

# Vida Digital: segunda parte



## \* ¿SABÍAS QUE...?

Los adolescentes no son los únicos que adoran sus teléfonos celulares: el 91% de los adultos tiene el teléfono celular al alcance de la mano las 24 horas del día.

Descubre las palabras ocultas

1. uos azobernal \_\_\_\_\_
2. endhecho de urato \_\_\_\_\_
3. tenarua \_\_\_\_\_
4. iudcadoan igidHlal \_\_\_\_\_
5. cmpaorichnacó \_\_\_\_\_
6. eomdi igidtsale \_\_\_\_\_

## \* ¿QUÉ OPINAS?

¿Cuáles son algunos de los beneficios de los medios digitales para nuestro país en general? ¿Cuales son algunos de los problemas que podrían causar?

## 1. Actividad en familia

Carrie se encontraba sentada a la mesa del comedor de su casa estudiando para un examen de historia que estaba por rendir. Se había prometido a ella misma dos días atrás que estudiaría durante dos horas cada noche hasta el momento del examen, que era al día siguiente. Carrie realmente tenía que aprobar el examen: la norma en su escuela era que los alumnos solo podían competir en eventos deportivos si sus calificaciones eran lo suficientemente altas. Carrie iba a jugar en los campeonatos regionales de tenis a fin de mes, pero necesitaba aumentar 8 puntos su calificación en Historia. Los últimos días no fueron muy productivos y ya se acercaba la hora de la verdad para Carrie. Trataba de concentrarse, pero lo que leía era muy aburrido. En poco tiempo, Carrie se puso a revisar su newsfeed en lugar de leer la guía de estudio de la Primera Guerra Mundial. Luego, su teléfono hizo unos zumbidos cerca de ella y al mirar notó que había 22 mensajes de texto en su foro grupal. Esto no iba bien. Carrie puso su teléfono en modo silencioso, lo colocó boca abajo y pensó en buscar en YouTube algún video de historia interesante acerca de la Primera Guerra Mundial. Una hora después, Carrie estaba completamente sumida en una serie sobre épicas batallas de rap de la historia, pero no avanzó en su estudio.

## \* ¿RECUERDAS...?

¿Qué son los medios digitales y qué rol cumplen en nuestras vidas?

## 2. Enfoque tecnológico

- ¿Cuál es tu reacción inmediata ante esta situación? ¿Qué cosas parecen ser realistas o no acerca de esta historia?
- ¿Te sueles distraer mientras estás tratando de hacer la tarea o estudiar? ¿Qué cosas te distraen más?
- ¿Qué consejo la darías a Carrie para disminuir sus distracciones y concentrarse?
- Carrie coloca el teléfono boca abajo para tratar de disminuir la distracción. ¿Es esta una estrategia útil? ¿Por qué puede ser útil o por qué no?
- ¿Dónde piensas que los niños deben aprender a adquirir buenos hábitos de estudio y controlar sus distracciones digitales? ¿De los padres? ¿De los hermanos mayores o amigos? ¿En la escuela?

## 3. Common Sense dice...

Si dejas tu teléfono al lado de la cama, a veces suele ser tentador mirarlo rápidamente para ver si tienes mensajes nuevos o solo para ver la hora. De hecho, es posible que lo hagas por costumbre, sin siquiera darte cuenta. Pero el brillo de la pantalla puede despabilarte, cuando en realidad estás tratando de dormir. Intenta cargar tu teléfono en otra parte de tu habitación para no tenerlo al alcance de la mano cuando estás en la cama. (Si usas tu teléfono como alarma, el desafío adicional es que tendrás que levantarte para apagarla).