



SEL EN LA VIDA DIGITAL

TEMAS DE CONVERSACIÓN PARA FAMILIAS

DE 9° A 12° GRADO

El aprendizaje social y emocional (SEL, por sus siglas en inglés), es más eficaz cuando incluye a todos los miembros de tu comunidad escolar. Estos temas de conversación para familias están alineados con las actividades del aula de SEL en la vida digital. Compártelos, para ayudar a tus alumnos y a sus familias a hablar con sinceridad sobre su vida digital.



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 9° A 12° GRADO

LA AUTOCONCIENCIA EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de cómo tu hijo adolescente puede usar las redes sociales con autenticidad

Tu hijo adolescente está aprendiendo sobre los beneficios y las desventajas de mostrarse de una forma u otra en las redes sociales. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo se muestra en línea y en qué se basa para tomar decisiones sobre lo que comparte.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre cómo las personas a veces muestran una versión limitada o diferente de sí mismas en las redes sociales. ¿Crees que lo que la gente ve en internet es tu verdadero yo? ¿O hay varias “versiones de ti” en línea? ¿Por qué sí o por qué no?*
2. *¿Cuáles son algunos de los beneficios de crear una versión de ti mismo solo para internet? ¿Y las desventajas?*
 - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere):
 - *Una oportunidad para expresarse y compartir intereses o talentos.*
 - *Enfocarse solo en los momentos más felices de la vida de las personas.*
 - *Ver estándares de belleza poco realistas por la edición de fotos y los filtros.*
 - *Pensar demasiado en lo que publicas, causando ansiedad o estrés.*
 - *Los empleadores o las universidades revisan las redes sociales para tomar decisiones.*
3. *¿Qué estrategias puedes usar para crear una versión de ti en internet que sea más auténtica?*

¡Obtén más información sobre cómo definir tu huella digital en commonsense.org/consejos-sobre-la-huella-digital.

Family handout for grade 10 lesson *Curated Lives*, or 9–12 classroom activity *Who Are You on Social Media?*



HUELLA DIGITAL E IDENTIDAD

Definimos quiénes somos.



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 9° A 12° GRADO

EL AUTOCONTROL EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de cómo tu hijo adolescente puede controlar el tiempo que pasa frente a la pantalla

Tu hijo adolescente está aprendiendo a identificar cómo el uso de la tecnología puede afectar su salud física y emocional. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo puede controlar mejor el tiempo que usualmente pasa frente a la pantalla.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla y cómo desarrollar hábitos saludables con respecto al uso de la tecnología. ¿Qué aprendiste sobre los diferentes tipos de tiempo frente a una pantalla?*
 - Espera respuestas como la siguientes (o guíalo):
 - En el uso **activo** se contribuye con publicaciones, comentarios y cualquier otra forma de comunicación y expresión.
 - El uso **pasivo** sucede cuando lees en la pantalla sin reaccionar.
 - El tiempo pasivo frente a la pantalla puede tener un efecto negativo en nuestro bienestar, y el tiempo activo frente a la pantalla tiene efectos positivos.
2. *¿Crees que pasas más tiempo usando tus dispositivos de forma activa o pasiva?*
3. *¿Tienes algún hábito digital que quieras cambiar? ¿Qué cambios vas a intentar hacer?*

¡Conoce más formas de encontrar el balance en tu vida digital en commonsense.org/consejos-sobre-equilibrio-en-tu-vida-digital.

Family handout for grade 12 lesson [The Health Effects of Screen Time](#), or 9–12 classroom activity [Screen Time: How Much Is Too Much?](#)



EQUILIBRIO EN LOS MEDIOS Y BIENESTAR

**Conseguimos equilibrio en
nuestras vidas digitales.**



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 9° A 12° GRADO

LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de lo que tu hijo adolescente debe pensar antes de publicar algo sobre otras personas en línea

Tu hijo adolescente está comenzando a reflexionar sobre cómo lo que publica en línea puede afectar su reputación y la de sus amigos. Usa estas preguntas para hablar con él sobre sus responsabilidades al publicar información de otras personas.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre el tema de compartir imágenes e información de otras personas en internet. ¿Te parecería bien que tus amigos publiquen fotos tuyas sin preguntar?*
2. *¿Por qué deberíamos pensar bien antes de publicar información sobre otros? ¿Qué efectos negativos podría tener?*
 - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere):
 - Podrías molestarlos o avergonzarlos.
 - Podrías meterlos en problemas, ahora o más adelante en sus vidas.
 - Podrías dañar la amistad.
 - No es posible borrar nada en internet, por lo que podrías perjudicar tus oportunidades en el futuro (universidad, trabajo, etc.).
3. *¿Tienes alguna estrategia para pensar bien antes de publicar algo sobre otra persona?*
 - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere):
 - Pienso en quién podría ver esa publicación.
 - Pienso si me sentiría cómodo si alguien publicara eso sobre mí.
 - Le pido permiso a mi amigo para publicarlo.
 - Analizo si la publicación podría ofender a otros en mi comunidad (padres, abuelos, maestros, etc.).

¡Obtén más información sobre cómo definir tu huella digital en commonsense.org/consejos-sobre-la-huella-digital.

Family handout for grade 9 lesson [Protecting Online Reputations](#), or 9–12 classroom activity [Perspectives on Posting](#)



HUELLA DIGITAL E IDENTIDAD

Definimos quiénes somos.





CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 9° A 12° GRADO

LAS HABILIDADES DE RELACIONES INTERPERSONALES EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de cómo tu hijo adolescente puede construir relaciones saludables en línea y fuera de línea

Tu hijo adolescente está aprendiendo cómo la tecnología e internet pueden afectar a sus amistades. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo construir relaciones saludables al comunicarse en línea.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre los efectos positivos y negativos de las redes sociales o los celulares en las amistades. ¿Cómo crees que los dispositivos digitales o las redes sociales afectan a tus amistades?*
2. *¿Te sientes presionado a responder inmediatamente cuando alguien te escribe o envía un mensaje?*
3. *¿Qué estrategias puedes usar para que tu comunicación en línea sea saludable para todos?*
 - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere):
 - *Comunicarse de una forma apropiada para cada situación (mensaje de texto, llamada telefónica, cara a cara, etc.).*
 - *Resistir a la presión de estar constantemente conectado.*
 - *Pedir ayuda cuando la necesitas.*

¡Aprende más sobre cómo comunicarte en línea de una forma segura en commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea.

Family handout for grade 10 lesson [Rewarding Relationships](#), or 9–12 classroom activity [Friendships & Boundaries Online](#)



RELACIONES Y COMUNICACIÓN

Conocemos el poder de las palabras y las acciones.



CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 9° A 12° GRADO

LA CONCIENCIA SOCIAL EN LA VIDA DIGITAL



Hablen de cómo tu hijo adolescente puede responder a las expresiones de odio en línea

Tu hijo adolescente está aprendiendo sobre las expresiones que incitan al odio. Las **expresiones de odio** son un ataque que utiliza cualquier forma de comunicación dirigida a una persona o grupo por lo que son. El ataque puede centrarse en la raza, el género, la religión, la capacidad, la orientación sexual u otros aspectos de la identidad. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo responder cuando vea expresiones que incitan al odio.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre las expresiones de odio en internet. ¿Has encontrado expresiones de odio alguna vez? (Si responde que sí:) ¿Cómo te sentiste cuando la viste o escuchaste?*
2. *¿Por qué crees que la gente publica expresiones de odio en línea?*
3. *¿Qué cosas puedes hacer para combatir las expresiones de odio cuando las ves?*
 - Anímalos a pensar en:
 - *Cómo reaccionar si las expresiones de odio son contra ellos o su comunidad.*
 - *Maneras en que pueden ser un aliado cuando ven expresiones de odio contra otros.*

¡Aprende más sobre cómo ser amable y valiente en línea en commonsense.org/tips-sobre-ciberbullying.

Family handout for grade 10 lesson [Countering Hate Speech Online](#), or 9–12 classroom activity [The Impacts of Online Hate Speech](#)



DRAMA DIGITAL, CIBERBULLYING Y
EXPRESIONES DE ODIO

Somos amables y valientes.