

El equilibrio en los medios es importante!



Buenas noticias:

¡Su niño o niña está aprendiendo acerca del equilibrio en los medios de comunicación!
¿Qué significa eso? Que está aprendiendo a ...

- "Pausar para las personas" y dejar de usar los dispositivos cuando alguien está hablando.
- Saber cuándo es hora de mover el cuerpo y salir afuera a jugar.
- Apagar las pantallas antes de la hora de acostarse.
- Preguntar antes de usar un dispositivo, y no salir de sitios y aplicaciones de confianza.
- Prestar atención a lo que sienten y decirle a un adulto si algo los hace sentir incómodos.

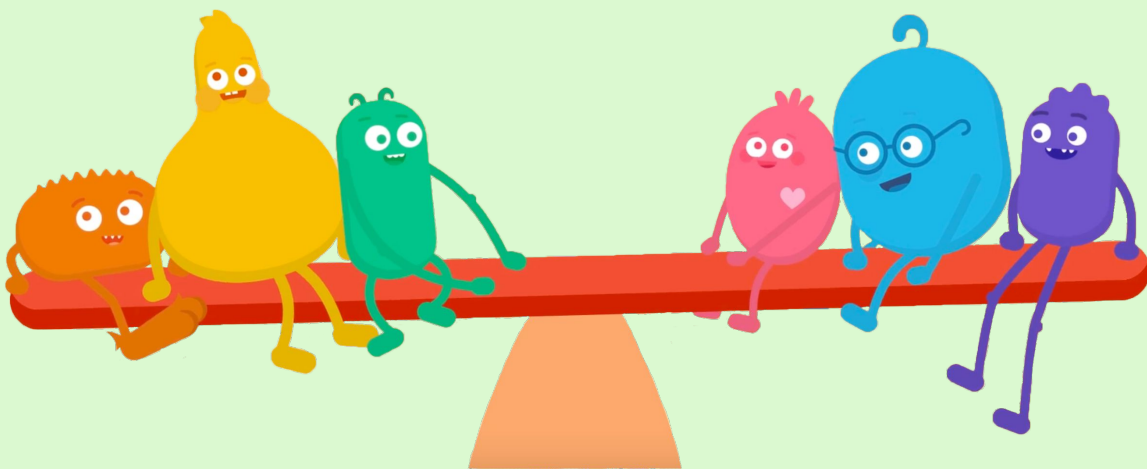


Den un vistazo al video musical en el que aparecen nuestros amigos digitales favoritos.
Véanlo juntos (activen los subtítulos para ver la letra de la canción). ¡Canten juntos!

<https://www.commonsense.org/education/videos/balance-is-important-video>

Después conversen sobre estos temas:

1. ¿Cuál fue tu parte favorita de la canción? ¿Por qué?
2. ¿Qué podemos hacer juntos para que toda la familia tenga equilibrio en los medios?
3. ¿Cómo se vería eso? Pueden hasta hacer un dibujo que muestre a toda la familia practicando el equilibrio en los medios.



Hallen otras maneras de lograr un equilibrio en su vida digital visitando [commonsensemedia.org](https://www.commonsensemedia.org).