

# ¿Cómo equilibrio mis actividades digitales?

QUÉ SIENTO CUANDO USO INTERNET ¡importa y mucho! Bienestar digital. Lección 1.10 - 6ºPrimaria.

\*Obligatorio

Escribe el nombre de tu colegio \*

Tu respuesta

El mundo digital tiene beneficios. Alguno de ellos, por ejemplo, son:

- Comunicarte con amigos y familia que viven lejos
- Encontrar y aprender cosas nuevas de forma rápida
- Las dos afirmaciones son buenas

Es necesario reservar tiempo para estar desconectado y hacer otra cosas importantes, por ejemplo:

- Estar con los amigos.
- Practicar algún deporte y salir a la naturaleza.
- Las dos actividades anteriores son importantes.



Cuando estoy con dispositivos digitales, jugando, en redes sociales, viendo vídeos, etc., es importante aprender a:

- Escuchar mis sentimientos. ¿Estoy feliz, triste, divertido, aburrido, cansado?
- Saber cuándo es bueno para mí parar y hacer algo distinto.
- Es importante aprender las dos afirmaciones anteriores.

Sería bueno para todos apuntar en un papel, qué hacemos con los dispositivos y cuánto tiempo les dedicamos, porque:

- Todos pasamos mucho tiempo, solamente por costumbre y sin darnos cuenta
- Es una forma clara de ver que hacemos y qué dejamos de hacer con nuestro tiempo y poder corregir si queremos.
- Las dos cosas son ciertas.

Enviar

Nunca envíes contraseñas a través de Formularios de Google.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google. [Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#)

Google Formularios

