Actividad | Seguridad digital

Una noche sin pantallas

Objetivos

- Compartir un tiempo de calidad sin celulares ni pantallas y notar cómo se siente cada uno.
- Abrir una conversación sobre el uso de las pantallas en la vida familiar, a partir de la experiencia.

Materiales

- Una caja o canasta para guardar los celulares.
- Algo para hacer juntos (juego de mesa, cocinar, caminar, música).

Tiempo sugerido:

- 2 a 3 horas en la noche y 15 minutos de conversación al día siguiente.

Preparación:

- Propón la noche con anticipación y acuerda el día y la duración.
- Decide qué harán juntos.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | El acuerdo

- Acuerden quiénes participan (los adultos también), cuánto dura y qué pasa si alguien necesita el teléfono por una emergencia.

Momento 2 | La noche

- Guarden los celulares en la caja y hagan lo planeado. Si alguien siente ganas de usar el celular, puede decirlo en voz alta.

Momento 3 | Al día siguiente

- Conversen durante unos minutos: ¿cómo se sintieron? ¿Qué notaron? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Qué les gustó? ¿Qué cambiarían?
- Si todos lo acuerdan, pueden definir otro día para repetir el ejercicio. Idealmente, el ejercicio se puede convertir en una rutina familiar, repitiéndolo una vez cada cierto tiempo.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No lo uses como castigo. Debe ser un acuerdo entre todos.
- Los adultos también guardan sus celulares. Si no lo hacen, el adolescente lo notará.
- Si cuesta mucho, empiecen con una hora y aumenten poco a poco.
- Si al conversar el adolescente cuenta algo preocupante de lo que le pasa en línea, escucha sin reaccionar con alarma y sigue los pasos de "Parar, guardar y contar".
- Preguntas útiles: ¿Cómo te sentiste sin el celular? ¿Qué notaste? ¿Qué extrañaste? ¿Qué te gustó de la noche? ¿Qué podríamos repetir?