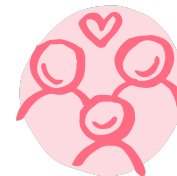




CONVERSACIONES PARA FAMILIAS DE 6° A 8° GRADO

# LAS HABILIDADES DE RELACIONES INTERPERSONALES EN LA VIDA DIGITAL



## Hablen de cómo tu hijo puede resistir a la presión de estar siempre conectado

Tu hijo está aprendiendo a reflexionar sobre los efectos positivos y negativos que el uso de las redes sociales tiene en sus amistades. Usa estas preguntas para hablar con él sobre cómo usar las redes sociales para cultivar y mantener relaciones saludables y resistir a la presión de estar siempre conectado.

Haz estas tres preguntas:

1. *Escuché que hablaron en clase sobre cómo te hacen sentir las redes sociales. ¿Cómo ha sido tu experiencia? ¿Es positiva? ¿Negativa? ¿Una combinación de ambas?*
2. *¿Cómo han impactado las redes sociales a tus amistades?*
3. *¿Qué cosas puedes hacer para tener una experiencia positiva cuando usas las redes sociales y resistir a la presión de estar siempre conectado?*
  - Espera respuestas como las siguientes (o sugiere si es necesario):
    - *Cambiar mis notificaciones para no sentirme tentado o presionado a estar siempre conectado.*
    - *Considerar compartir y publicar solo para un grupo pequeño de amigos.*
    - *Ser muy claro con mis amigos cuando necesite más espacio o no tenga tiempo para conversar.*
    - *Analizar con mis amigos cuáles son las mejores maneras de conectarnos entre nosotros.*

¡Aprende más sobre cómo comunicarte en línea en [commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea/](https://commonsense.org/consejos-sobre-relaciones-en-linea/)!

Family handout for grade 7 lesson *My Social Media Life*, or 6–8 classroom activity *Friendships & Social Media*



RELACIONES Y COMUNICACIÓN

**Conocemos el poder de las palabras y las acciones.**