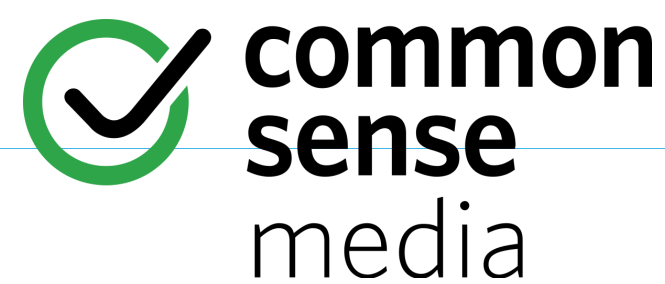


Tips Digitales

Cómo usar la tecnología en familia, durante la crisis del COVID-19

Tomado de:

<https://www.common sense media.org/espanol/blog/consejos-para-usar-la-tecnologia-en-familia-durante-la-cri-sis-del-coronavirus>



MIENTRAS MILLONES DE PERSONAS EN EL MUNDO ESTÁN PREOCUPADAS POR EL CORONAVIRUS Y SUS CONSECUENCIAS, TEN PRESENTE QUE LA TECNOLOGÍA PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PARA AYUDARTE A MANTENER EL MAYOR NIVEL DE TRANQUILIDAD POSIBLE.

Usa la tecnología para apoyar el aprendizaje.

Usa las videollamadas para mantener la conexión con tus seres queridos.

Mira programas de televisión que distraigan y enseñen mensajes positivos.

Lee las noticias en las redes sociales con ojo crítico.

Cuídate.

Utiliza los videojuegos para mantener tu atención lejos del Coronavirus.

Intenta meditar.

Piensa en actividades que no incluyan la tecnología.

