

¿CÓMO ACTIVAR EL BIENESTAR DIGITAL?

Las diferentes redes sociales y plataformas ofrecen información sobre este tema que recomiendo revisar.

- Información ofrecida por Instagram sobre Bienestar digital
<https://about.instagram.com/blog/announcements/supporting-well-being-with-instagram-guides>. Instagram, cuenta con la funcionalidad 'Take a break' que desde el pasado año ya está disponible en España para limitar el tiempo de uso o añadir una alerta para tomar un descanso. Abrir Instagram > Acceder en el menú a 'Tu actividad' > Entrar en la opción 'Tiempo invertido' > Configurar la administración del tiempo con el 'Límite de tiempo' / 'Modo descanso'.
- Información de Tik Tok sobre Bienestar digital
<https://www.tiktok.com/safety/en/well-being>.
- Información ofrecida por Facebook sobre Bienestar digital
<https://www.facebook.com/safety/wellbeing>.
- Información ofrecida por Google sobre Bienestar digital:
<https://wellbeing.google>. A esto se le pueden sumar los cinco experimentos de Google Creative Lab sobre hábitos digitales y que ayudan con la limitación de notificaciones recogidos en este artículo publicado en el blog de ThinkBig :
<https://blogthinkbig.com/descubre-herramientas-de-bienestar-digital>
- Información ofrecida por Android sobre Bienestar digital
<https://www.android.com/digital-wellbeing> y cómo controlar el Bienestar Digital en Android.
- Cómo activar bienestar digital y configurar 'Tiempo de uso' en iPhone:
<https://support.google.com/android/answer/9346420?hl=es>

PLAN DIGITAL FAMILIAR

Es recomendable que desde los centros escolares se recomiende a las familias que creen un **plan digital familiar** para establecer los límites de pantalla y para ello se pueden servir de los consejos aportados por la Asociación Española de Pediatría (AEP) junto con la AEPD en esta web: <https://plandigitalfamiliar.aeped.es> y el contrato por el buen uso del teléfono móvil propuesto por la Fundación ANAR, la 'Guía de herramientas de control familiar' o los pactos familiares elaborados por IS4K-INCIBE sobre el uso de las redes sociales, móvil o videoconsolas, entre otros.

RECURSOS

- Test interactivo para saber si haces un uso responsable de la tecnología:
“Levanta la cabeza”:
<https://compromiso.atresmedia.com/levanta-la-cabeza/test/#result>
- Escala de riesgo de adicción a las tecnologías
<https://www.orainteknologiberriak.es/es/actividades/quieres-conocer-tu-nivel-de-enganche-a-las-nuevas-tecnologias/>
- Escala de uso problemático de internet
<https://www.orainteknologiberriak.es/es/actividades/cuestionario-haces-un-uso-problematico-de-internet/>
- Cuestionario “Cuándo y dónde debo usar el móvil”
<https://www.orainteknologiberriak.es/es/actividades/cuestionario-cuando-y-donde-es-adecuado-usar-el-movil/>
- Test de adicción al móvil y a las redes sociales
<https://www.adictalia.es/test/test-adiccion-movil/>
- Apariencia vs realidad y guía docente para la actividad
https://docs.google.com/presentation/d/e/2PACX-1vRHX8-SgJpDMmiNIYA9hBpdrRM6dQOOexRxuVltRm0q-eZI4tCHuwqdSvHiE1RR4i_Mzkbb4fITQzD/pub?start=false&loop=false&delayms=3000&slide=id.p1
https://docs.google.com/document/d/1buuXCao_7xAVmKgbfilKVuALP3nNAmoIGQMHYDSf6wk/export?format=pdf
- Imagen personal y autoestima
https://www.eligetufirma.org/hablemos_sobre_imagen_personal.html
- Hiperconectados
https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/primaria/nuestro_tiempo_en_la_red/index.html (actividad)
<https://drive.google.com/file/d/1kzHufx64NRlaML29e8oYb0RDNFReDr3e/view> (Guía didáctica)
https://emtic.educarex.es/nativosdigitales_materiales/primaria/hiperconectividad/materialescomplementarios_EP02_hiperconectados.pdf (para la familia)