



IDEA DE FIVE FOR FAMILIES

Hábitos digitales saludables

Cuando se trata de conectarse con otros, nuestros dispositivos de alta tecnología pueden ser herramientas útiles o distracciones terribles. No hay tecnología que pueda reemplazar las relaciones significativas que podemos tener con los que nos rodean. Pero los hábitos digitales saludables pueden ayudarlo a conservar conexiones fuertes, en línea y en persona.

Siga conectado: Permanezca en contacto a lo largo del tiempo y la distancia, pero también dependa de conexiones más personales como una tarjeta, una llamada telefónica o visitas, cuando fuera posible.

Limite las distracciones: Para estar atento, deje de lado los dispositivos durante las comidas y la conversación.

Sea paciente y amable: Entender las emociones es más fácil cara a cara. Sea paciente cuando sus palabras son mal interpretadas y trate de no decir cosas en línea que no diría en persona.