

# INSTRUCCIONES ACTIVIDADES

## Actividad 2: “Mi bienestar Digital”

Para no caer en adicción digital, es importante evaluar cómo estamos cada uno de nosotros utilizando las tecnologías. Te invitamos a realizar el siguiente test acerca de adicción digital, para saber si está todo bien o debes comenzar a tomar acciones para mantenerte sano y lograr el balance digital en tu vida.

EDAD  
SUGERIDA  
5° básico en  
adelante

### ¿Quieres saber si el uso de redes sociales y videojuegos ha afectado tu vida?

Tras años de investigación sobre las consecuencias sociales del uso de tecnologías, estamos convencidos que llevar una vida digital balanceada es lo ideal. Cuando no logramos el balance, o cuando nuestros hijos no lo logran, debemos buscar estrategias que nos permitan regular el tiempo que pasamos conectados y potenciar también otro tipo de actividades, especialmente aquellas al aire libre y la interacción con los demás. Este test te dará las primeras luces para saber si tienes una dependencia.

REALIZA  
EL TEST DE  
ADICCIÓN  
DIGITAL

<http://educomlab.cl/realiza-el-test-de-adiccion-digital/>

