



Usar los medios digitales: ¿cuándo es un problema?



¿De qué vamos a hablar hoy?

Aprenderás a diferenciar entre comportamientos normales, anormales y problemáticos cuando utilices las redes sociales o los juegos. Al final, serás capaz de evaluar tu propio comportamiento y de desarrollar ideas para usar los medios digitales de forma saludable.

1. Tarea:

Encargo de trabajo: leer y clasificar casos prácticos

Vais a trabajar en grupos pequeños. A cada grupo se le entregarán varios casos prácticos y una escala con niveles de comportamiento.

- 1 Leed atentamente los casos.
- 2 Hablad entre vosotros si el comportamiento de la persona es normal, anormal o problemático.
- 3 Explicad vuestra decisión.
- 4 Clasificad a cada persona en la escala de comportamiento.



Nombre	Categoría (normal, anormal o problemática)	Razón

2. **Presentación en grupo**

Presentad los resultados a la clase:

Explicad por qué habéis clasificado así cada caso. ¿Habéis clasificado a las personas de forma similar o hay diferencias?

3. **Características del comportamiento problemático**

Pensad en lo que podrían ser señales de un comportamiento problemático.

<i>Ejemplo:</i> • <i>Discusiones con la familia.</i>	

4. **¿Qué puedo hacer para usar las redes de forma sana?**



Reúne ideas y estrategias para tener un comportamiento consciente y sano:

Ideas:

Nota:



Si sientes que te estás excediendo...
Puedes pedir ayuda aquí:



- Profesores de enlace o asistentes sociales escolares
- Padres o amigos
- Asesoramiento en línea:
www.juuuport.de, www.suchtberatung.digital
- Asesoramiento telefónico en Berlín: 0800 111 0111





Frases para discusión y presentación



Expresar opiniones

En mi opinión ...
 Pienso que ...
 Me parece que
 Creo que ...

Meinung ausdrücken



Meiner Ansicht/Meinung nach ...
 Ich denke, dass ...
 Es scheint mir .../Es kommt mir so vor, dass...
 Ich glaube, dass ...



Acuerdo

Exactamente.
 Ese es un buen punto.
 Tienes razón.
 Estoy de acuerdo.

Zustimmung



Genau.
 Das ist ein guter Punkt/ein gutes Argument.
 Du hast recht.
 Ich stimme zu.



Desacuerdo

No estoy tan seguro de eso.
 Eso no es cierto.
 No estoy de acuerdo.
 Lo veo de otra manera.

Uneinigkeit



Da bin ich mir nicht so sicher.
 Das stimmt nicht.
 Ich stimme nicht zu.
 Ich sehe das anders.



Dar razones

Porque ...
 La razón es ...
 Esto se debe a ...
 Ya que ...
 Dado que ... / Porque ...

Begründungen geben



Weil ...
 Der Grund ist ...
 Das liegt daran, dass ...
 Da ...
 Da ... / Weil ...



Dar consejos

Deberías ...
 Recomendando ...
 Sería una buena idea ...

Ratschläge geben



Du solltest ...
 Ich empfehle ...
 Es wäre eine gute Idee, ...



Lista de vocabulario

Aa

Completa la table.

Puedes añadir más palabras.



Español



Deutsch



Uso y medios

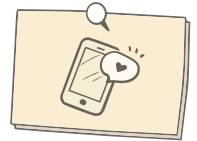
redes sociales

usar/uso

tiempo de uso/tiempo de pantalla

pasar tiempo con algo

tiempo libre



Control y límites

horario fijo

cumplir con los acuerdos

límite de tiempo

romper las reglas



Vida social y emociones

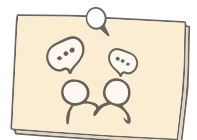
quedar con los amigos

estar decepcionado

motivar

mostrar interés por algo

disfrutar de algo



Efectos sobre el cuerpo y el rendimiento

estar matado

reconcentrarse en algo

tener dolor de cabeza

empeorar

estar cansado



