



Actividad 1: Vemos a través de...

“La tecnología llegó para quedarse”... lo hemos escuchado muchas veces, pero eso ¿significa que vamos a tomar todo lo que nos ofrece el mundo digital, sin cuestionamientos, sin preguntas y sin límites?

Si estás acá es porque justamente quieres aprovechar los beneficios del mundo online, sin opacar el bienestar emocional, físico y social de ningún miembro de tu familia.

Para esto, te invitamos a ver juntos el siguiente video y conversar en un espacio tranquilo y de conexión real.

Materiales:



- Video  **I FORGOT MY IPHONE**
- Anexo “Vemos a través de...”

Instrucciones:

1. Júntense en familia y vean el **video I Forgot My Phone**
2. Luego de ver el video, lean en conjunto el anexo “Vemos a través de...” respondiendo honesta y reflexivamente a las preguntas que aparecen ahí
3. Finalizan creando estrategias familiares para evitar vivir la vida a través del celular



Actividad 1: Vemos a través de...



Vemos a través de...



1. Luego de ver el **video I forgot my phone**, cada integrante de la familia debe elegir y comentar con los otros con cuál de estas afirmaciones se siente más identificado.

“Veo el mundo a través de mis propios ojos”



“Vivo cada momento pensando en la mejor imagen que puedo tomar”

2. Todos hemos escuchado que es importante estar presente, es decir, vivir los momentos de nuestra vida aprovechando al máximo cada uno.

¿Sienten que lo hacen hoy? ¿Cómo?

Cuando estamos más preocupados de la foto que vamos a tomar que de vivir la experiencia ¿Qué nos podemos estar perdiendo?

¿Qué podemos hacer para estar más presentes en cada momento?

Menciona 3 ideas.