



Orientación 2º A medio

“Dieta digital”

SEMANA 23

Querido/a alumno/a: Antes de iniciar la actividad deseo que te encuentres muy bien junto a tu familia, que sea una excelente semana y que pronto podamos vernos sanos y salvos en el liceo.

OA 4: Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).

Es importante estar consciente del tiempo que cada cual pasa conectado a la red y cuáles son los motivos más frecuentes de uso. Es bueno realizar una evaluación personal y como comunidad al respecto, con el fin de promover el uso responsable de internet y las redes sociales, teniendo consciencia de que no suplantán las relaciones presenciales.

Actividad: Completa la siguiente encuesta a continuación:

ENCUESTA SOBRE CONEXIÓN A REDES			
Nombre:		Nivel:	
<p>1. ¿Cuántas horas al día “consumes” redes sociales?*</p> <p>a. Entre 1 y 2 horas.</p> <p>b. Entre 2 y 3 horas.</p> <p>c. Entre 3 y 4 horas.</p> <p>d. Más de 4 horas.</p>			
<p>2. ¿Cuáles de estas actividades te consumen más tiempo? <i>Escoge tres marcándolas con una X.</i></p> <p><input type="checkbox"/> Jugar en el celular.</p> <p><input type="checkbox"/> Buscar cosas nuevas en internet.</p> <p><input type="checkbox"/> Chatear.</p> <p><input type="checkbox"/> Ver videos en YouTube.</p> <p><input type="checkbox"/> Participaren las redes sociales (Facebook, WhatsApp u otra).</p> <p><input type="checkbox"/> Buscar información para mis tareas del colegio.</p>			



3. ¿Cuánto tiempo antes de dormir te desconectas de internet?
 - a. Entre 0 y 15 minutos.
 - b. Entre 15 y 30 minutos.
 - c. Entre 30 y 45 minutos.
 - d. Más de 45 minutos.

4. ¿Puedes dejar tu teléfono a un lado cuando estás con otra persona?
 - a. Sí, lo he hecho.
 - b. Sí, creo que podría.
 - c. No, no podría.
 - d. No lo sé.

5. ¿Respondes los mensajes que llegan a tu teléfono cuando estás con otra persona?
 - a. Sí, lo he hecho.
 - b. No, no lo he hecho.

6. ¿Has tenido malos entendidos con tus amigos o amigas en alguna red social?
 - a. Nunca.
 - b. Alguna vez.
 - c. Varias veces.
 - d. Casi siempre.

Finalmente, crea una campaña para crear consciencia acerca de un uso racional de las redes sociales e internet, como parte de la promoción de una vida más saludable.

Observación: Puedes aclarar tus dudas y enviar la actividad resuelta de la forma que más te acomode, vía WhatsApp al +56942506048 o al correo electrónico orienta.lsct@gmail.com

Orientadora

María José Gutiérrez V.