



Bienestar digital: el equilibrio también se aprende

Acompañar a adolescentes en el mundo digital es parte de su crecimiento. TikTok y otras plataformas pueden ser espacios creativos y divertidos, pero también es importante fomentar hábitos saludables y momentos fuera de pantalla.

¿Por qué es importante el balance?

- El uso excesivo de pantallas puede afectar el sueño, el estado de ánimo y la concentración.
- Fomentar tiempo sin pantallas ayuda a fortalecer la conexión con el entorno, la familia y con uno mismo.
- Establecer rutinas digitales saludables refuerza la autorregulación y el autocuidado.



¿Cómo acompañar desde el equilibrio?



Hablen sobre el tiempo en línea:

Inviten al diálogo:

- ¿Cómo se sienten después de usar TikTok?
- ¿Qué tipo de contenido les hace bien?



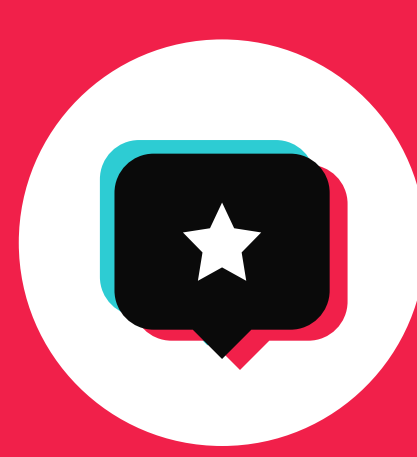
Usen herramientas para bienestar digital:

TikTok ofrece funciones como **Gestión del Tiempo en Pantalla**, **Horas de Sueño** y **Misiones de Bienestar**.



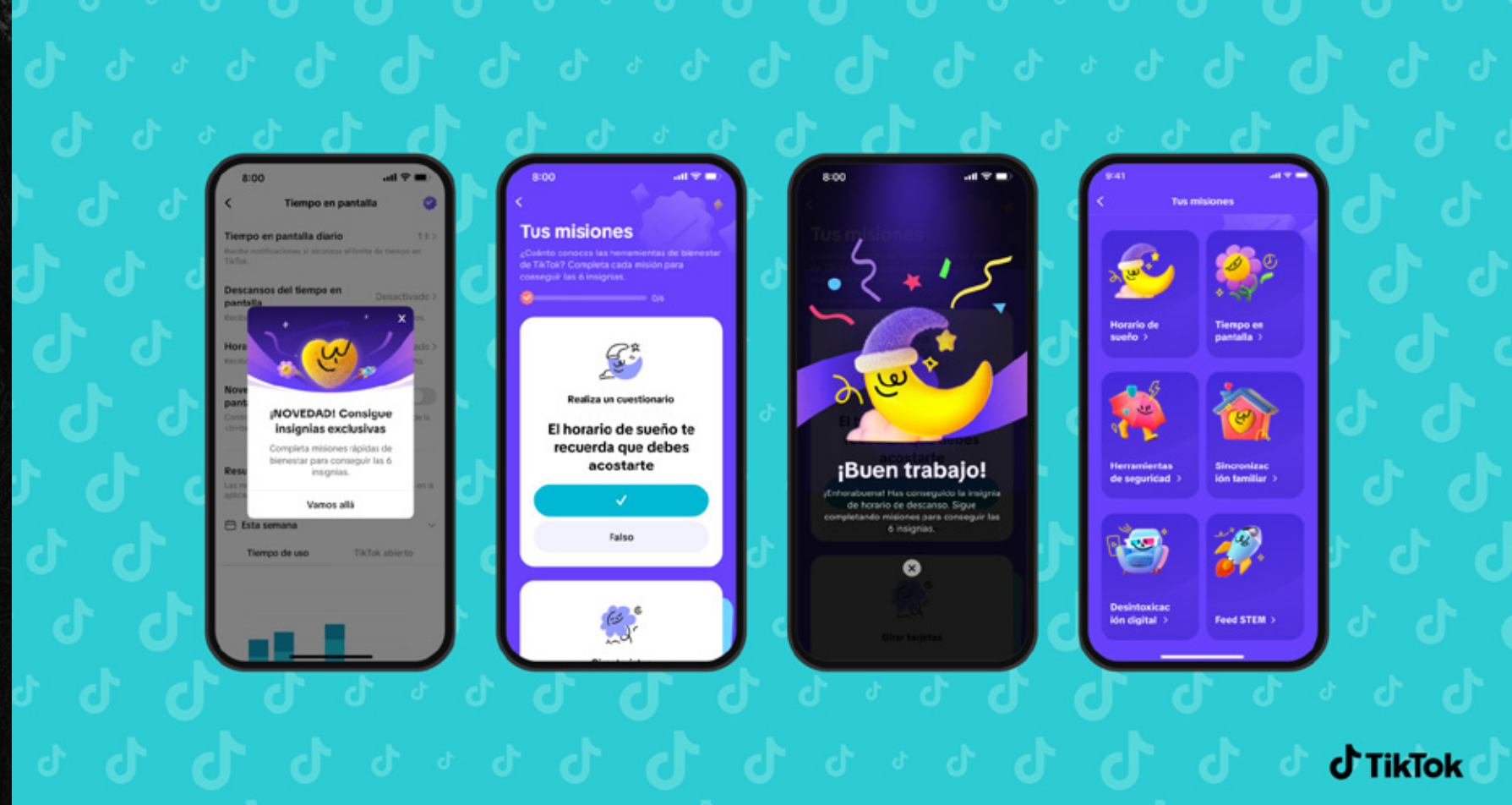
Establezcan rutinas familiares:

Acuerden juntos momentos libres de pantallas, como el tiempo para comer o antes de dormir.



Modelar con el ejemplo también cuenta:

El equilibrio comienza en casa. Mostrar cómo ustedes gestionan su propio uso del celular también enseña.



TikTok

¿Sabía que TikTok tiene Misiones de Bienestar?

Son pequeños desafíos que invitan a las personas adolescentes a reflexionar sobre cómo usan la app y desarrollar hábitos digitales más equilibrados.

Una oportunidad para conversar sobre el uso responsable de la tecnología y acompañarles mientras aprenden a cuidarse también en el mundo digital.



El bienestar digital va de la mano con acompañar desde la empatía. Se trata de guiar, enseñar y crear un entorno donde la tecnología suma, sin restar bienestar.