

# Conexión digital

una guía para acordar los momentos adecuados para conectarse digitalmente con sus amigos y familia

El uso de la tecnología para mantenerse en contacto con amigos y seres queridos puede resultar desalentador, ya que puede pensar que no quiere molestarles o que no se siente seguro al utilizar una aplicación de videollamada. Prueba nuestros principales consejos para un buen uso del conexión digital.

## 1 - Acuerda una hora

- Intenta encontrar una franja horaria regular, puede ser el mediodía de un domingo o todos los miércoles a las 19:00 horas.
- Acuerda un límite de tiempo, 30 minutos o una hora

## 2 - Acuerda el tiempo de inactividad

- Todos los participantes en la conversación deben estar de acuerdo en que el hecho de que puedas enviar mensajes o correos electrónicos al instante no significa que vayas a recibir una respuesta al instante.
- Utiliza la función de silencio en los grupos de chat para que no te molesten en un momento inoportuno.

## 3 - Acuerda una aplicación

- Encuentra algo a lo que todos tengáis acceso y quédate con ello.
- Crea un chat de grupo con los miembros de tu familia.
- Consigue que alguien te dé un tutorial o te explique los pasos. Tienes que saber cómo iniciar la aplicación, encontrar tus contactos, enviar un mensaje, iniciar una llamada, responder a una llamada y terminar una llamada. Anótalo y guárdalo en un lugar seguro, como la funda de tu teléfono.