



Medios de Comunicación Social

Antes de la Reunión: Preparación

Ninguna

Paso 1: Introducciones y Rompehielos

Diga:

Vamos a comenzar con una actividad para conectarnos con los demás. Nos conoceremos y descubriremos cómo han ido nuestras semanas hasta ahora.

Actividad Buena, Mala y de Conexión:

Todos comparten algo bueno que sucedió, algo malo que sucedió y cómo se conectaron con alguien.

Finalize la Actividad Diciendo:

Vamos a hablar sobre las redes sociales hoy y sobre cómo compartimos nuestra vida y nos conectamos con otros usando las redes sociales. Las redes sociales se han convertido en una forma de vida para nosotros los jóvenes. Hoy vamos a hablar sobre las redes sociales, cómo podemos gestionar nuestras redes sociales para limitar los sentimientos de depresión, ansiedad, suicidio, etc. y cómo podemos conectarnos mejor con los demás.

Miren este video: <https://www.youtube.com/watch?v=Z7dLU6fk9QY>

Paso 2: Discusión

Haga estas preguntas en orden y permita que todos respondan a cada pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta:

- ¿Qué te llamó la atención sobre ese video?
- ¿Qué tipos de redes sociales utilizas? ¿Cuál es tu favorito y por qué?
- ¿Cómo te ayudan las redes sociales a conectarte con los demás?
- ¿Cómo nos aíslan las redes sociales?
- ¿Cuándo te sientes solo? ¿Cómo te sientes cuando estás solo?
- ¿Cómo se verían las redes sociales de alguien si estuviera deprimido o pensando en suicidarse? ¿Qué faltaría en las redes sociales de alguien si estuviera deprimido o pensando en suicidarse?
- ¿Cómo puede acercarse o ayudar a alguien que utilizó las redes sociales para pedir ayuda?
- Si necesita ayuda, ¿cómo podría usar o no las redes sociales para obtener ayuda?
- ¿Cómo le muestras a alguien que te importas?

Paso 3: Finalizando la reunión.

- ¿Qué es lo más importante que escuchaste o aprendiste hoy sobre las redes sociales?
- ¿Qué puede hacer mañana para administrar sus redes sociales de una manera útil?
- ¿Cómo puede ayudar a otra persona que está luchando con depresión, ansiedad o pensamientos suicidas a usar demasiadas redes sociales?