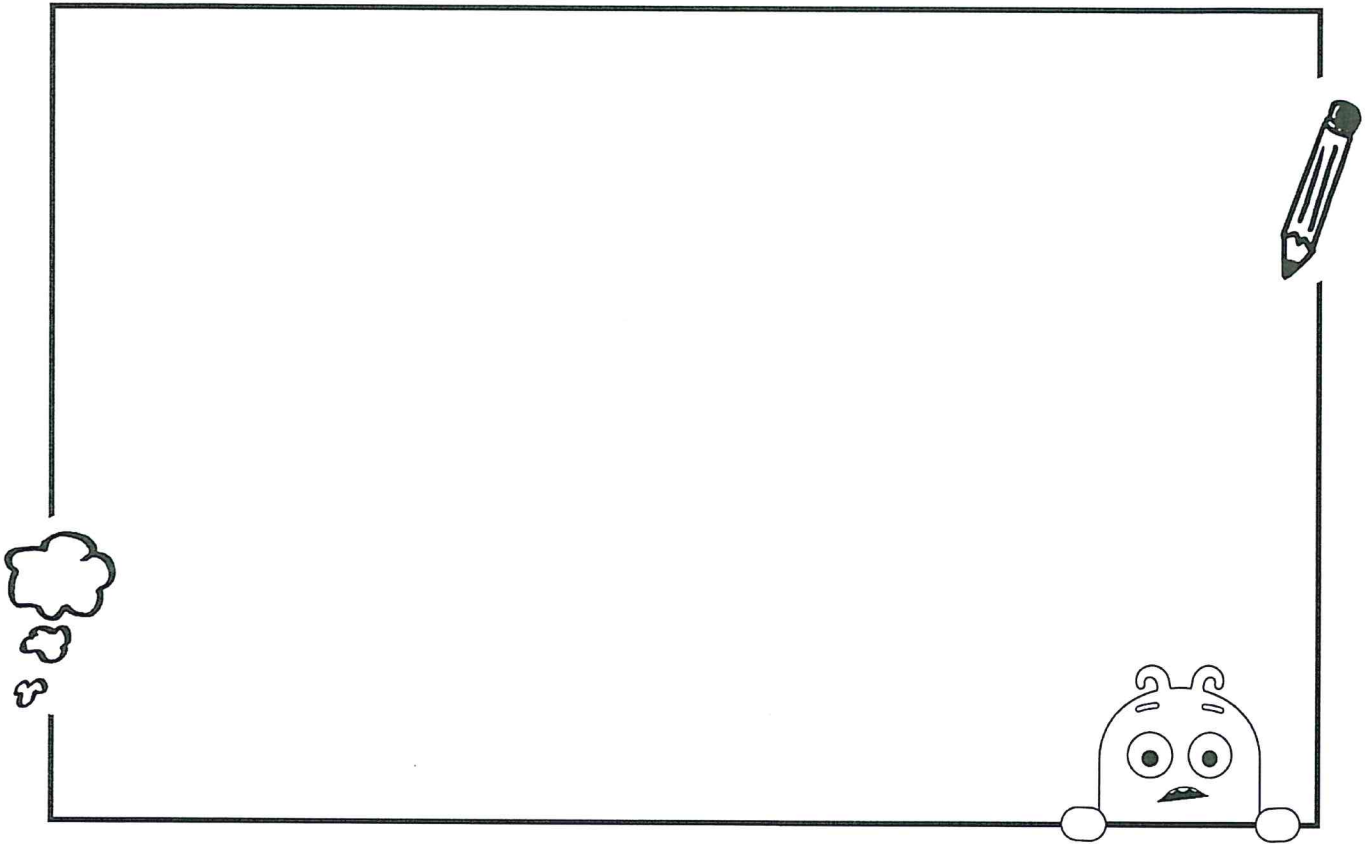


NAME _____

Pause & Think Moment

Draw a picture to show what you will do if you get an uncomfortable feeling using technology.



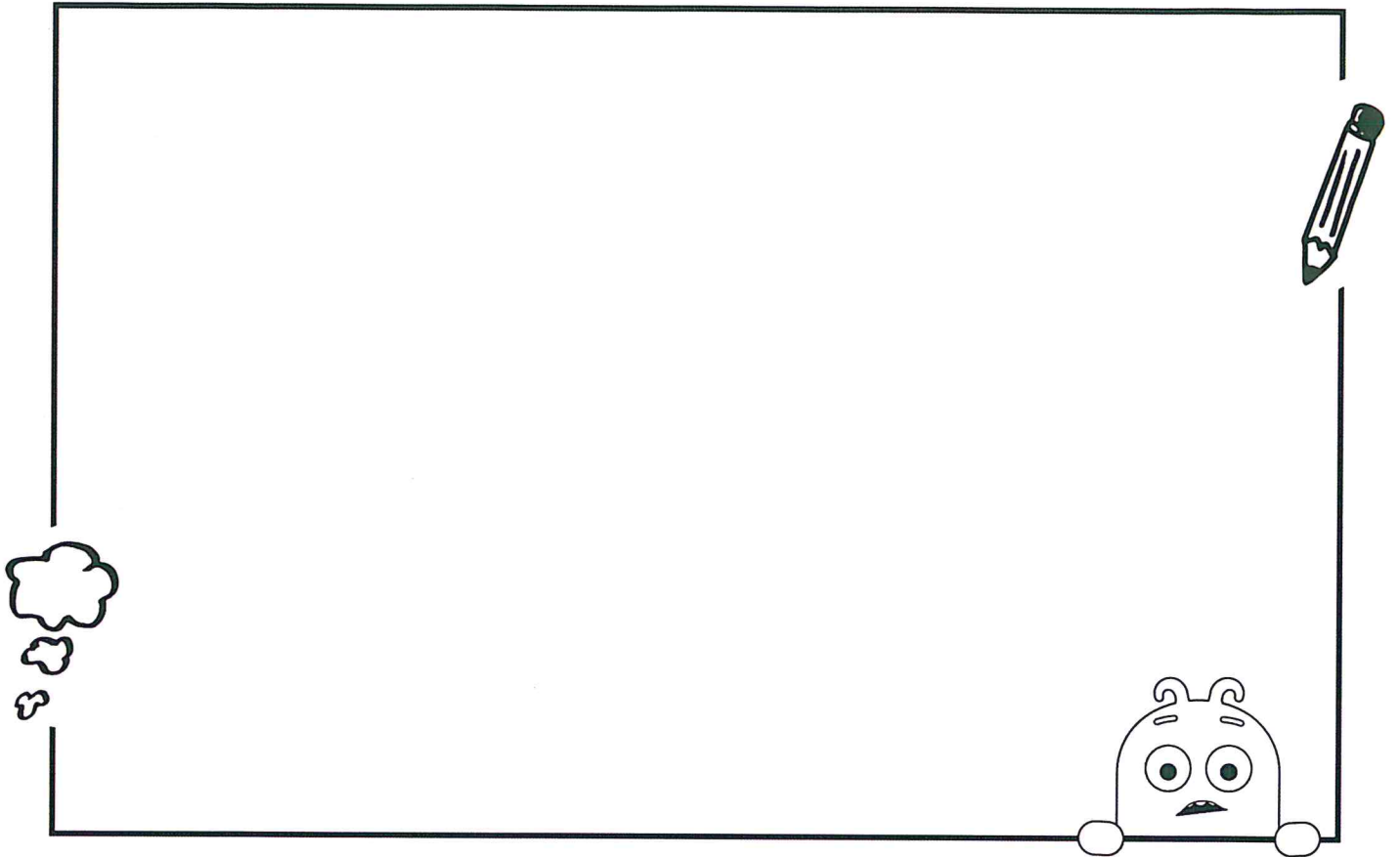
Write about what you will do if you get an uncomfortable feeling using technology.



Momento para pausar y pensar

NOMBRE _____

Haz un dibujo que muestre lo que harás si te sientes incómodo o incómoda al usar la tecnología.



Escribe acerca de lo que harás si te sientes incómodo o incómoda al usar la tecnología.



⇒ Do You Ever Feel ... ⇒

By Wren Brennan

Technology!
It's fun, it's neat.
It makes me feel
Really sweet.

But then sometimes
It makes me blue.
Do you ever feel
That way, too?

When I'm happy,
I say woo-hoo!
When I'm sad,
I say boo-hoo!

When I feel my feelings,
I share them, too!
Whatever I'm feeling,
I say it to you!

When I feel unsure
Or not OK,
I pause and think
And ask away!

I find a grown-up
And I say,
Can you help me
Find my way?



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

commonsense.org/education

Shareable with attribution for noncommercial use. No remixing permitted.



⇒ ¿Alguna vez te sientes...? ⇐

adaptado de Wren Brennan

¡La tecnología
es tremenda!
Me hace sentir
muy contenta.

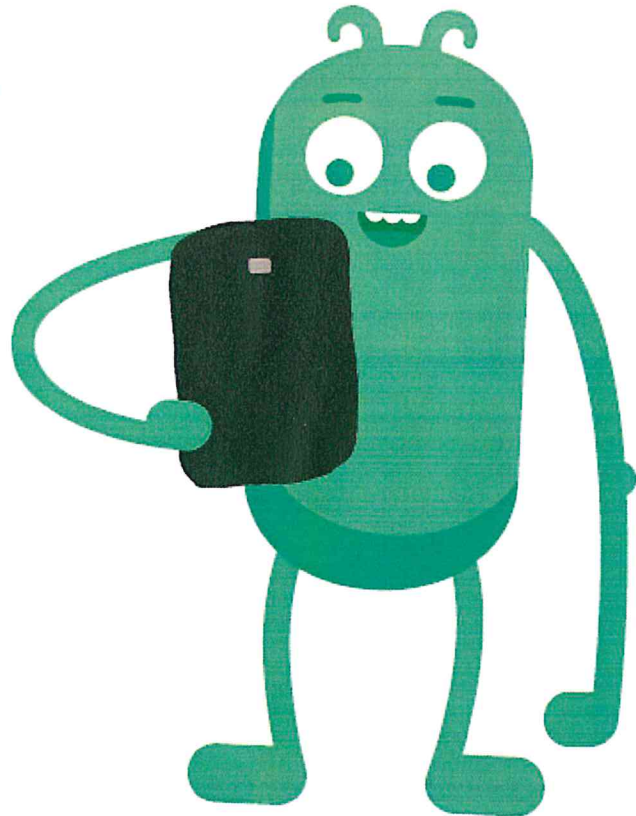
Pero algunas veces
me pone triste.
¿Alguna vez
eso sentiste?

Cuando estoy contenta,
me río y corro.
Cuando estoy triste,
me siento y lloro.

Comparto lo que siento
con mis amigos.
Todo lo que siento,
¡lo hablo contigo!

Si no estoy segura
o no me siento bien,
pausaré y pensaré.
¡Preguntaré también!

Buscaré a un adulto
y así le diré:
¿Puede ayudarme
a saber qué hacer?



EQUILIBRIO EN LOS MEDIOS Y BIENESTAR

Conseguimos equilibrio en
nuestras vidas digitales.

commonsense.org/education
Puede compartirse con atribución para usos no comerciales.
No se permite remezclar el contenido.



Pause & Think Online



There are lots of things to think about when it comes to being a responsible digital citizen. At school your kid is learning all about it, and now they can show you what they know! They're learning to ...

- Pause and think before searching, clicking, or sharing.
- Be kind online.
- Find balance using media and tech.
- Pay attention to their feelings to make sure they feel safe and know when to stop.
- Stand up to online bullies.
- Carefully choose the digital footprints — like posts, pictures, and comments — they leave behind.



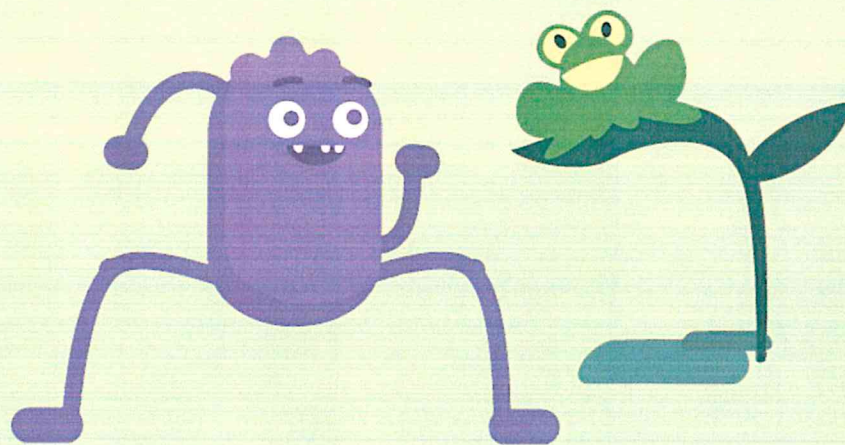
Check out the music video featuring our favorite digital citizenship friends!

Watch it together (turn on captions so you can see the lyrics), and sing along!

<https://www.common sense.org/education/videos/pause-think-online>

Now talk about this together:

1. What was your favorite part of the song? Why?
2. What's your favorite character? Why?
3. What are some ways you can do what your favorite character does?
4. What could be hard about it, and how would you keep going anyway?



Text the word **kids** to the phone number **21555** to get free weekly tips on healthy media habits.

Pausar y pensar en línea



Se deben tener en cuenta muchas cosas para ser un ciudadano o una ciudadana digital responsable. En la escuela, su niño o niña está aprendiendo mucho al respecto, y ahora él o ella podrá mostrarle lo que sabe. Está aprendiendo a ...

- Pausar y pensar antes de hacer búsquedas o clics, o antes de compartir algo con otros.
- Ser amable en línea.
- Lograr un equilibrio al usar los medios de comunicación y la tecnología.
- Prestar atención a lo que siente para tener confianza en su seguridad y saber cuándo parar.
- Hacer frente a los acosadores.
- Elegir con cuidado las huellas digitales que deja: mensajes, fotos y comentarios.

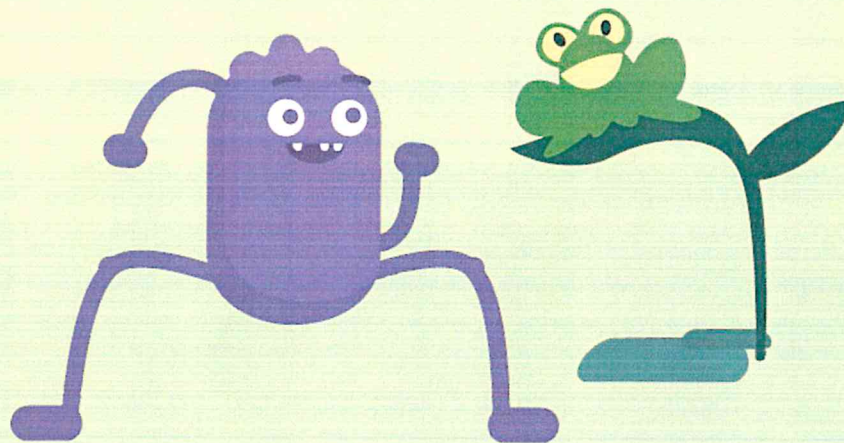


Den un vistazo al video musical en el que aparecen nuestros amigos digitales favoritos. Véanlo juntos (activen los subtítulos para ver la letra de la canción). ¡Canten juntos!

<https://www.commonsense.org/education/videos/pause-y-piensa-en-la-red>

Después conversen sobre estos temas:

1. ¿Cuál fue tu parte favorita de la canción? ¿Por qué?
2. ¿Cuál es tu personaje preferido? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles son algunas maneras en las que tú puedes hacer lo mismo que tu personaje preferido?
4. ¿Qué cosas podrían ser difíciles, y cómo podrías seguir adelante de todos modos?



En un mensaje de texto, envía la palabra **familia** al número **21555** para recibir tips semanales sobre cómo mantener el equilibrio en tu vida digital.