

# Plantilla lección – Acompaña con confianza

## 1. Reflexiona sobre tu ejemplo

Presta atención al modelo que ofreces a tus hijos. Anota con sinceridad qué actitudes, hábitos o mensajes te gustaría incorporar para ofrecer un ejemplo más coherente:

Quiero incorporar en mi día a día:

- .....
- .....
- .....

## 2. Crea tu propio protocolo para gestionar objeciones

Piensa con antelación qué responderás cuando surjan situaciones difíciles con las pantallas. Esto te ayudará a mantener la calma y actuar con coherencia.

Si quieren más rato de pantalla, les diré:

.....

Si me piden pantalla sin haber hecho sus responsabilidades, diré:

.....

Si hay una excepción (por ejemplo, día especial o enfermedad), diré:

.....

## 3. Fomenta su autonomía

Confiar es una forma profunda de educar. Haz una lista de pequeñas tareas o retos que puedas proponer a tu hijo/a para que gane confianza en sí mismo y aprenda a desenvolverse con mayor autonomía.

Retos o actividades que pueden hacer solos o con poca ayuda:

- .....
- .....
- .....

## 4. Planifica el ejercicio físico

Piensa en qué momentos del día puedes incorporar el movimiento para ti y para tus hijos.

Recuerda que el ejercicio no solo es salud física, también mejora el ánimo y reduce la necesidad de pantallas.

Ideas para incluir ejercicio en la rutina diaria:

- .....

- .....
- .....

## 5. Cuida de ti

El autocuidado no es un lujo, es una base necesaria para acompañar a los demás con paciencia y estabilidad emocional.

¿Cómo estás cuidando de ti?

- ¿Haces ejercicio? ☐ Sí ☐ No
- ¿Recargas tu energía de alguna forma? ☐ Sí ☐ No
- ¿Dedicas tiempo solo para ti, aunque sea un ratito? ☐ Sí ☐ No

¿En qué momento del día podrías incorporar un nuevo hábito de autocuidado?

- ☐ Por la mañana muy temprano
- ☐ A media mañana
- ☐ Al mediodía (antes o después de comer)
- ☐ Por la tarde
- ☐ A última hora de la tarde
- ☐ Antes de ir a dormir

¿Qué hábito te gustaría incorporar?

.....