

Lección: Casos y Plan Personalizado de Desintoxicación Digital

Objetivo de esta lección:

Observar con honestidad la situación actual del uso de pantallas en casa y elaborar un plan realista para reducir su impacto, apostando por la creatividad, la conexión y el bienestar familiar.

Evalúa el uso actual de pantallas

Completa esta tabla para tener una visión más clara de cuántas horas al día se usan dispositivos, y con qué finalidad:

Tipo de uso	Tiempo aproximado diario	¿Es necesario? (Sí/No)	¿Podría reducirse? ¿Cómo?
Tareas /tutoriales			
Redes sociales			
Juegos digitales			
Vídeos / plataformas			
Videollamadas / comunicación			
Otro: _____			
Total aproximado:			

Reflexión inicial

- ¿Qué señales me indican que necesitamos una desintoxicación digital?
.....
- ¿Cómo afecta el uso de pantallas al humor, sueño o conducta de mi hijo?
.....
- ¿Qué parte de esta situación me preocupa más?
.....

Crea tu plan personalizado de reducción

Paso	Acción concreta	Fecha de inicio	Quién lo guía o supervisa
Establecer límites	Ej: Reducir tiempo de pantallas		
Implementar alternativas	Ej: Proponer otras actividades		
Fomentar autocuidado	Ej: Salir a caminar, hacer yoga...		
Reforzar positivamente	Ej: Felicitar con detalle cuando se autorregula		
Monitorizar el avance	Ej: Revisar semanalmente el uso real con ellos		

Inspira con un entorno creativo

Para contrarrestar la atracción de la pantalla, procura que el hogar sea un espacio que motive la exploración y el juego. Estas ideas pueden ayudarte:

- Crea una zona especial sin pantallas con materiales atractivos y accesibles (manualidades, juegos sensoriales, etc.).
- Investiga materiales inspirados en pedagogías como Montessori o Waldorf, adaptados a la edad e intereses de tus hijos.
- Busca juegos que conecten con sus pasiones: experimentos, cocina infantil, construcción, juegos de rol, kits de ciencia, música...
- Rota los materiales cada cierto tiempo para mantener el interés vivo.

👉 ¿Qué materiales podrías preparar en casa o conseguir?

.....

.....

Recomendaciones finales

- No lo hagas todo de golpe. Empieza por una mejora concreta y sencilla.
- Involucra a tu hijo en el diseño del nuevo plan.

- Celebra los avances, aunque sean pequeños.
- Recuerda que esto no va de controlar, sino de acompañar con conciencia.