

Lección: Mentalidad para el Cambio

Propósito:

Pasar de la intención a la acción. Reflexionar, concretar y comprometerte con objetivos claros que ayuden a reducir el uso excesivo de pantallas y a transformar hábitos en familia.

1. Define tu visión: ¿Qué quieres conseguir?

👉 Describe en una frase lo que deseas lograr con el uso de pantallas en tu hogar:

Quiero que en casa el uso de pantallas sea _____ y que haya más tiempo para _____.

2. Establece tus objetivos SMART

(Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con Tiempo definido)

Completa esta tabla para organizar tus metas de forma clara:

Objetivo específico	¿Cómo lo haré?	¿Cuándo empezaré?	¿Cómo sabré si lo estoy cumpliendo?

Ejemplo:

- Objetivo: Comer sin pantallas.
- Cómo: Pondremos música suave, hablaremos de algo divertido, y todos dejaremos el móvil fuera.
- Cuándo: A partir del lunes.
- Indicador: Lo cumplimos al menos 5 comidas a la semana.

3. Reformula tus pensamientos para avanzar

Rellena este pequeño ejercicio para alinear tu mentalidad con el cambio:

Cuando pienso que...	Voy a recordarme que...
"No voy a poder sostener este cambio"	"Los cambios requieren constancia, no perfección"
"Mi hijo se va a enfadar mucho"	"Estoy acompañando con amor y firmeza"
"A veces me dan ganas de rendirme"	"Estoy priorizando su bienestar a largo plazo"

4. Tus frases motivadoras

Escribe 2 o 3 frases que te gustaría recordar en los momentos más difíciles:

-
-
-

Puedes pegarlas en la nevera, el espejo del baño o tenerlas en tu agenda.

5. Mi compromiso

 Este mes me comprometo a:

-
-
-

¿Qué necesito para mantener este compromiso?

- ☐ Apoyo de mi pareja u otra persona
- ☐ Recordatorios visibles
- ☐ Flexibilidad para reajustar
- ☐ Celebrar cada pequeño logro

Conclusión

Transformar hábitos empieza por la mente. Tu constancia será el mejor ejemplo para tu hijo/a. Cree en el proceso, aunque no sea perfecto. Poco a poco, cada cambio cuenta.



