

Plantilla de trabajo: Pasamos a la Acción

Este es el momento de la verdad: convertir las ideas en acciones concretas. Esta guía utiliza vuestras propias ideas para crear un plan práctico y colaborativo. El objetivo no es imponer, sino construir juntos. ¡Manos a la obra!

Fase 1: La Cumbre Familiar – Punto de Partida

Acción: Haz una reunión familiar para explicar las nuevas normas y límites.

Las Claves del Éxito:

- No es una orden, es un diálogo: Presenta la reunión como una misión de equipo para mejorar vuestro bienestar digital.
- Escucha activa y sin juicios: La opinión de todos cuenta. Valida sus puntos de vista para que se sientan parte de la solución.
- El objetivo es el pacto: Recordad siempre el lema principal: "No se trata de una imposición, ¡sois un equipo!". El acuerdo debe ser de todos.

Fase 2: Aprendemos y Creamos Juntos

Acción 1: Masterclass en Responsabilidad Digital

- Tu Misión: Realiza una pequeña Masterclass sobre cómo se usa internet y sus aplicaciones con responsabilidad.
- Ideas Prácticas: Hablad sobre la privacidad, el respeto en los comentarios, cómo identificar noticias falsas y la importancia de la huella digital. Hacedlo de forma interactiva, analizando ejemplos reales juntos.

Acción 2: Manifiesto Creativo

- Tu Misión: Crea un póster con todas las normas escritas, hazlo con ayuda de tus hijos y de la forma más creativa posible.
- A Crear: Sacad cartulinas, rotuladores, pegatinas y recortes. Que el diseño sea tan colaborativo como las normas que contiene. Colgadlo en un lugar visible para todos (el salón, la cocina...).

Fase 3: El Día a Día – Herramientas y Tácticas

Táctica 1: Píldoras de Recuerdo Divertidas

- Tu Misión: Coloca post-its para recordar las normas de forma divertida, usa rimas o dibujos.
- Ejemplos:
 - En la videoconsola: "¿Jugaste un rato? ¡Ahora a mover el zapato!"
 - En la mesita: "Para soñar bonito, el móvil duerme solito"
 - En el escritorio: "Para que el coco funcione, el móvil en modo avione"
 - En el salón: "Menos scroll y más rock & roll."

Táctica 2: Conversaciones Reales (Sin "Chapas")

- Tu Misión: Aprovecha noticias para hablar sobre riesgos: prevención, sin grandes charlas para que ellos lleguen a sus propias conclusiones.
- El Enfoque: Actúa como un guía. Lanza preguntas abiertas ("¿Qué opináis de esto?", "¿Cómo se podría haber evitado?") y deja que ellos reflexionen y deduzcan. El aprendizaje que nace de uno mismo es el más poderoso.

Herramienta 1: La Alarma de Desconexión

- Tu Misión: Pon una alarma para recordar la hora de apagar pantallas a última hora del día.
- El Ritual: Esta alarma no es un castigo, es la señal para empezar el "tiempo de relax": leer, charlar, escuchar música... Es el interruptor que pasa del modo "online" al modo "pausa".

Herramienta 2: El Tiempo controlado

- Tu Misión: Coloca el temporizador a punto para usar, en la nevera.
- ¿Por qué funciona?: Un temporizador es un árbitro neutral. Su sonido es indiscutible y evita el "cinco minutos más" o "mi hermana ha estado más rato". Es una forma clara y justa de gestionar los tiempos de uso pactados.