

Plantilla de trabajo: Rutinas que ayudan al equilibrio digital

El entorno que creas tiene un gran impacto en el uso de las pantallas. Piensa junto a tus hijos en acciones concretas que podéis poner en marcha para facilitar una convivencia más consciente y saludable con la tecnología.

En cada bloque, escribe al menos tres ideas concretas. Puedes usar las sugerencias como inspiración o inventar las que mejor encajen con vuestra realidad.

Antes de dormir – Actividades relajantes

Busca crear un ambiente tranquilo que invite al descanso sin pantallas.

Ejemplos:

- Colocaré cuadernos y materiales para dibujar o escribir.
- Usaremos un dispensador de aromaterapia con lavanda.
- Pondremos una luz cálida en la habitación.
- Escogeré música suave para ese momento.
- Leeremos cuentos en voz baja y con calma.

✍ Tus ideas:

1.
2.
3.

Por la mañana – Orden y planificación

Empezar el día sin estrés también reduce el uso automático de dispositivos.

Ejemplos:

- Pondré una pizarra o tablón con el plan del día.
- Usaremos una alarma con música animada.
- Haremos una breve meditación o respiración consciente.
- Prepararé lo necesario la noche anterior.

✍ Tus ideas:

1.
2.
3.

Tiempo en familia de calidad

Reforzar los vínculos familiares reduce la necesidad de “refugiarse” en la pantalla.

Ejemplos:

- Planificaremos una excursión o paseo al aire libre.
- Tendremos un día fijo para cocinar juntos.
- Jugaré a juegos de mesa o manualidades con ellos.
- Estableceremos rituales familiares (película sin móvil, desayuno especial...).

 Tus ideas:

1.
2.
3.

Entorno consciente y coherente

Tu actitud es el mayor ejemplo. Cuidarte y revisar tu comportamiento tiene mucho impacto.

Ejemplos:

- Me observaré para ver si soy coherente entre lo que digo y lo que hago.
- Preguntaré a mis hijos cómo se sienten con nuestras rutinas.
- Priorizaré mi autocuidado para tener más paciencia y claridad.
- Aceptaré sus críticas y sugerencias con apertura.

 Tus ideas:

1.
2.
3.