

Lección: Un Entorno que Refuerce

Objetivo:

Observar y rediseñar el entorno familiar para que inspire actividades significativas, reduzca el uso automático de pantallas y motive de forma natural otras formas de juego, conexión y aprendizaje.

Diagnóstico inicial: ¿Cómo es tu entorno ahora?

Completa esta tabla para identificar si el espacio en casa favorece la autonomía, el movimiento, la creatividad y la conexión.

Zona de la casa	¿Hay pantallas a la vista?	¿Fomenta juego u otras actividades?	¿Qué podrías mejorar o cambiar?
Salón / Sala de estar			
Cocina			
Dormitorio infantil			
Comedor			
Espacio exterior / balcón / patio			

Reflexiones clave

- ¿Dónde están colocadas las pantallas? ¿Están siempre accesibles?
.....
- ¿Qué objetos tienen más presencia visual? ¿Son atractivos, creativos o pasivos?
.....
- ¿Hay espacios o rincones diseñados para el juego libre, la lectura, el arte, la calma o el movimiento?
.....

Acciones para transformar el entorno

Objetivo del cambio	Acción concreta que implementarás	Material necesario	Fecha de inicio
Reducir visibilidad de pantallas	Ej: Guardar el mando, tapar la tele con una tela bonita	Tela, caja organizadora	
Potenciar la creatividad	Ej: Crear rincón de arte con papeles, colores, pegatinas	Mesa baja, organizadores	
Invitar al movimiento	Ej: Cesta con cuerdas, pelotas, pañuelos de danza	Cesto, alfombra	
Fomentar la calma y lectura	Ej: Rincón con cuentos, cojines y lámpara tenue	Libros, cojines, luz suave	

Inspira y renueva: ideas que funcionan

- ✓ Rincón de lectura relajante
- ✓ Zona de manualidades accesible y bien organizada
- ✓ Cajón o caja con juegos de mesa listos para usar
- ✓ Kit de explorador o científico casero
- ✓ Panel de ideas creativas: “¿Qué puedo hacer si no hay pantallas?”
- ✓ Cesta sorpresa de actividades rotativas (cambiar cada semana)

👉 ¿Qué 3 cambios vas a hacer esta semana en casa?

1.
2.
3.

Conclusión

Un entorno preparado es muy importante, no es solo estético, es pedagógico. La disposición de los objetos, los estímulos disponibles y la atmósfera que se respira pueden ser tus mayores aliados para que tu hijo se enganche a vivir, no a la pantalla.

