

# CUADERNO DE *trabajo*

## ~~Des~~CONEXIÓN



# CUADERNO DE *trabajo*

**BIENVENIDA**

**¿Cómo utilizas tú las pantallas en tu día a día? Identifica momentos en los que ves que las usas de manera beneficiosa o adecuada y otros en los que crees que es un uso perjudicial, excesivo o innecesario.**



# CUADERNO DE *trabajo*

## DÍA 1

**Elige una de los momentos que identificáste ayer como innecesario o excesivo, y escribe un pequeño cambio que puedas hacer para evitarlo o mitigarlo. Por ejemplo, si elegiste usar el móvil en la cama, puedes intentar elegir un espacio fuera de tu cuarto para dejar el móvil a partir de una hora determinada).**



# CUADERNO DE *trabajo*

**DÍA 2**

**Hoy os proponemos prestar atención a las emociones cuando usamos o no usamos las pantallas. Vamos a intentar anotar qué emociones aparecen cuando decidimos no usar la pantalla en algún momento en que íbamos a hacerlo, o cuando dejamos el móvil después de largo rato con él.**

**Reflexiona sobre qué necesitarías para poder manejar esas emociones con amabilidad hacia ti misma.**



# CUADERNO DE *trabajo*

## DÍA 3

**Haz una lista de qué crees que necesitan tus hijos e hijas en su día a día (puedes escuchar nuestro podcast de observación si no lo has escuchado). ¿Cuáles de las necesidades de tus hijos e hijas pueden cubrirse con pantallas en familia? ¿Cuáles no se pueden cubrir con las pantallas?**



# CUADERNO DE *trabajo*

## DÍA 4 - PARTE 1

**Hoy te voy a pedir que hagas una lista de qué necesidades tienes tu a nivel individual. También puedes hacer una lista para tu pareja si crias en pareja.**

**¿Cómo se conectan tus necesidades con las que escribiste ayer de tus hijos e hijas?**



# CUADERNO DE *trabajo*

## DÍA 4 - PARTE 2

**Ahora, prepara una lista de cuáles son las necesidades de la familia y cómo las pantallas pueden contribuir a cubrir estas necesidades (puedes incluir tiempos, momentos, espacios con y sin pantallas).**



# CUADERNO DE trabajo

## DÍA 5

**Hoy te invito a cerrar los ojos y ponerte en una postura cómoda. Respira profundamente y trata de recordar el primer día que tuviste en brazos a tu hijo o hija.**

**Ahora, vamos a hacer un viaje en el tiempo... Y de pronto, tu hijo/a tiene ya 30, 40 años, y llama a tu puerta acompañado por sus propios hijos e hijas.**

**¿Qué cualidades te gustaría que tuviese, qué habilidades? Piensa todo lo que puedas que tenga que ver con el uso de pantallas, con la manera en que las acompaña también con sus hijos e hijas.**

**Ahora, reflexiona sobre cómo lo que estás haciendo hoy te puede ayudar a llegar a ese futuro.**

**Sé amable contigo. Estar aquí ya es un gran regalo para tus hijos e hijas.**



# CUADERNO DE *trabajo*

REFLEXIONES



GRACIAS POR  
*ser parte del cambio*

~~Des~~CONEXIÓN

