

HABLEMOS

Límites que
Funcionan: equilibrio
digital en familia

Saber qué evitar en el
mundo digital nos
ayuda a cuidar lo que
es importante. Decir
“No” es una forma de
autocuidado digital.



Co-funded by
the European Union



Hablad sobre límites digitales. Coge un tarro de chucherías y pregunta: “¿Qué pasaría si nos comiéramos todo esto de golpe?” (dolor de estómago, empacho, remordimiento...). Explica que las pantallas son como las chucherías: divertidas en pequeñas cantidades, pero en exceso pueden robar sueño, tiempo de estudio y momentos en familia. Pregúntale:

¿Qué momentos del día deberían ser “sin pantallas” para cuidar nuestro tiempo en familia?

Acordad normas sencillas: cuándo usar dispositivos, cuándo apagarlos y dónde no están permitidos.



MINI RETO

Durante un día, observa los momentos en los que estás a punto de hacer algo online que sabes que no te aporta nada. Entonces, para, respira y prueba a hacer otra cosa. Reflexiona al final del día..

¡MANOS A LA OBRA!

Diseñad un póster (en papel o digital) o un fondo de pantalla con vuestra “lista de cosas que NO hacer”. Añadid dibujos, símbolos o iconos que muestren qué queréis evitar y por qué. Colocadlo en un lugar visible como recordatorio.



CHARLEMOS CON CALMA

“¿Qué momentos son buenos para que toda la familia guarde las pantallas?”

→ Elegid momentos sin pantallas (comidas, antes de dormir, deberes, tiempo en familia) para que podamos descansar, centrarnos y conectar sin pantallas.

“¿Cómo sabemos cuándo las pantallas empiezan a adueñarse de nuestro día?”

→ Hablad del scroll infinito, el autoplay o las notificaciones y cómo poner límites para recuperar tiempo y equilibrio.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Para Crear límites saludables.

- ✓ Acordad momentos diarios sin pantallas (comidas, tareas, antes de acostarse).
- ✓ Hablad de las técnicas que usan las apps para captar atención.
- ✓ Cuando notéis que navegáis “en automático”, parad y nombradlo.
- ✓ Estableced límites compartidos (tiempo, cancelación de notificaciones /o autoplay).