

LA GUÍA FAMILIAR PARA UNA GRAN SEMANA LIBRE DE PANTALLAS

Trate de involucrar a toda la familia en la *Semana Libre de Pantallas*. Si los adultos están bien comprometidos, los niños sentirán que todos están compartiendo la experiencia y lo tomarán seriamente.

Decida lo que significa “libre de pantallas” para su familia. ¿Incluye correos electrónicos y mensajes de texto? ¿Va a conectarse por Skype con otros miembros de la familia que están en otro estado o en otro país? No hay una forma “correcta” de hacer esto, pero asegúrese de que tiene bien claro lo que se está comprometiendo a hacer.

Haga planes en familia para esa semana. Empiece a planear a principios de Abril (o antes) para que cuando llegue la *Semana Libre de Pantallas*, todo esté en su lugar y listo para empezar. Asegúrese que cada una (quien pueda) tenga una responsabilidad y un voto igual en las decisiones principales.

Establezca un calendario de actividades y eventos para la semana. Una meta de la *Semana Libre de Pantallas* es permitir a los niños tiempo sin estructura para generar sus propios juegos y actividades libres de pantallas. Pero, especialmente si es la primera vez que participa como familia, usted querrá asegurarse de no quedarse cruzado de brazos, sin hacer nada. Es muy importante que programe actividades familiares al inicio de la semana para que todos se ajusten a estar libres de pantallas. Si necesita ayuda con algunas ideas, revise nuestra lista de *101 Actividades Libres de Pantallas*.

Rescate el tiempo de su comida familiar para hablar juntos y compartir historias. Planee sus comidas con anterioridad e incluya a toda la familia (si es posible) en la preparación y presentación de la comida. Sea creativo al doblar las servilletas. ¿Va a usar velas alguna noche para hacer que la cena sea especial? Piense en diferentes formas de darle color a sus tardes... ¿quizás una discusión sobre un libro que toda la familia acordó leer?

Incluya amigos, familiares y vecinos en las actividades que va a hacer, aunque sea solo por un día o una tarde. Reúnase con otras familias en un parque, organice juegos, ¡o sólo esté ahí!

Al final de la semana, hablen sobre cómo se sintieron, qué han logrado y cuáles actividades libres de pantallas les gustaría seguir haciendo. ¿Vale la pena hacer juntos una noche a la *Semana Libre de Pantallas*, con comidas y un juego después de la cena? ¿Será una buena idea juntarse con la familia o los amigos un día o una tarde a la semana y hacer algo diferente? La clave es encontrar como se siente cada uno, y compartir las ventajas y desventajas- para ver cómo el próximo año se puede hacer aún mejor la *Semana Libre de Pantallas* y reducir nuestra dependencia a las pantallas durante todo el año.



screenfreeweek.org