Guía Familiar

semana libre de pantallas

fairplay
childhood beyond brands

Celebrando la semana sin pantallas en casa

¡Gracias por participar en la Semana sin pantallas de este año! Eres increíble y te amamos por dar un paso al frente para apoyar esta celebración mundial.

¿QUÉ ES LA SEMANA SIN PANTALLAS?
Screen-Free Week es una celebración mundial anual, que se lleva a cabo este año del 1 al 7 de mayo, cuando familias, bibliotecas, escuelas e incluso comunidades enteras intercambian entretenimiento digital por las alegrías de la vida más allá de la pantalla.

Screen-Free Week es una forma divertida de reducir la dependencia del entretenimiento digital y una oportunidad para que niños y adultos se desconecten y se reconecten con el mundo que los rodea.

¿QUIÉN Y DÓNDE?
Cualquiera puede participar en la Semana sin Pantallas simplemente comprometiéndose a participar de cualquier manera que tenga sentido para ellos.

El objetivo de la Semana sin pantallas no es apagar por completo TODAS las pantallas para siempre. Es simplemente para alentarlo a usted y a su familia a intentar vivir sin pantallas de entretenimiento durante la mayor parte de la semana que les resulte cómodo y evaluar su relación a largo plazo con la tecnología.

PLANIFICANDO TU SEMANA
¡Planear tu semana sin pantallas es fácil! Comience por asegurarse de que todos en su familia hayan llenado una tarjeta de compromiso. (¡Si alguien no puede escribir el compromiso, invítelo a dibujarlo en nuestro folleto descargable!) Luego, cuelgue sus compromisos en algún lugar donde todos puedan verlos fácilmente.

Decida qué significa "sin pantallas" para su familia. ¿Incluye correo electrónico y mensajes de texto? ¿Sigues yendo a Zoom con familiares en otro estado o país? Asegúrate de tener todos los detalles claros antes del 1 de mayo.

semana libre de pantallas

DESCARGAR HERRAMIENTAS GRATIS

Antes de que comience la Semana sin pantallas, visite nuestra biblioteca de recursos multilingüe en www.screenfree.org/resources para descargar todo lo que pueda necesitar para apoyar su semana, desde listas de ideas de actividades, tarjetas de bingo sin pantallas e infografías sobre por qué reducir el tiempo de pantalla importa. ¡Te tenemos cubierto

COMO CELEBRAR

- Hagan planes juntos para su semana. Comience a planificar a principios de abril (o antes) para que, cuando llegue la Semana sin pantallas, todo esté en su lugar y listo para funcionar. Asegúrese de que todos (los que puedan) tengan una responsabilidad específica y un voto equitativo en las decisiones clave.

- Establezca un calendario de algunas actividades y eventos para la semana, especialmente si es la primera vez que participa en familia. Consulte el mapa de eventos en nuestro sitio web y vea si se está organizando algún evento Screen-Free en su área.

- Programe algunas actividades familiares en la primera parte de la semana para que todos puedan adaptarse a estar libres de pantallas. Si necesita ayuda para pensar en ideas, consulte nuestra lista de 101 actividades sin pantalla.

- ¡Considere hacer un viaje familiar a la biblioteca! La lectura es una gran actividad sin pantallas, y nuestro evento se lleva a cabo junto con la Semana del Libro Infantil. Descargue nuestro folleto de 100 ideas relacionadas con la lectura sin pantalla para obtener más información.

- Considere hacer algo de "limpieza digital" durante esta semana de inactividad para mejorar el bienestar digital general de su familia. Por ejemplo, configure una estación de carga nocturna común para todos los dispositivos de la familia para sacarlos de las habitaciones, verifique la configuración de seguridad de sus dispositivos y actualice los sistemas operativos, o use la semana para reparar, vender o reciclar tecnología antigua que ya no es en uso regular en su hogar.

semana libre de pantallas

- Evita las ganas de programar y coordinar actividades en familia TODA LA SEMANA. Permita que los niños tengan tiempo no estructurado para generar su propio juego y descanso sin pantallas. ¡Dése un poco de tiempo no estructurado también!

- Incluya a amigos, parientes y vecinos en lo que está haciendo, incluso si es solo por un día o una noche. ¡Reúnase con otras familias en un parque, juegue juegos organizados o simplemente pase el rato!

- Considere participar en la Semana sin pantallas como vecindario organizando una fiesta en la cuadra, una parrillada o un desfile de bicicletas para los niños. ¡Cualquiera de estos calificaría como un evento sin pantalla que puede incluirse en nuestro mapa global!

TERMINANDO TU SEMANA

Al final de la semana sin pantallas, hablen sobre cómo se sienten, qué han logrado todos ustedes y qué aspectos de la semana les gustaría continuar.

¿Vale la pena hacer una noche a la semana sin pantallas, con comidas juntos y un juego después de la cena? ¿Sería una buena idea reunirse con familiares o amigos un día o una noche a la semana y hacer algo diferente?

La clave es descubrir cómo se sienten todos y compartir los pros y los contras, tanto para descubrir cómo hacer que la Semana sin pantallas sea aún mejor el próximo año como para reducir su dependencia de las pantallas durante todo el año.

¡Siéntete libre de descargar y completar nuestro certificado de logro! ¡Te lo has ganado!

COMPARTE TU HISTORIA

¡Cuéntanos cómo te fue en tu semana sin pantallas! Ingrese a nuestro sorteo de libros y comparta una obra de arte que su familia haya creado juntos, un mensaje de video, un poema... ¡lo que sea que funcione para usted! ¡Nos encantaría tu permiso para compartir tu historia el próximo año!

Lo más importante, ¡diviértete!