



**Lleva siempre tu kit antipantallas:**  
Pinturas, un cuaderno, un pequeño cuento y el veo veo.  
Cualquiera de estos juegos es mejor que las pantallas para su desarrollo.  
**Bueno para ellos/as, bueno para ti.**



**Lleva siempre tu kit antipantallas:**  
Pinturas, un cuaderno, un pequeño cuento y el veo veo.  
Cualquiera de estos juegos es mejor que las pantallas para el desarrollo de tus hijos/as.  
**Bueno para ellos/as, bueno para ti.**



Unas pinturas, un pequeño cuento, cuatro piezas de construcción, el veo veo...  
**¡Vayas donde vayas, lleva siempre tu kit antipantallas!**  
**Bueno para ellos/as, bueno para ti.**



Unas pinturas, un pequeño cuento, cuatro piezas de construcción, el veo veo...  
**¡Vayas donde vayas, lleva siempre tu kit antipantallas!**  
**Bueno para ellos/as, bueno para ti.**



**En casa, fija tiempos y espacios libres de móvil (cocina, comedor, dormitorio...)**



**En casa, fija tiempos y espacios libres de móvil (cocina, comedor, dormitorio...)**



**En casa, fija tiempos y espacios libres de móvil (cocina, comedor, dormitorio...)**



**En casa, fija tiempos y espacios libres de móvil (cocina, comedor, dormitorio...)**



**Que el móvil no te confunda:**  
En las redes, **DIVIÉRTETE, COMUNÍCATE Y SIEMPRE: RESPETA, CONVIVE, CUIDA y PIENSA**



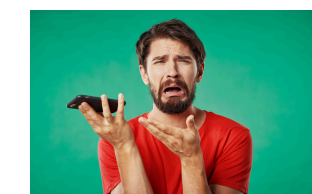
**Que el móvil no te confunda:**  
En las redes, **DIVIÉRTETE, COMUNÍCATE Y SIEMPRE: RESPETA, CONVIVE, CUIDA y PIENSA**



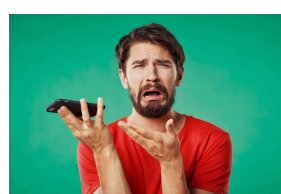
**Que el móvil no te confunda.**  
En las redes:  
**ENTRETENTE Y RESPETA**



**Que el móvil no te confunda.**  
En las redes:  
**DIVERSIÓN Y RESPETO**



**¿No puedes estar 1 minuto sin hacer nada y tienes que mirar el móvil sí o sí? ¡¡Estás enganchado!!** 🧠  
Resiste el impulso de cogerlo, cuenta hasta 10 y piensa de que otra manera puedes disfrutar el tiempo.  
**Recuerda ¡tú tienes el poder!**



**¿No puedes estar 1 minuto sin hacer nada y tienes que mirar el móvil sí o sí? ¡¡Estás enganchado!!** 🧠  
Resiste el impulso de cogerlo, cuenta hasta 10 y piensa de que otra manera puedes disfrutar el tiempo.  
**Recuerda ¡tú tienes el poder!**



**¿Sabes que el mal uso de las pantallas puede afectarte a la salud? Cuida tu cuello, tu espalda, tus ojos, y tu cerebro. Dale un respiro y desconecta del móvil por un rato...**  
**Recuerda: tú tienes el poder. ¡Por ti!**



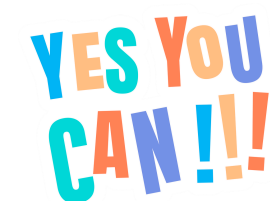
**¿Te imaginas todo lo que podrías hacer si utilizaras menos el móvil? Haz deporte, lee, haz un puzle, sal a correr o dar un paseo, baila... o simplemente relájate...**



**Regálate "MOMENTOS SIN": desactiva el sonido y la vibración de todas las notificaciones, y deja tu móvil lejos. Siempre que puedas, pon el modo avión en tu móvil**



**Regálate "MOMENTOS SIN": desactiva el sonido y la vibración de todas las notificaciones, y deja tu móvil lejos. Siempre que puedas, pon el modo avión en tu móvil**



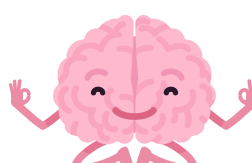
Revisa cuánto y cómo usas el móvil.  
¿Estás dejando de hacer algo por mirarlo?  
¿Te estás perdiendo algo? ¿Te compensa?  
**¡Tú tienes el poder de elegir lo que haces con tu tiempo!**



**Sé consciente del tiempo que pasas al día usando el móvil. Revísalo con la app bienestar digital. Recuerda que puedes poner limitación de tiempo a las apps. El tiempo es tuyo, decide como emplearlo.**  
**¡Tú tienes el poder!**



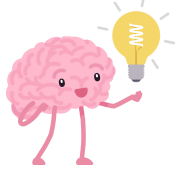
**Reto: Aguanta sin mirar el móvil cuando esperes al autobús.**  
**¿Has podido? ¡Enhorabuena!**  
**¡Tú tienes el poder!**



**Usa menos el móvil en los "tiempos muertos" (esperando al autobús o a un amigo, en una fila...).**  
**¿Realmente es tan urgente? Controla el impulso, cuenta hasta 10 y fíjate en lo que pasa a tu alrededor.**  
**¡Tú tienes el poder!**



**Reto: Cuando tengas la necesidad de coger el móvil... ¿Realmente lo necesitas? ¡Aprovecha para dar un descanso a tu cerebro y dar espacio a la creatividad o nuevas ideas!**  
**¡Tú tienes el poder, que el móvil no te lo quite!**



**Reto: En casa, en el trabajo, en la medida que puedas, regálale "MOMENTOS SIN", lejos del móvil. Tu cerebro descansará y mejorará la capacidad de atención.**  
**¡Tú tienes el poder, que el móvil no te lo quite!**



