



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**



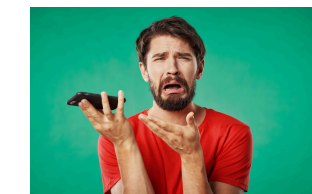
Que el móvil no te confunda:
En las redes, **DIVIÉRTETE, COMUNÍCATE Y SIEMPRE: RESPETA, CONVIVE, CUIDA y PIENSA**



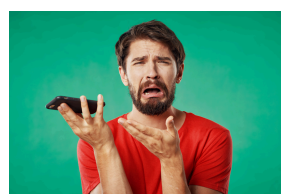
Que el móvil no te confunda.
En las redes:
ENTRETENTE Y RESPETA



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!



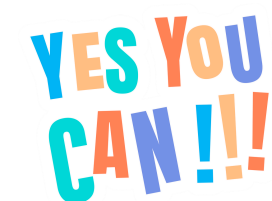
¿Te imaginas todo lo que podrías hacer si utilizaras menos el móvil? Haz deporte, lee, haz un puzle, sal a correr o dar un paseo, baila...o simplemente relájate...



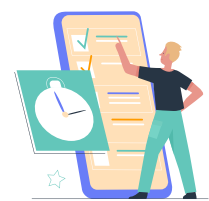
Regálate "MOMENTOS SIN": desactiva el sonido y la vibración de todas las notificaciones, y deja tu móvil lejos. Siempre que puedas, pon el modo avión en tu móvil



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



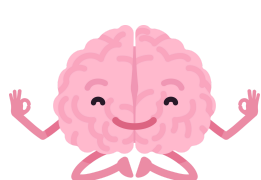
Revisa cuánto y cómo usas el móvil.
¿Estás dejando de hacer algo por mirarlo?
¿Te estás perdiendo algo? ¿Te compensa?
¡Tú tienes el poder de elegir lo que haces con tu tiempo!



Se 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!



