

Pantallas y regulación de la estimulación

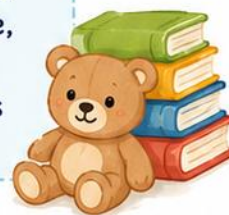
Hoja 1 • Conversemos y comencemos en familia

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____



Las pantallas pueden ser entretenidas, pero nuestro cuerpo y cerebro también necesitan jugar, moverse, conversar y descansar. En familia aprenderemos a usarlas mejor.



1. ¿Qué pantallas conozco?

Observa y comenta con tu familia. Luego dibuja o nombra las pantallas que usas a veces.

Televisión



Celular



Tablet

Computador
o videojuegos

2. ¿Cómo me siento después de usarlas?

Une o marca las opciones que te representan.



Contento/a



Muy activo/a



Cansado/a

Enojado/a
al apagar

Tranquilo/a



**En familia
conversamos:**

¿Qué me gusta de las
pantallas y qué otras
cosas disfruto hacer?



Pantallas y regulación de la estimulación

Hoja 2 • Observamos nuestros momentos

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____



No todos los momentos son iguales.
A veces una pantalla entretiene, pero otras veces
mi cuerpo necesita moverse, conversar o descansar.



1. Mi día y las pantallas

Con ayuda de tu familia, observa estos momentos del día y marca o completa.



Antes de
ir a la
escuela

¿Usé pantalla? ☐ Sí / ☐ No

¿Cuál? _____

¿Cómo me sentí? _____



Después
de la
escuela

¿Usé pantalla? ☐ Sí / ☐ No

¿Cuál? _____

¿Cómo me sentí? _____



En la
tarde

¿Usé pantalla? ☐ Sí / ☐ No

¿Cuál? _____

¿Cómo me sentí? _____



Antes de
dormir

¿Usé pantalla? ☐ Sí / ☐ No

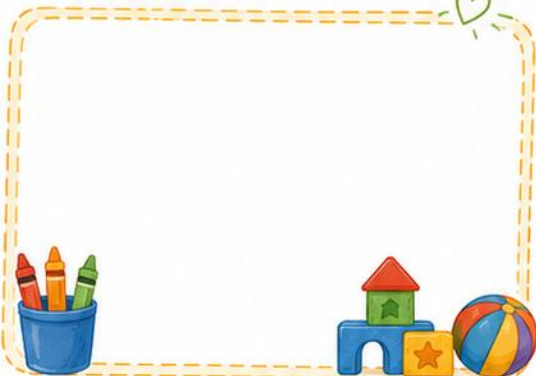
¿Cuál? _____

¿Cómo me sentí? _____



2. Mi momento favorito sin pantallas

Dibuja algo que te guste hacer sin usar pantallas.



3. Conversamos en familia



Me gusta usar pantallas para... _____



También disfruto... _____



Cuando termino de usarlas, me ayuda... _____





Pantallas y regulación de la estimulación

Hoja 3 • El semáforo de las pantallas

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____



Algunos momentos son buenos para usar pantallas,
otros requieren cuidado y otros son momentos sin pantallas.



1. Pinta o marca el color correcto

Lee o escucha cada situación y marca si es **VERDE**, **AMARILLO** o **ROJO**.

VERDE • Buen momento

Hay un tiempo acordado
y puedo apagarla después.



AMARILLO • Atención

Llevo mucho rato
o me cuesta despegarme.



ROJO • Momento sin pantallas

Mi cuerpo y mi familia
necesitan otra cosa.



1. Después de
terminar
mis tareas.



2. Mientras almorzamos
en familia.



3. Justo antes
de dormir.



4. Veo algo por
un rato y luego
la apago.



5. Llevo mucho tiempo
mirando videos.



6. Me enoja mucho
cuando me dicen
que termine.



7. Juego o miro algo
con un adulto que
me acompaña.



8. Uso pantalla
cuando estoy
muy enojado/a.



9. Después puedo
elegir otra
actividad.



2. En familia pensamos



Un momento **VERDE** en nuestra casa es: _____



Un momento **ROJO** en nuestra casa es: _____



Pantallas y regulación de la estimulación

Hoja 4 • Nuestro acuerdo familiar

Nombre del estudiante: _____ Fecha: _____



Los acuerdos funcionan mejor cuando los construimos juntos y todos intentamos cumplirlos.



1. Elegimos nuestro horario





El mejor momento para usar pantallas es: _____

El tiempo aproximado será: _____

Un adulto me avisará cuando falten: _____ minutos




2. Antes de usar una pantalla, yo...

Marca lo que vamos a intentar.

Termino mis responsabilidades


☐

Pregunto a un adulto


☐

Dejo lista otra actividad para después


☐

Uso un tiempo acordado


☐

Elijo con calma lo que veré o jugaré


☐

3. Cuando termina el tiempo, puedo...

Elige 4 opciones.

☐  **Dibujar**

☐  **Leer**

☐  **Jugar con bloques**

☐  **Salir al patio**

☐  **Conversar**

☐  **Escuchar música tranquila**

☐  **Ayudar en casa**

☐  **Jugar con mis juguetes**

4. Firmamos nuestro acuerdo

Estudiante

Apoderado/a

Otro adulto de la familia



Nuestro acuerdo nos ayuda a aprender, descansar y convivir mejor.



Pantallas y regulación de la estimulación

Hoja 5 • Bajamos las revoluciones

Nombre del estudiante: _____

Fecha: _____



A veces, después de usar pantallas, nuestro cuerpo queda muy activo. Podemos aprender a calmarnos paso a paso.



1. ¿Qué me ayuda a tranquilizarme?

Marca o colorea las ideas que te pueden ayudar.



Respirar lento



Tomar agua



Estirarme



Leer o mirar un libro



Dibujar o colorear



Escuchar música tranquila



Jugar con bloques o rompecabezas



Salir a caminar o al patio



2. Mi pausa en 3 pasos

Con tu familia, completa tu plan.

1



Paso 1:
Cuando apago
la pantalla,
primero yo...

2



Paso 2:
Luego
puedo...

3



Paso 3:
Después
elijo...



3. Mi rincón tranquilo

Dibuja o imagina un lugar o momento que te ayude a sentir calma.



En familia comentamos:

¿Qué señales me muestra
mi cuerpo cuando
necesita una pausa?



Pantallas y regulación de la estimulación

Hoja 6 • Desafío familiar de 7 días

Nombre del estudiante: _____ Fecha de inicio: _____



Durante una semana practicaremos pequeños cambios. No necesitamos hacerlo perfecto: lo importante es intentarlo y aprender.



1. Registramos nuestros avances

Día	Respeté el momento acordado			Pude apagar la pantalla			Hice otra actividad después		
Lunes									
Martes									
Miércoles									
Jueves									
Viernes									
Sábado									
Domingo									

2. Al terminar la semana



Lo que mejor me resultó fue...



Lo que todavía me cuesta es...



Una actividad sin pantallas que disfruté fue...



Como familia seguiremos practicando...

3. Nuestro compromiso

Yo me comprometo a: _____

Mi familia se compromete a: _____



Cada pequeño avance cuenta.

Aprender a regularme me ayuda a crecer.

