



DESCO NECITA

Policía tutor de Santanyí

Sergio Fernández Mansilla

Proyecto

Semana sin Pantallas

ÍNDICE

<u>Justificación del proyecto</u>	<u>2</u>
• <u>Estadísticas y estudios.....</u>	<u>3</u>
<u>Objetivos.....</u>	<u>5</u>
• <u>Población diana</u>	
• <u>Cronograma</u>	
<u>Recursos.....</u>	<u>13</u>
• <u>Guía para familias.</u>	
• <u>101 actividades que realizar.</u>	
• <u>Compromiso de participación.</u>	
• <u>Pantallómetro</u>	
• <u>Lista de actividades</u>	
• <u>Flyer (ejemplo)</u>	
• <u>Carta de comunicación, autorización y compromiso para padres y madres.</u>	
• <u>Certificado</u>	
• <u>Web de interés</u>	

JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

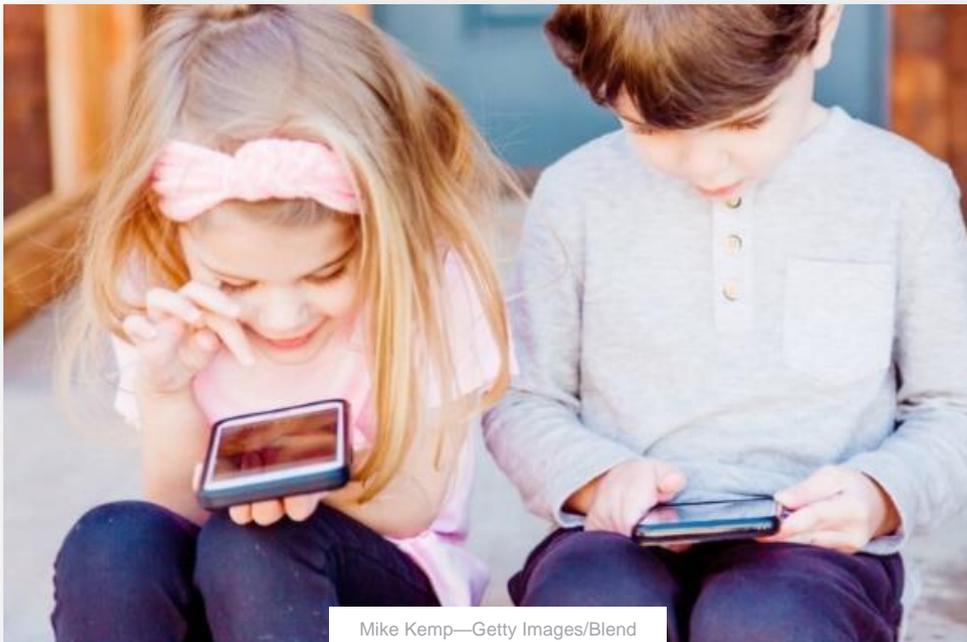
PROYECTO: SEMANA SIN PANTALLAS

Como cada curso escolar, los policías tutores presentamos a los centros educativos de nuestros municipios nuestro proyecto de trabajo. Un proyecto que cada curso tratamos de mejorar y actualizar ofreciendo nuevas charlas o talleres y formándonos de forma constante con el objetivo de dar un mejor servicio.

Durante el presente curso escolar hemos recuperado paulatinamente la posibilidad de trabajar de una manera más libre de las restricciones que nos trajo la “pandemia” dentro de los centros educativos, lo que nos ha permitido desarrollar de manera más efectiva nuestro proyecto de charlas y talleres.

- **Ciberbullying**
- **Grooming**
- **Sexting**
- **Netiqueta**
- **Buen uso de las TIC.**

Estos son algunos de los temas sobre los que tratamos en los talleres y charlas que realizamos en los Colegios e Institutos de nuestros municipios con el objetivo principal de prevenir situaciones indeseadas por todos como por ejemplo el acoso o ciberacoso, tratando también de mostrarles el camino para que hagan un buen uso de Internet y las TIC



Mike Kemp—Getty Images/Blend Images RM

¿Un antes de la pandemia... o un después en el uso de las pantallas?

“En el desarrollo adolescente cobra una gran importancia el tiempo libre, un contexto socializador transversal a la escuela, la familia y los iguales, un contexto informal donde también se producen aprendizajes de valores y actitudes, de competencias y habilidades, hábitos y formas de relación y donde se contribuye a la satisfacción de necesidades psicológicas”

(Oropesa, 2014, pág. 235) pnsd.sanidad.gob.es

Estudios realizados en todo el mundo confirman el aumento del tiempo frente a la pantalla en niños y adolescentes durante la pandemia

theobjective.com

Durante la pandemia, el **77,1%** de las familias en exclusión social ha adquirido nuevos dispositivos tecnológicos y el **62,6%** de las mismas ha invertido en conexión ilimitada de Internet (Observatorio de la Realidad Social, 2021) 4.

Los expertos insisten en la necesidad de intervenir en las políticas, así como en los apoyos sociales basados en la evidencia, para promover el uso saludable de la pantalla y la salud mental de los niños y jóvenes durante la pandemia y más allá

«El uso cada vez más frecuente de las pantallas está relacionado con un **número insuficiente de horas de sueño** y con un mayor riesgo de sufrir problemas emocionales y de comportamiento en la población infantil»

“Durante el periodo de confinamiento, han empezado a usar videojuegos el **15,2%** de las personas encuestadas. Además, el **7,2%** de las personas jugadoras que han contestado la encuesta presentarían un posible trastorno por videojuegos, según escala de criterios DSM-V, **mayor entre los encuestados menores de 18 años**”

Estos son solo algunos de los datos que encontramos realizando una búsqueda rápida por internet y que están respaldados por diversas fuentes.

(Observatorio Español de Drogas y Adicciones, 2021, pág. 4)

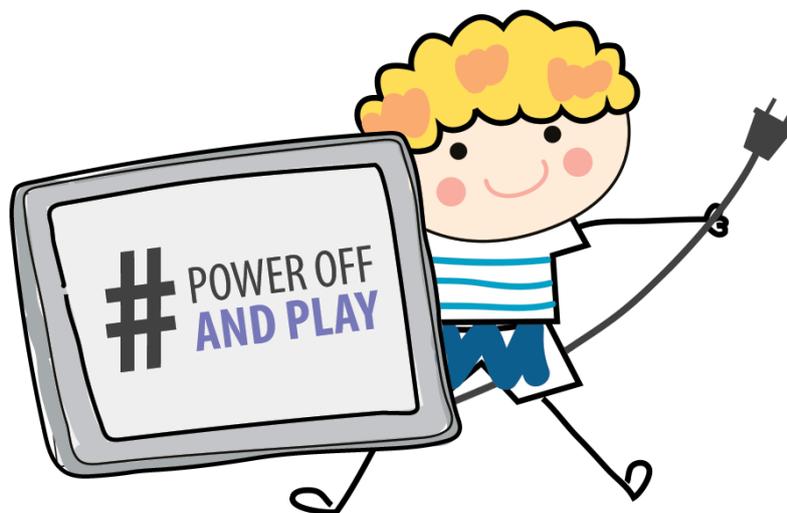
La semana sin pantallas surgió en Estados Unidos allá por el año 1994 con la finalidad de que las familias, las escuelas y comunidades apagaran las pantallas durante una semana con el título “apaga la pantalla y enciende la vida”



Es un movimiento al que en EEUU apoyan cientos de colaboradores, entre otros American Academy of pediatrics, Children Books Week, Digital Weelnes ...

Una semana sin pantallas, no deja de ser algo curioso visto con la perspectiva que nos da el paso del tiempo, ya que esta iniciativa surge en el año 1994. No pensemos ya en los más jóvenes, miremos a nuestro alrededor en cualquier cena entre amigos, reunión familiar, o durante el desayuno a primera hora del día, seguramente veremos a muchas personas con teléfonos inteligentes “smartphone” en las manos?.

Internet y los dispositivos conectados están ya en la gran mayoría de nuestros hogares y aunque es evidente que tienen cosas positivas y que nos han facilitado mucho las cosas, una de los aspectos más criticado es el “abuso o mal uso” que se hace de ellos.



<https://www.misiway.ca>

OBJETIVOS

Con este proyecto tratamos de llevar la iniciativa original de Screenfree.org a nivel internacional o Kietoparao.com como la más representativa en España, un poco más lejos y así disponer de un recurso más para complementar nuestras charlas y talleres con el objetivo de sobre el USO RESPONSABLE de las TIC, aprovechando nuestro especial vínculo con los colegios y sus AMIPAS.

OBJETIVOS GENERALES:

- Promover un buen uso de “las pantallas” internet y las TIC entre los niños y niñas de 5º/6º de educación primaria.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar los abusos por parte de los niños y niñas en cuanto al uso de las TIC.
- Promover las relaciones personales entre el alumnado, la familia, el grupo.
- Identificar riesgos de las TIC.
- Incentivar estilos de vida activa y saludables en relación con el uso de las tecnologías y el sedentarismo.
- Promover el sentido de la responsabilidad.
- Promover la creatividad y el desarrollo de actividades alternativas a las TIC e internet.
- Aprender a diferenciar el buen del mal uso de las TIC.

**Semana
Sin
Pantallas**



Población diana a la que va dirigida el presente proyecto.

Este proyecto se ha dirigido a alumn@s de 5º y 6º de Educación Primaria en los colegios del municipio de Santanyí, con un especial desarrollo del mismo en el CEIP BLAI BONET.

CURSO	EDAD	Nº DE ALUMNOS
5º	10 – 11 AÑOS	120 (*36)
6º	11 – 12 AÑOS	101

*Solo se realizo en esta franja de edad en el CEIP Blai Bonet.

Colaboración y elaboración del proyecto

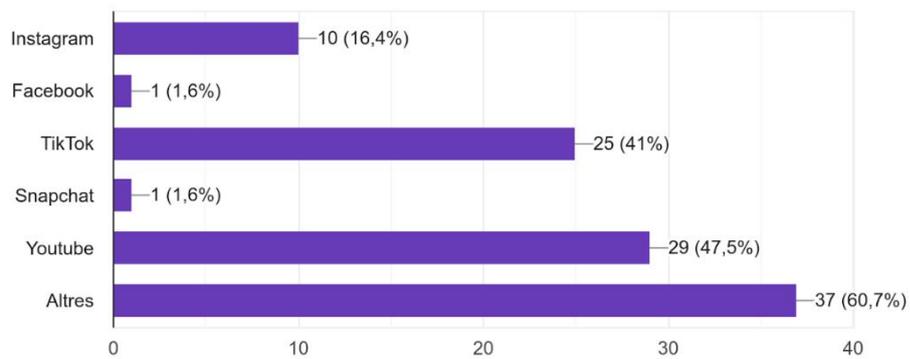
Durante el presnte curso escolar, han participado en la “semana SIN pantallas” los equipos directivos, padres y madres, los/las tutores/as de 5º y 6º curso de los siguientes colégios del municipio de Santanyí:

- CEIP BLAI BONET
- CC BISBE VERGER
- CEIP MARE DE DÉU DE CONSOLACIÓ
- CEIP CALONGE
- CEIP SANTA MARIA DEL MAR

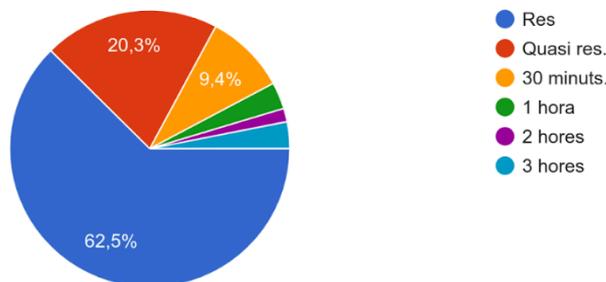


Ejemplo de los resultados obtenidos analizando el “pantallometro”

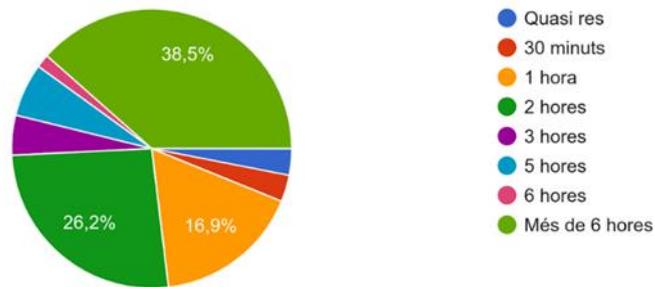
- Que red social has utilizado más?



- Cuanto tiempo con pantallas dedicas cada día en la escuela?

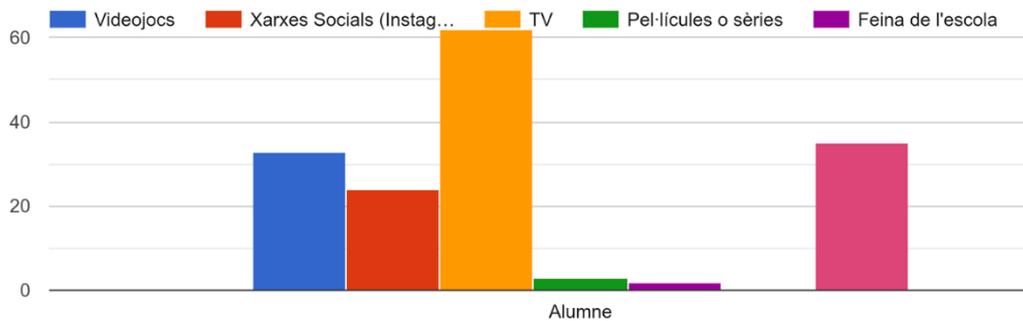


- **Cuanto tiempo dedicas con las pantallas a mirar cosas que no tienen que ver con la escuela o lectura?**



- **Uso de las pantallas por alumno/a.**

-



Este es un **breve análisis** sobre los resultados y preguntas que se les puede realizar durante la semana de control previa al reto y que después nos servirá para comparar con los resultados de la semana sin pantallas.

METODOLOGÍA

FASES:

- 1- **Reunión** con el profesorado de los cursos a los que va destinada la actividad con la finalidad de unificar criterios, facilitarles el material e información necesaria para poder desarrollar la actividad de forma coordinada.
- 2- Durante el primer trimestre del curso realizaremos las **charlas TIC sobre prevención** ya establecidas, preferiblemente las que están centradas en el mal uso o abuso de las TIC.
- 3- **Plantaremos al alumnado el reto** “una semana libre de pantallas” y les solicitaremos que durante una semana previa al mismo, “la que acordemos” y con la antelación suficiente, contabilicen los datos de tiempo y tipo de uso de pantallas que están realizando.
- 4- Se enviará una **solicitud de participación**, apoyo y autorización para realizar el reto una semana sin pantallas a las familias de los niños y niñas. Esta solicitud se realizará a través de los tutores/as de los cursos que participen.
- 5- Durante la primera semana del mes de mayo, se celebra la semana libre de pantallas a nivel internacional, este año 2022 se ha celebrado del día 2 al 8 de mayo, por lo tanto, se llevó a cabo nuestro reto. Realizaremos una charla previa, unas semanas/días antes, en la que plantearemos el reto y les ofreceremos también recursos alternativos para su tiempo libre. Les pediremos que lleven a cabo un diario de actividades, de experiencias, emociones a lo largo de la semana sin pantallas.
- 6- **Analizaremos** los resultados y **debatiremos** sobre la experiencia. Aprovecharemos esta experiencia para, mediante la reflexión, reforzar e identificar los objetivos del actual proyecto.

CRONOGRAMA

- Durante el **primer trimestre** del curso se realizaron las charlas TIC sobre prevención ya establecidas, preferiblemente las que están centradas en el mal uso de las TIC.
- Durante el **mes de febrero** nos reunimos con los tutores/as de los diferentes centros educativos con la finalidad de unificar criterios, facilitarles el material y información necesaria para poder desarrollar la actividad de forma coordinada.
- Durante las **primera semana del mes de abril** tenemos una pequeña charla con el alumnado en la que le solicitamos que controle el tiempo de uso de pantallas que realiza durante la semana que acordemos y lo anoten en una hoja de control que llamaremos PANTALLÓMETRO para más tarde recoger los datos, que serán útiles en la comparativa con la semana sin pantallas.
- Durante **la última quincena del mes de abril**, plantearemos junto a los/las tutores/as el reto de la semana sin pantallas, motivándoles a que participen y pidiéndoles que animen a sus familias. Haremos llegar a sus familias las cartas de participación y autorización. Se les pedirá que en la semana del reto, lleven un control de tiempo de uso de pantallas y un pequeño diario de actividades realizadas, sensaciones, estados de ánimo.
- Durante la **primera semana del mes de mayo**, se celebrará el reto de una semana sin pantallas. Como ya habremos acordado con el profesorado en la primera fase del proyecto, a lo largo de esta semana se motivará al alumnado y se le facilitará todo el material y las actividades alternativas a las pantallas.
- Una vez finalizada la semana sin pantallas, se analizarán los resultados junto al profesorado para posteriormente realizar una charla/debate sobre la experiencia con el alumnado participante. Aprovecharemos para obtener conclusiones e intercambiar experiencias con la participación del alumnado.

Reflexionaremos por ejemplo sobre:

- ¿Cómo se han sentido al pasar el día haciendo cosas en familia, una excursión por ejemplo?
- ¿Cómo se han sentido jugando con los amigos y la familia “sin pantallas” en medio?
- ¿Cual ha sido el día o el momento más divertido?
- ¿ Han identificado cuando suelen utilizar más las pantallas?
- Para que? En que horarios?
- Dejan de hacer otras cosas por las pantallas
- Alguna vez se han enfadado cuando utilizan mucho rato las pantallas? O porque les piden que dejen de utilizarlas?
- Se han desvelado?
- ¿ Se han aburrido? ¿Es malo aburrirse de vez en cuando o es una oportunidad de buscar, pensar, crear...?
-

En este momento de reflexión y análisis participativo con el alumnado identificaremos y diferenciaremos el buen del mal uso de internet i las TIC.

[Enlace de interés nos hablan sobre la parte positiva y necesaria del “aburrimiento”.](#)



Una vez realizado el proyecto de “una semana sin pantallas”, la valoración que extraemos del mismo es muy positiva tanto por parte del profesorado como de las familias y el alumnado.

Como ya se indica en la exposición de motivos, la principal razón el principal motivo por el que se lleva a cabo este proyecto, es la voluntad de aprovechar la red de trabajo que desarrollan los agentes tutores/as, ese vínculo especial con los centros educativos, las AMIPA, etc.

Este no es un proyecto cerrado, todo lo contrario, ha ido creciendo durante el desarrollo del mismo es un proyecto en desarrollo que ha ido nutriendo de las aportaciones realizadas por los profesores/as, alumnado, familias y que lo puede seguir haciendo de nuestra mano con la RED que formamos los/as policías tutores/as.

Hacer una mención muy especial a los alumnos y alumnas de los cursos 6ºA y 6ºB del CEIP Blai Bonet de este curso 2021-2022 y a sus tutor@s, Margalida Ferrer Vidal y Rafel Gomila Carretero que han participado del desarrollo del actual proyecto. Les estoy especialmente agradecido.



RECURSOS



EJEMPLO DE GUIA PARA LAS FAMILIAS DURANTE LA SEMANA SIN PANTALLAS ([Enlace descarga GUIA pdf](#)).

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

- **Decida lo que significa “sin pantallas” para su familia.** ¿Incluye correos electrónicos y mensajes de texto? ¿Va a conectarse por videoconferencia con otros miembros de la familia que están más lejos, tal vez 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 sin 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 sin 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.

- **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 un debate 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 solo esté ahí!

Al final de la semana, hablen sobre cómo se sintieron, qué han logrado y que 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 sin Pantallas y reducir nuestra dependencia a las pantallas durante todo el año.



101 ACTIVIDADES LIBRES DE PANTALLAS de [Enlace de Descarga](#)
[ACTIVIDADES pdf](#)

EN EL HOGAR

1. Escuche la radio.
2. Escriba una historia o un artículo.
3. Pinte un mural, un dibujo o hasta su cuarto.
4. Escríbale a sus políticos electos.
5. Lea un libro. Lea para alguien más.
6. Aprenda como cambiar una llanta o el aceite a un automóvil.
7. Escriba una carta a un pariente o a un amigo.
8. Prepare unas galletas, pan o mermelada y compártala con un familiar, amigo o vecino.
9. Lea revistas o periódicos. Intercámbielos con los amigos.
10. Revise sus armarios y done artículos caritas, cruz roja o a una tienda de beneficencia.
11. Empiece un diario.
12. Juegue a las cartas.
13. Haga alguna manualidad para regalarla.
14. Haga un crucigrama o juegue Sudoku.
15. Ahorre dinero: ¡cancele la TV por cable!
16. Aprenda sobre una cultura diferente. Organice una cena internacional.
17. Enseñe a su hijo(a) algunos de sus juegos favoritos de cuando era niño(a).
18. Estudie el lenguaje de signos.

19. Escriba una carta a su autor favorito.
20. Prepare una cena con su familia o amigos.
21. Haga tarjetas para los días de fiesta o cumpleaños.
22. Juegue al ajedrez, el bingo, las damas.
23. Juegue a las adivinanzas.
24. Converse mientras toma una taza de café.
25. Repare o retoque un mueble.

AL AIRE LIBRE

26. Haga una caja de madera para flores.
27. Levántese temprano y haga unos panqueques, gofres...
28. Lea su poema favorito. Lea poemas de nuevos poetas.
29. Aprenda sobre los árboles y las flores nativas en su área.
30. Planee un "picnic" o día de campo o una barbacoa.
31. Vaya a observar las aves. Aprenda los nombres de las aves locales.
32. Saque al perro a pasear. Bañe al perro.
33. Plante un jardín. Trabaje en su jardín.
34. Salga a caminar en la naturaleza.
35. Alimente a los pájaros o a los peces.
36. Observe el cielo en la noche, use un telescopio e identifique las diferentes constelaciones. Observe la luna.
37. Aprenda a usar una brújula.
38. Tome fotografías y luego organícelas en un álbum.
39. Trabaje en su patio.
40. Vaya de acampada con la familia.
41. Salga a caminar temprano por la mañana.

42. Trépese/súbase a un árbol.
43. Contemple el atardecer, observe el amanecer con un amigo(a).

EN LA CIUDAD/PUEBLO

44. Asista a un concierto. Escuche a un grupo de música local.
45. Visite la biblioteca. Pida prestados algunos libros.
46. Visite su librería local.
47. Visite el parque acuático el Zoo.
48. Visite un pueblo o un área rural. Viaje en autobús o en tren.
49. Asista a un servicio religioso.
50. Vaya a un museo.
51. Camine al trabajo o a la escuela.

EN MOVIMIENTO

52. Asista a un evento deportivo.
53. Busque algún tesoro en una venta de garaje.
54. Participe en una obra de teatro. Asista a una obra.
55. Recolecte material para reciclar y llévelo a un centro de reciclaje.
56. Aprenda a tocar un instrumento musical.
57. Vaya a patinar.
58. Vaya a nadar. Únase a un equipo de natación comunitario.
59. Inicie un grupo comunitario que camine, haga nordic walking, corra...
61. Vaya de paseo en bicicleta.

62. Aprenda yoga.
63. Organicen un partido de fútbol, baloncesto, padle en las pistas municipales.
64. Juegue al disco volador (frisbee).
65. Haga ejercicio.
66. Vaya a bailar. O apuntese a clases de baile.

EN SU COMUNIDAD

67. Organice una limpieza comunitaria, o de servicio voluntario.
68. Hágase tutor.
69. Únase a un coro. ¡Cante!

CON L@S PEKES

70. Organice un equipo de bolos , petanca
71. Conozca y visite a sus vecinos.
72. Inicie un grupo de lectura de libros de política pública o de ciencia ficción.
73. Haga disfraces con bolsas de papel y organice un desfile.
74. Diseñe un poster para la Semana sin Pantallas.
75. Descubra su centro comunitario o actividades en el parque local.
76. Haga burbujas.
77. Haga dibujos de la familia.
78. Construya un fuerte en su sala y acampe.
79. Investigue su historia familiar. Haga su árbol genealógico.
80. Invente un nuevo juego y enseñéselo a sus amigos.

81. Diseñe un anuncio o cartel que pueda poner en la TV durante la Semana sin Pantallas.
82. Juegue al escondite, al patito ingles.
83. Organice una búsqueda del tesoro en el vecindario.
84. Diviértase con juegos de mesa con la familia y amigos.
85. Limpie y redecore su cuarto.
86. Haga títeres con calcetines viejos. Y haga una función de títeres.
87. Escriba una obra de teatro con los amigos. Representela en un hogar para ancianos o el teatro del barrio.
88. Construya una cometa. Vuélela.
89. Haga un viaje con la familia o una excursión histórica.
90. Si está nevando, haga un muñeco de nieve o juegue a deslizarse.
91. Haga un "collage" de fotos con revistas viejas.
92. Juegue una partida al UNO⁹³. Haga una pulsera de amistad.
94. Cree un libro de recetas de cocina, con sus recetas favoritas
95. Cuente historias alrededor de una fogata.
96. Planee una pijamada (fiesta del pijama).
97. Cocine galletas o pastes e invite a sus amigos a una fiesta.
98. Construya un bote en miniatura y hágalo flotar en el agua.
99. Escriba una carta a sus abuelos. Haga una tarjeta especial.
100. Pinte un cuadro
101. ¡Todos! ¡Hagamos una gran fiesta para celebrar la Semana sin Pantallas!.

DECLARACIÓN DE PARTICIPACIÓN



[Enlace descarga](#) declaración de participación en pdf.

COMPROMISO DE PARTICIPACIÓN

Yo, _____, estoy participando en la Semana Sin Pantallas del _____ al _____ de 20____.

Me comprometo a:

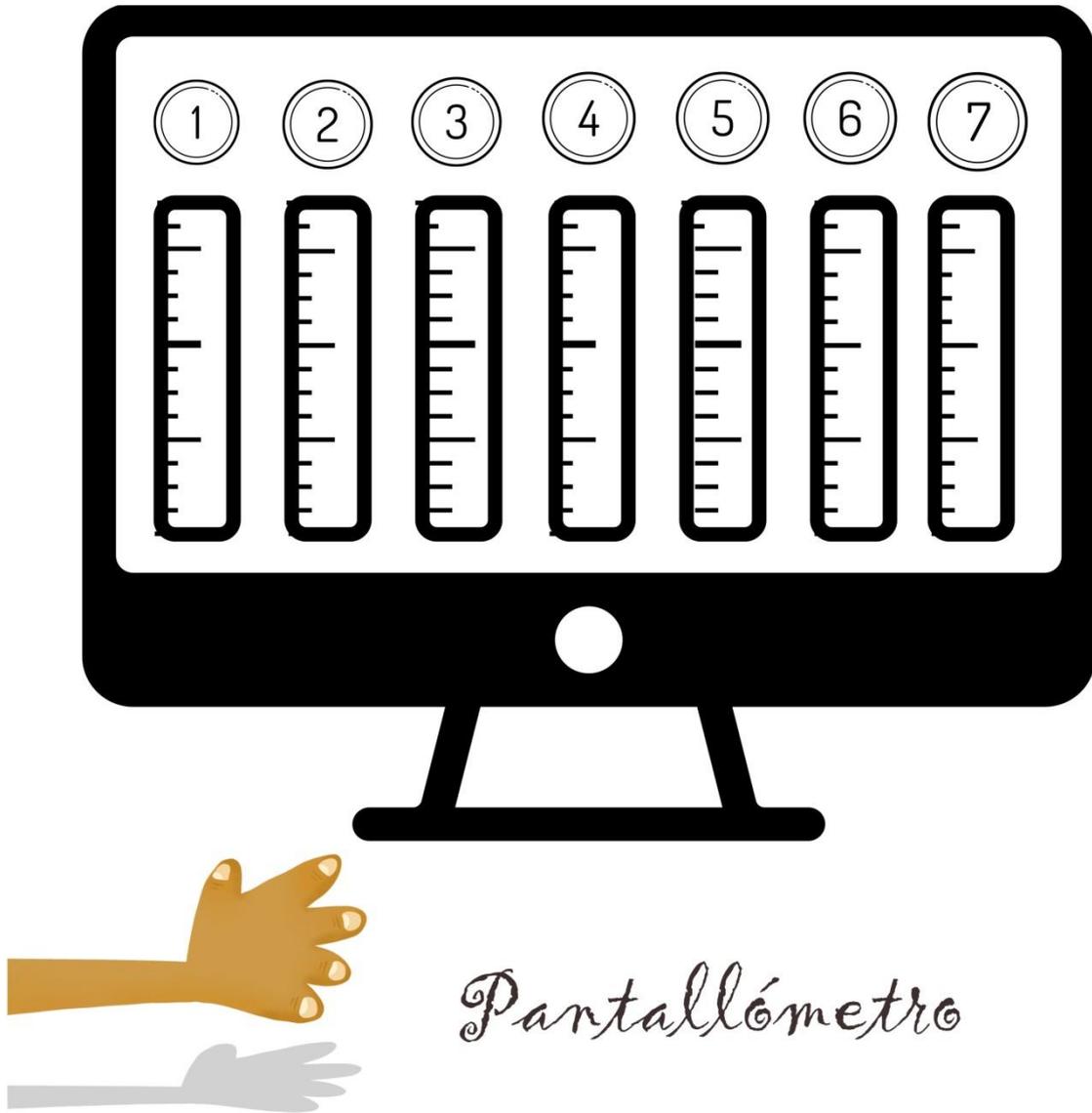
- 1) No ver televisión, ni películas, no jugar videojuegos, y sólo usar la computadora si es necesario para hacer mis tareas
- 2) Incentivar a mis amigos y a mi familia para tener una Semana Sin Pantallas,
- 3) Explorar nuevas actividades sin pantallas, y
- 4) ¡Divertirme mucho! En vez de pasar tiempo frente a una pantalla, yo voy a.....

COMPROMISO DE LECTURA

Yo, _____, me comprometo a que durante la semana del _____ al _____ de 20____, leeré muchos libros sol@ y con mis maestros, padres, hermanos y amigos. ¡Mientras paso tiempo alejad@ de pantallas, dejaré que la lectura me lleve a mundos asombrosos! Estos son algunos de los libros que leeré esta semana:

¡Explora tus bibliotecas, aulas, hogares y librerías para conseguir nuevos y excelentes libros!

PANTALLÓMETRO



■ deberes, lectura
■ redes sociales
■ televisión

■ videojuegos
■ otros

CARTA A LAS FAMILIAS

Queridas familias!

EJEMPLO

¿Habéis notado si vuestro@s hij@ se pasan cada vez más tiempo delante de las pantallas? ¿Puede ser que las pantallas lleguen a ser un motivo de discusión debido a la adicción que puede llegar a generarles?

Muchas son las familias que manifiestan cierta preocupación hacia este tema. Por eso, el próximo..... nos adheriremos a la iniciativa internacional de una “Semana sin pantallas”.

Screen-Free Week es un acontecimiento a nivel nacional patrocinado por **Campaign for a Commercial-Free Childhood** y celebrado por escuelas, familias y otros grupos cívicos y comunitarios cada año. Durante la semana sin pantallas, millones de niños y adultos se comprometen a pasar siete días sin pantallas o a reducir al máximo posible su uso (exceptuando aquellas que sean necesarias para desarrollar la actividad académica). En lugar de mirar la televisión o jugar a videojuegos, suelen leer, jugar, pensar, crear, estar físicamente activos y pasar más tiempo con los amigos y la familia.

Los estudios demuestran que es más probable que los niños que miren menos televisión/pantallas, lean bien y estén en mejor forma física. Desactivar las pantallas también permite pasar más tiempo en familia. Cada semana, los niños de diferentes lugares del mundo, pasan más tiempo ante una pantalla que no en la escuela. La semana sin pantallas es una manera fantástica de iniciar nuestros hijos en la lectura, fomentar nuevos aprendizajes y practicar diferentes juegos para que estén más activos. También es muy divertido!

Muchas familias optan para unirse a sus hijos y renunciar a las pantallas durante la semana y dedicarse a otras actividades divertidas. Este tipo de apoyo es el mejor que podéis hacer para que vuestro hijo/a tenga una experiencia beneficiosa y exitosa.

Si queréis obtener más información sobre los efectos de un tiempo excesivo de pantalla para los niños y sobre la semana sin pantallas podéis contactar con nosotros por correo electrónico. También podéis obtener más información visitando www.screenfree.org o www.kietoparao.com

¿COMO FUNCIONARÁ?

A lo largo de la semana sin pantallas iremos dando alternativas y actividades para hacer a casa todos juntos. No son de carácter obligatorio, sino a modo de ayuda hacia el nuevo tiempo libre que se pretende crear quitando/reduciendo las pantallas. Paralelamente, en el aula y a lo largo de la semana, iremos poniendo en común y trabajando las sensaciones que esta propuesta lleve. Una vez finalizada realizaremos una sesión en la que valoraremos y reflexionaremos sobre los resultados de esta semana.

Para medir el tiempo de pantallas de una semana cualquiera, os haremos llegar un "Pantallómetro",. Una vez llenados, tienen que ser devueltos en la escuela para hacer la compilación de datos correspondiente.

Por pequeña que sea la participación, supondrá un gran avance ¡Ánimo!

Para conocer cuál será vuestra implicación y generar más sentimiento de equipo, os pedimos que devolváis rellena la hoja de compromiso que se muestra a continuación. Muchas gracias!

Atentamente,

El equipo docente del

Compromiso para la semana libre de pantallas:

Nombre del alumno:

Nombre del maestro:

Por favor, marcáis la opción escogida:

Toda nuestra familia participará en la semana sin pantallas.

Solo nuestro hijo/a participará. Lo ayudaremos tanto como podremos!

Gracias, pero este año no participaremos.

Observaciones/comentarios:

EJEMPLO

ESCUCHE LA RÁDIO. ESCRIBA UNA CARTA. JUEGA AL BALONCESTO. Haga un dibujo. PLANTE UN JARDÍN. LEA UN LIBRO. HÁGASE VOLUNTARIO. LEA PARA ALGUIEN. REDECORE SU CASA. JUEGUE AL ESCONDITE. VUELE UNA COMETA. CONSTRULLA UN FUERTE. MONTE EN BICICLETA. VAYA A CAMINAR. ESCRIBA UN POEMA. VISITE EL ACUARIO. VAYA DE ACAMPADA. ORGANICE UNA BARBACOA CON LOS VECINOS.

¿Que va a hacer usted en la semana libre de pantallas?

**Semana
Sin
Pantallas**



LISTA DE ACTIVIDADES

Enlace de descarga [LISTA DE ACTIVIDADES](#)

EJEMPLO

semana libre de pantallas

LISTA DE ACTIVIDADES. SEMANA SIN PANTALLAS

Mantenga un registro de lo que hizo durante la Semana Sin Pantallas. Al final de cada día, anote o dibuje lo que hizo ese día usted solo, con sus amigos, y con su familia. Usted se sorprenderá cuantas cosas más puede hacer cuando vive una vida sin pantallas.

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Yo Solo					
Con Amigos					
Con la Familia					

Screen Free Week es presentado por Campaign for a Commercial-Free Childhood • www.screenfree.org

semana libre de pantallas

LISTA DE ACTIVIDADES. SEMANA SIN PANTALLAS

Mantenga un registro de lo que hizo durante la Semana Sin Pantallas. Al final de cada día, anote o dibuje lo que hizo ese día usted solo, con sus amigos, y con su familia. Usted se sorprenderá cuantas cosas más puede hacer cuando vive una vida sin pantallas.

	Sábado	Domingo
Yo Solo		
Con Amigos		
Con la Familia		

Screen Free Week es presentado por Campaign for a Commercial-Free Childhood • www.screenfree.org

[Enlace de descarga del CERTIFICADO](#)

EJEMPLO



semana
libre
de pantallas 

CERTIFICADO

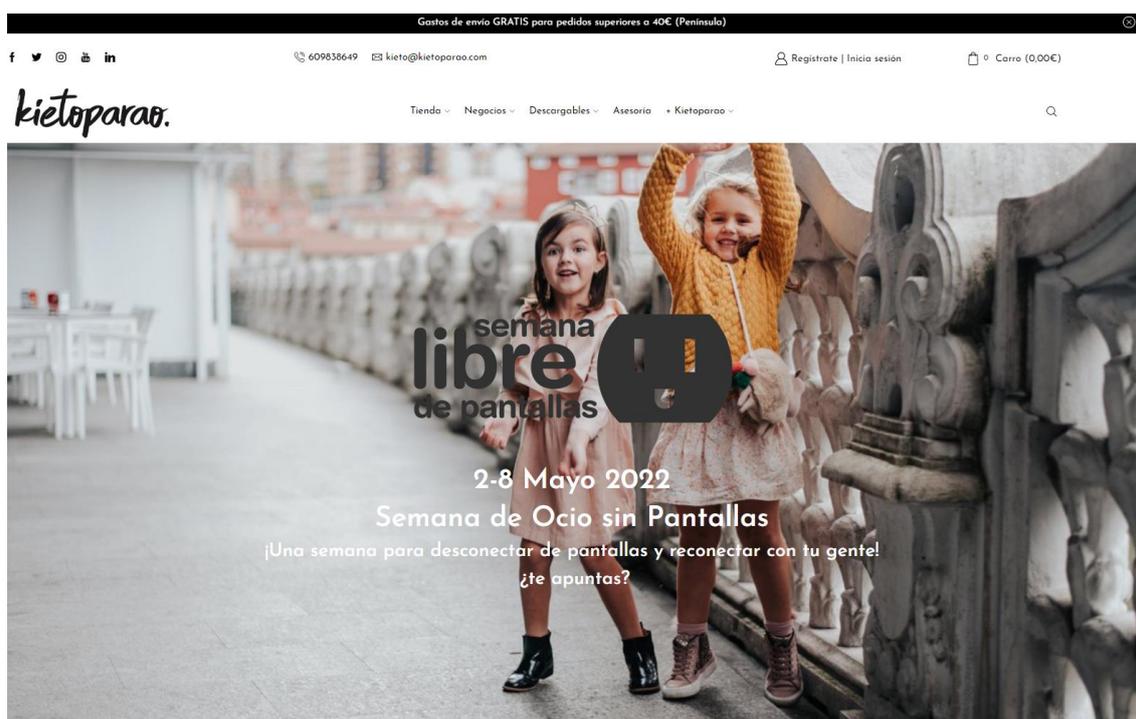
completó oficialmente la **Semana Sin Pantallas**, que se llevo a cabo
del ____ al ____ de _____, 20____ la cual es una
iniciativa a nivel nacional patrocinada por la organización
Campaign for a Commercial-Free Childhood

Organizador _____


Josh Golin, Director, CCFC

Screen-Free Week es presentado por Campaign for a Commercial-Free Childhood
www.screenfree.org

[Enlace](#) a los recursos y descargas de **kietoparao.com** Web de referencia en España del movimiento por una semana libre de pantallas.



Recursos para familias-educadores.

- [Informe Eu Kids online](#)
- [Childhood 2.0 \(Documental de youtube\)](#)
- [Las pantallas perjudican la atención de los niños con Catherine L'Ecuyer:](#)
- [¿Qué es la dopamina?:](#)
- [Importancia del detox digital por Gaptain:](#)
- [Generación Z y Fornite:](#)
- [El primer móvil](#)
- [Noticia \(abc.es\): La odisea de los jóvenes para escapar a la adicción a las pantallas](#)

Recursos para niños, niñas y adolescentes.

- [Mi primer móvil.](#)

[Enlace](#) a los recursos de [empantallados.com](#)



Hemos actualizado nuestros planes sin pantallas para darte ideas que podés realizar juntos toda la familia

Imprime este cartel en un folio y a medida que vayáis cumpliendo los planes, deberás hacer *check* en las casillas.

DESCARGAR

COMPARTIR



[Enlace](#) a los recursos de [Screenfree.org](#)



[ABOUT](#) [EVENTS](#) [RESOURCES](#) [BLOG](#) [PARTNERS](#) [DONATE](#) [SEARCH](#)

