

# Desconectándonos: Acciones intencionales contra distracciones actuales



Video exclusivo creado por los alumnos de EAST en Marshall High School:



## Unplug to Recharge

<http://bit.ly/smacrecargar>

¡Consulten  
nuestros  
recursos para  
estudiantes!



### 01

#### Evalúa el uso.

Determina cuánto tiempo pasa tu hijo cada día usando tecnología. Utiliza estos recursos como apoyo extra:

- <http://bit.ly/smacinventario>
- <http://bit.ly/smactime4iphone>
- <http://bit.ly/smactime4android>

### 03

#### Establezcan lugares o días sin tecnología.

Pueden planear que todos se desconecten el mismo día de la semana, durante la comida, o antes de irse a dormir. El siguiente paso puede ser crear una “Lista de Actividades sin Conexión”.

### 02

#### Establece límites para el uso de tecnología.

Usa estos límites para dar pequeños pasos en la dirección deseada con el uso de la tecnología.



#### Crea una Lista de Actividades sin Conexión:

*¡Reúnan papel y plumas! Antes de desconectarse, hagan una lista de actividades divertidas que puedan realizar juntos sin usar tecnología.*

### 04

#### Establezcan lugares o días sin tecnología.

Modelar límites saludables y un uso adecuado de la tecnología son la mejor manera para que los niños aprendan y desarrollen esas habilidades.



#### Pregúntale a tu hijo:

*¿Crees que sea posible que alguien se vuelva adicto a la tecnología? ¿Sabes cómo y cuándo desconectarte?*

