

ILUTRIBU

ACUERDO DE CONCIENCIA TOP } *Transformadora Optimista Presente*

ES UNA HERRAMIENTA DISEÑADA PARA AYUDARTE A TI Y A TU FAMILIA a reducir el uso de pantallas, reconectar emocionalmente y disfrutar de momentos significativos juntos.

Aquí te explicamos cómo usarlo:

Imprime y Rellena:

Imprime la siguiente página a dos caras y rellénalo junto a tu familia. Tómalo un momento tranquilo para leerlo juntos y reflexionar sobre los compromisos.

Firma el Contrato:

Cada miembro de la familia lo firma, este paso simboliza el compromiso de todos con el cambio.

Escribe tus Deseos:

Cada uno puede escribir las actividades que le gustaría hacer en familia como recompensa. Por ejemplo:

Un picnic en el parque. Una noche de juegos de mesa. Cocinar juntos una receta nueva. Ir de excursión a un lugar especial.

Colócalo en un Lugar Visible:

Como en la nevera o un tablón de anuncios. Esto servirá como recordatorio.

Revisa y Celebra:

Cada semana, revisar el contrato en una reunión familiar. Celebrad los logros y elegid una de las actividades deseadas como recompensa.

Aquí tienes algunas ideas para inspirar a tu familia:

Al aire libre: Hacer un picnic, ir de excursión o montar en bicicleta.

En casa: Cocinar juntos, hacer manualidades o organizar una noche de películas.

Culturales: Visitar un museo, un zoológico o un acuario.

Deportivas: Jugar fútbol, hacer yoga en familia o organizar una mini olimpiada en casa.

Conéctate con Nosotros:

¿Necesitas más ideas o apoyo? ¡Únete a nuestro canal y comparte tus experiencias! Queremos escucharte y ayudarte en este camino hacia una crianza más consciente y feliz.



¡Empieza hoy mismo y descubre los beneficios de una vida con menos pantallas y más conexión

ILUTRIBU

ACUERDO DE CONCIENCIA TOP *Transformadora Optimista Presente*

MENOS PANTALLAS, MÁS CONEXIÓN FAMILIAR

"Nosotros, la familia _____, reconocemos que el uso excesivo de pantallas puede afectar nuestra conexión emocional, nuestra salud y nuestro bienestar. Por eso, nos comprometemos a seguir el Método TOP (Transformador, Optimista, Presente) para reducir el tiempo frente a las pantallas y disfrutar de momentos significativos juntos. Este acuerdo es un recordatorio de nuestros compromisos y un paso hacia una vida más consciente y feliz."

COMPROMISOS DE LA FAMILIA:

1. COMPROMISOS DE LOS ADULTOS: PADRES, MADRES, ABUELOS, TUTORES:

○ Transformador:

"Nos comprometemos a ser un ejemplo para nuestros hijos, reduciendo nuestro propio uso de pantallas y fomentando actividades creativas y saludables."

○ Optimista:

"Mantendremos una actitud positiva y paciente al establecer límites con las pantallas, celebrando los avances y aprendiendo de los desafíos."

○ Presente:

"Dedicaremos tiempo de calidad a nuestros hijos cada día, escuchándolos activamente y participando en actividades que fortalezcan nuestros vínculos, potenciando la creatividad."

2. COMPROMISOS DE LOS NIÑOS: HIJOS, NIETOS...

○ Transformador:

"Me comprometo a seguir las reglas sobre el uso de pantallas y a potenciar las actividades sin dispositivos, lectura, creatividad, deporte, música..."

○ Optimista:

"Haré mi mejor esfuerzo para reducir el tiempo frente a las pantallas y disfrutaré de los momentos en familia, colaborando en tareas y siendo proactivo."

○ Presente:

"Participaré en actividades familiares y compartiré mis ideas y emociones con mis padres."

PAUTAS ESPECÍFICAS:

1. Horarios sin Pantallas:

P. ej: "Durante las comidas, las tareas escolares y ____h antes de dormir, no usaremos pantallas."

2. Zonas Libres de Dispositivos:

P. ej: "En el comedor, los dormitorios y el área de estudio, no habrá dispositivos."





3. Actividades Alternativas:

P. ej: "Cada día, dedicaremos tiempo a actividades sin pantallas, como juegos de mesa, manualidades, lectura o salidas al aire libre."

4. Momentos de Conexión:

P. ej: "Cada noche, compartiremos un momento especial, cocinar juntos, hablar sobre el día, expresar preocupaciones, leer o practicar mindfulness juntos."

5. Deseos y Recompensas Familiares

P. ej: "Cada miembro expresa sus deseos de actividades especiales que le gustaría hacer juntos."

BENEFICIOS ESPERADOS:

- ✓ Mejorar nuestra conexión emocional como familia.
- ✓ Reducir el estrés y la dependencia de las pantallas.
- ✓ Disfrutar de momentos más significativos y divertidos juntos."

Estamos de acuerdo:

"Nos comprometemos a cumplir con este acuerdo y a apoyarnos mutuamente en este camino hacia una vida más consciente y feliz. Planificaremos actividades que nos nutran de experiencias."

Pon la Fecha: _____ y garabatea tu nombre...

INSTAGRAM: @iluilus_lab

CANAL
ILUTRIBU



©marta dansa'25

