

HV SEMANA DE REINICIO TEC

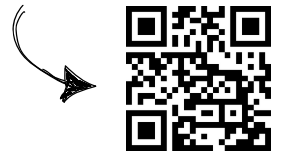
Únase a otros en la comunidad de Happy Valley mientras recuperamos el tiempo y la conexión en la vida real que se ha perdido por las pantallas y la tecnología.

Del 17 al 21 de noviembre

ESTA SEMANA ES UNA OPORTUNIDAD PARA REINICIAR Y SER INTENCIONALES CON NUESTRO USO DE LA TECNOLOGÍA.

Paso 1: Tengan una conversación familiar o reflexionen individualmente sobre por qué están haciendo una Semana de Reinicio Tecnológico y cuáles son sus objetivos. Leer un libro puede ayudar a iniciar la conversación. *Couch Potato* o *Los Berenstain Bears: Demasiada Televisión* son opciones para los niños más pequeños.

Más recomendaciones de libros ilustrados y de capítulos.



Paso 2: Establezcan sus objetivos. Podrían:

- Enfocarse en el contenido de lo que ven en la pantalla.
- Reducir el uso de ciertas aplicaciones y programas.
- Crear momentos/espacios sin tecnología.
- Implementar límites diarios o semanales.

Paso 3: ¡Hagan un plan para la tecnología y la diversión! ¿Qué pasos tomarán para que sea fácil alcanzar su meta tecnológica? ¿Con qué reemplazarán ese tiempo? La página de **Bingo** en el reverso tiene ideas y enlaces a actividades y estrategias tecnológicas. No tiene que ser complicado. **¡Se invita a las familias a quedarse y jugar en el parque después de la escuela!**

Paso 4: ¡Revisen y celebren! ¿Hay algo que quieran continuar en las semanas regulares? ¡Hagan algo pequeño para celebrar!

Paso 5: ¡Compartamos! Completen, recorten y devuelvan la parte inferior de este formulario en el contenedor de la biblioteca o la oficina para formar parte de una exhibición que celebre nuestro arduo trabajo.

Una opción para celebrar al final de la semana: Fiesta familiar de Baile Disco HV. 21/11 6:30-8pm. Más información.



Nombre _____

Grado: _____

Una acción saludable que tomé con la tecnología fue...

Una actividad sin pantallas que disfruté fue...

BINGO REINICIO TEC

MARCA CADA CASILLA A MEDIDA QUE COMPLETES LAS ACTIVIDADES

HAZ QUE ESTE TABLERO SEA TUYO Y REEMPLAZA LAS ACTIVIDADES SUGERIDAS CON TUS PROPIAS IDEAS

CELEBRA CUANDO CONSIGAS UN BINGO O LLENES TODO EL TABLERO!

Haz una fortaleza y lee un libro	Organiza un juego de kickball en el vecindario o una comida compartida.	Haz un árbol genealógico	Visita un parque o museo	Mira fotos o álbumes antiguos.
Ve a dar una caminata o una vuelta por la manzana.	Haz un rompecabezas	Haz una manualidad o un proyecto de arte	Niños, ¡tomen la iniciativa de hacer las compras del supermercado, o háganlas ustedes mismos!	Envía una carta a alguien que te importa.
Juega juegos de mesa o de cartas.	¡Niños, planifiquen y preparen la cena! (Opcional: adulto como sous chef.)	Elimina una aplicación que distraiga o pausa un servicio de videos.	Observa las estrellas.	Haz una búsqueda del tesoro
Haz un barco con materiales reciclables y busca un lugar para ver si flota	Visita la biblioteca	Juega a la pelota o patear un balón afuera	Enseña a alguien más joven cómo hacer algo	Construye algo
Construye un circuito de obstáculos	Ofrece tu tiempo como voluntario o busca algo para donar	Niños, organicen su propia cita de juegos	Juega a las escondidas	Haz esa cosa de la que has estado hablando pero que aún no has hecho

¿Buscas más recursos e ideas? Lo tenemos listo para ti

Recursos para el equilibrio entre pantalla y vida



101 actividades sin pantalla



Actividades locales gratuitas



Kit Para Fomentar la Independencia



¡Incluye proyectos que son excelentes actividades para incorporar en tu semana de reinicio tecnológico!

¿Preguntas? ¿Comentarios? Envíanos un correo electrónico a healthytech@happyvalleypta.com