

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:

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

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! Completén, 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 patea 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!