

Semana sin Pantallas

para trabajar el respeto y el uso adecuado de las tecnologías en familia



Abraza
tus valores

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EN VALORES
INFANTIL Y PRIMARIA
CURSO 2024-2025



ALDEAS
INFANTILES SOS

Aldeas Infantiles SOS contribuye
a conseguir este Objetivo de
Desarrollo Sostenible.

4 EDUCACIÓN
DE CALIDAD





Queridas familias,

Este manual está lleno de ideas para poner distancia con las pantallas y la tecnología y para que sea un poco más sencillo asumir el reto Semana sin Pantallas si habéis decidido embarcaros en él.

En Aldeas Infantiles SOS estamos convencidos de que podemos relacionarnos de una manera adecuada con las tecnologías sin perder nuestra esencia y evitando todos los riesgos y problemas que pueden ocasionar si se abusa de ellas.

Digamos adiós a los "chupetes digitales" de pequeños y mayores y hola a las relaciones verdaderas y de calidad. Si nos liberamos del teléfono, de los videojuegos o del ordenador nos acercaremos a los nuestros. Y si conseguimos fortalecer nuestros vínculos, expresar cuánto nos queremos y compartir momentos y recuerdos, habremos conseguido mucho.

0

Antes de empezar...

El reto Semana sin Pantallas es voluntario y sirve para conocernos mejor a nosotros mismos y fortalecer más los vínculos escolares y familiares. Aunque vuestro centro no lo instaure, siempre podéis practicar por vuestra cuenta y, después, valorar la experiencia con otras familias que también lo hayan hecho. Aquí tenéis unas cuantas indicaciones para empezar:

- Tomáoslo con alegría y humor: esto es un experimento, no se acaba el mundo
- Estamos con las mejores personas con las que podríamos estar y lo vamos a aprovechar a tope, como unas vacaciones.
- Vamos a aprender mucho sobre nosotros mismos... ¡viva el autoconocimiento!
- Vamos a disfrutar del "aquí y ahora", sin distracciones. Que no pase ningún día sin haber hecho algo especial, como si fuera nuestro último día en la Tierra.
- Vamos a expresarnos. ¿No tenemos nada que decirnos, de verdad? Pues habrá que aprender a tener temas de conversación apasionantes para descubrir lo interesantes que somos cada uno de nosotros, para conocernos mejor.
- Vamos a recordar cuando estuvimos aislados en la pandemia y cómo aprendimos a distraernos con muchas cosas que no hacemos normalmente.



Decálogo de la Semana sin Pantallas

1



CONECTAR

Esta Semana tiene como objetivo reforzar nuestros vínculos como familia. Es un objetivo poderoso: recuérdalo cuando flaquees.

2



DIVERTIRSE

Jugar, salir, disfrutar juntos sin pantallas... Descubrid mil formas de pasarlo muy bien sin necesidad de estar conectados.

3



CONOCERSE

¿Te cuesta? Aprende más sobre ti, sobre tus posibilidades, prioridades y dificultades. Y conocerás a tu familia como nunca.

4



PLANIFICAR

Para no encontrarte sin saber qué hacer, planifica junto a tu familia qué podríais hacer cada día y algún plan B.

5



SALIR

Salir de la rutina, salir a la calle, salir a la naturaleza... SALIR. Moverse, unirse en un ocio saludable y nada sedentario.

6



USAR LAS MANOS

¡Y la mente! Juegos de salón, puzzles, manualidades, dibujo, lectura... hay un sinfín de tareas que podemos hacer sin pantallas.

7



CULTURA

Sacadle partido a la agenda cultural de vuestro pueblo o ciudad... visitad museos, exposiciones, teatro, conciertos. Todo está ahí puesto para vuestro disfrute.

8



PARQUE

La hora del parque es parte de una rutina que respeta su derecho al juego, a relacionarse... y también a conocernos entre familias.

9



COMPARTIR

Las tareas de la casa, la compra y la cocina o también limpiar... Hagámoslo divertido. Cuanto antes terminemos entre todos, antes estaremos libres.

10



EVALUAR

Cuando terminéis, sacad conclusiones: ¿ha estado bien? ¿Ha valido la pena? ¿Qué ha costado más o hubiera sido útil? ¿Va a cambiar algo? ¿Podríais repetir?

1

Reglas de la Semana sin Pantallas

Si habéis aceptado este reto, ¡bravo por vosotros! Ahora hay que tener claras unas normas que valgan para pequeños y mayores. No vale hacer trampas.



- **Todos participan**, pequeños y adultos. El hogar es un espacio para no utilizar pantallas.
- **Los adultos pueden atender mensajes o estar al ordenador** durante las horas de teletrabajo... pero no después. Marcad horarios en los que empieza el tiempo en familia.
- **Aplicad una "dieta digital"** los que trabajéis con ordenadores y teléfonos: intentad no mirar el teléfono o el correo más que una vez por hora o incluso menos. Concentrad las llamadas en la primera hora y en la última, si podéis. Y centraos al máximo en las tareas, sin desconectar cada poco. Interrupciones al mínimo.
- **Hablar por teléfono** se puede si es una emergencia o una gestión necesaria. O si queremos conversar con alguien a quien hace tiempo que no llamamos. Pero aprovecha mejor a las personas con las que estás para prestarles atención.
- **No se ve la tele** cuando se está a la mesa, ni en el desayuno, ni en la comida, ni en la merienda, ni en la cena.
- **Jugar en casa** es posible si se trata de juegos de mesa, pero no videojuegos
- **Hacer fotos... en stand by.** En el finde podemos hacer fotos de nosotros en acción, para recordar lo que hacemos juntos. O de nuestra ciudad, de los sitios que nos gustan, de los paisajes, de los animales y las plantas... Y si es posible, imprimirlas, montar un álbum con ellas. ¿Dónde quedan todos esos miles de fotos digitales que ni miramos?
- **Nadie se queda en casa solo** con la excusa de "prefiero no salir" (porque así me quedo jugando sin que me vean).
- **¿Y si alguno de nosotros cede a la tentación?** Pues aprendemos de ello. Nadie es perfecto. No lo podemos ocultar, hay que admitirlo. Y también podemos decidir pagar una prenda, una moneda, un favor o algo que ayude a los demás miembros de la casa...

POR FAVOR, EVALUAD VUESTRA SEMANA SIN PANTALLAS AQUÍ

2

Para evitar tentaciones

- **SALIR.** Vamos a aumentar la actividad física y las salidas. Ir al parque o de paseo cada tarde para volver cansados y contentos.
- **RUTINAS.** Esenciales para la estabilidad infantil: salidas, meriendas, parque, deberes, estudio o repaso, cena, higiene, tiempo de ocio, lectura y... ¡a dormir!
- **APARCAMÓVILES.** Cread un espacio para dejar los móviles y las tabletas: una caja o cesto, pero siempre fuera del alcance de nuestras manos y de la vista. En el vestíbulo, por ejemplo.
- **LECTURA.** Leed libros en papel. Si no tenéis, tomarlos prestados en el colegio o la biblioteca. Tocad sus páginas, ved sus ilustraciones... Y si son libros-juego (laberintos, enigmas), aún mejor. Leedlos en voz alta.



Fomentar vínculos

Ellos quieren estar contigo, pero tú estás ocupado y es cómodo echar mano del "chupete digital". Pero puede volverse en tu contra si los niños acaban disfrutando más con sus aparatos que contigo...

- **Rescatar juegos y juguetes** que tenemos por casa. O busca juegos para tener conversaciones interesantes... así nos conoceremos mejor.
- **Cocinar juntos** platos de los abuelos, nuestros favoritos, los que no hemos probado, saludables, originales, bien presentados...
- **Cantar y bailar** los éxitos del momento o los del pasado, música clásica o bandas sonoras que os hagan imaginar escenarios fantásticos. Juntos podéis ponerlos al día y compartir algo que une tanto como la música.
- **Haceos masajes** unos a otros con aceites esenciales, para mimaros, estar en contacto y relajaros. O poneos una mascarilla.
- **Comer juntos** y hablar sobre cómo nos ha ido el día, sobre la propia comida, hacer cenas temáticas...

3

Más planes sin pantallas

El objetivo es evitar el sedentarismo y el aislamiento y mejorar la salud. Vamos a poder evitar esas cosas que hacemos cuando estamos frente a las pantallas, sin darnos cuenta, como comer, merendar o picotear alimentos poco saludables como palomitas, chokolatinas o chucherías. También podremos constatar diferencias en nuestras rutinas de sueño, ya que la luz azul de móviles y pantallas afecta a la corteza frontal, que produce melatonina para podernos dormir, además de miopía, sequedad e irritación ocular.

- **La fantasía y la imaginación** están dentro de ti, dentro de cualquier persona. No es necesario que los cuentos te los den otros: la capacidad de inventar y de imaginar está dentro de nosotros. Juguemos a completar la historia, a inventar cuentos con personajes u objetos al azar, a rimar palabras, a representar obras de teatro improvisadas o a escribir un diario en el que vivimos en mundos maravillosos. Si los nativos digitales siempre han recibido la imaginación vía audiovisual, es hora de romper el círculo.
- **Pasear, caminar, correr**, usar el patinete, la bicicleta... dejar el coche quieto. Redescubrir lugares que querías ver y a los que no has ido.
- **Aprovechar las iniciativas culturales** de tu ciudad. Seguro que hay muchas.
- **Hacer ejercicio, practicar deporte**. No se trata de convertirse en profesional ni pasar de cero a cien, pero sí de disfrutar, de moverse, de jugar, de



relacionarse y así fomentar una competitividad sana: correr, jugar una partida de pingpong, patinar, nadar en la piscina o en el mar o echar unas canastas. Quizás tengas una instalación deportiva cerca o un parque con algunos aparatos públicos para ejercitarte. No necesitas ropa especial ni grandes accesorios.

- **Iniciar una colección o una afición:** ¿sellos? ¿Cromos? ¿Libros? ¿Minerales? ¿Ver las estrellas con un telescopio? Cuando os apasionáis con algo, el tiempo vuela y no necesitas de la tecnología para disfrutarlo.
- **Aprender a jugar solos.** Quizás esperamos siempre que los niños y las niñas se diviertan por sí mismos, y lo que les damos son juegos en los que hay un mínimo de jugadores, y así no se puede... por eso son tan tentadores los juegos "para uno" que ofrecen los videojuegos. Habrá que jugar juntos o buscar juegos no tecnológicos



que se puedan jugar en solitario, como las cartas.

- **Jugar a cosas "antiguas"**. ¿A qué jugabas de pequeño cuando no había pantallas? Podemos redescubrir juegos tradicionales divertidos: comba, gomas o saltar. O una buena partida de cartas, dominó, parchís...
- **Poner la casa a punto**. Compartamos tareas sencillas, como doblar la ropa, guardarla en cajones, regar las plantas, barrer, limpiar el polvo, ordenar... y busquemos alicientes para hacerlo divertido (unos minutos fijos, quién lo hace más rápido o mejor...). Nos sentiremos útiles, acabaremos antes y no habrá quejas porque no ayuden.
- **Rescatemos ropa** para disfrazarnos o cambiar de aspecto.
- **Juguemos con la casa** creando juegos de pistas, mapas del tesoro, mensajes secretos que descifrar... que nos lleven de un lugar a otro de nuestro territorio conocido, como si fuera nuevo. También podéis utilizar sábanas, mantas, toallas... para crear espacios de ensueño: palacios maravillosos, tiendas de campaña, barcos pirata o fortalezas inexpugnables. Si se pone en marcha vuestra imaginación, objetivo conseguido.

- **Compartir habilidades** como tejer, dibujar, modelar plastilina, manualidades, pequeños bricolajes u otros conocimientos que no haya que llevar al exterior.
- **Revisar álbumes** de fotos y recordar buenos momentos.
- **Poner a prueba nuestra paciencia** haciendo un puzzle o retándonos a resolver un sudoku (o hacerlo cooperativamente).



4

En el coche y en salas de espera

Son algunos de los lugares en los que es más fácil dejar que los niños y las niñas desconecten con una tableta o el teléfono, pero vamos a intentar convertirlo en un lugar donde pasar un buen rato juntos. Es una oportunidad para enseñarles a comportarse correctamente sin necesidad de pantallas.



- **Hablar** del paisaje, del destino, de lo que haremos allí, del tiempo que hará... moderando el volumen según el lugar.
- **Jugar** a juegos que nos tengan entretenidos, sin distraer a la persona que conduce o sin molestar a otras personas que compartan el espacio. Hay cientos de juegos para viajes en coche: desde el veo-veo a adivinar una palabra, una ciudad, un país, un animal...
- **Dibujar** el paisaje, a nuestros compañeros de viaje, sus deseos...
- **Leer** si no os mareáis, claro.

5

Las tareas del cole de esta Semana

- **Llevar imágenes** buscándolas en libros de la biblioteca, en periódicos o revistas... en todo caso, llevarlo impreso para confeccionar tableros de anuncios o álbumes no digitales.
- **¿Fiesta de cumpleaños?** Volvamos a las invitaciones en papel, hechas como manualidad. Regalemos juegos o juguetes y libros, no videojuegos.
- **Agenda, libreta o notas** para comunicarnos con el profesorado.
- **Estudiar en papel** leyendo, anotando (en cuaderno aparte), escribiendo, haciendo dibujos o gráficos para entender mejor. Rescatemos los libros de texto en papel.
- **Llevar libros** de lectura en papel.
- **Utilizar diccionarios** y enciclopedias en papel.





ALDEAS
INFANTILES SOS

Abraza
tus valores

PROGRAMA DE
EDUCACION EN VALORES
INFANTIL Y PRIMARIA
CURSO 2024-2025

Semana sin Pantallas

Aldeas Infantiles SOS
contribuye a conseguir
este Objetivo de
Desarrollo Sostenible.

4

EDUCACION
DE CALIDAD



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Handwriting practice lines for Monday (Lunes).

Handwriting practice lines for Tuesday (Martes).

Handwriting practice lines for Wednesday (Miércoles).

Handwriting practice lines for Thursday (Jueves).

Handwriting practice lines for Friday (Viernes).

Handwriting practice lines for Saturday (Sábado).

Handwriting practice lines for Sunday (Domingo).

Símbolos para tu calendario de la Semana sin Pantallas.

Aquí tienes un montón de símbolos para recortar y pegar en tu calendario. También puedes inventarlos tú, dibujarlos en un papel y pegarlos en cada día de esta Semana sin Pantallas.



aldeasinfantiles.es



@aldeasEspana



Aldeas Infantiles SOS de España



Youtube user: AldeasInfantiles



aldeasinfantiles_es



Abraza
tus valores

PROGRAMA DE
EDUCACIÓN EN VALORES
INFANTIL Y PRIMARIA
CURSO 2024-2025

El respeto

Aprendiendo a utilizar las pantallas y la tecnología de forma adecuada



ALDEAS
INFANTILES SOS