

KIT FAMILIAR – “Dale un respiro a tu cerebro”

Vacaciones de invierno sin pantallas, con más amor y conexión en familia.

17 **Calendario de desafíos familiares (2 semanas)**

Cada día incluye una propuesta simple para desconectarse de las pantallas y reconectarse como familia.

- Día 1: Juego de mesa en familia.
- Día 2: Caminata sin celulares.
- Día 3: Cocinar juntos una receta.
- Día 4: Noche de historias contadas.
- Día 5: Oración en familia al dormir.
- Día 6: Hacer un dibujo colectivo.
- Día 7: Día sin pantallas.
- Día 8: Escribir cartas de agradecimiento.
- Día 9: Cine en casa sin celular.
- Día 10: Inventar un juego nuevo.
- Día 11: Leer en voz alta un cuento.
- Día 12: Juego de roles (familia cambia de papeles).
- Día 13: Hacer una obra de teatro familiar.
- Día 14: Construir juntos una cruz, corazón o símbolo de fe.

Guía de conversaciones en familia

- ¿Qué fue lo mejor que te pasó hoy?
- ¿Qué lugares del mundo te gustaría conocer si pudieras?
- ¿Qué te hace feliz?
- ¿Qué opinas del uso del celular?
- ¿Qué te gustaría cambiar en el mundo?
- ¿Cuál es tu sueño?
- ¿Qué valoras más de tu familia?
- ¿Qué hábitos queremos mejorar juntos?

Ideas de juegos familiares sin pantallas

- Búsqueda del tesoro por la casa.
- Adivina el personaje (mímica o preguntas).
- Juego de las emociones: representar emociones sin hablar.
- Historias encadenadas: cada uno dice una frase.
- Construcción con objetos reciclados.
- Crear una canción familiar.

Mini test: ¿Cuánto usamos el celular?

Responde con Sí o No:

- € ¿Usamos el celular durante las comidas?
- € ¿Lo miramos mientras alguien nos habla?
- € ¿Dormimos con el celular cerca?
- € ¿Pasamos más de 2 horas al día en redes sociales?
- € ¿Hemos dejado de hacer cosas en familia por estar en el celular?

Oraciones en familia

Inicio del día: "Señor, gracias por este nuevo día. Acompáñanos en todo lo que hagamos."

Antes de dormir: "Gracias por los momentos vividos hoy. Bendice a nuestra familia."

Oración creativa: Escriban juntos una oración familiar y recítenla cada noche.

Compromiso familiar "Sin pantallas, con amor"

Nos comprometemos a:

- Reservar momentos sin celulares cada día.
- Escucharnos con atención y cariño.
- Rezar juntos en familia.
- Compartir tiempo de calidad sin pantallas.

Firmas:
