
DESINTOXICACIÓN DE
PANTALLAS
PLAN DE 7 DÍAS
1
2
3
4
5
6
7
FOCO
KIDS

# Antes de empezar

## Esto no es un castigo

Durante 7 días vas a cambiar, paso a paso, la forma en que tu familia usa las pantallas. Un cambio pequeño por día. Sin gritos y sin quitarle todo de golpe.

## La regla de oro

Lo que tú haces vale más que lo que dices. Si tu celular está en la mesa, el suyo también va a querer estar. Esta semana el plan es para toda la familia.

## Cómo usar el cuaderno

Lee la página del día por la mañana. Imprime las herramientas del final (cartel, contrato, tabla de canje, tarjetas de aviso y registro) antes del día 1.

## Importante

Este material es educativo y no reemplaza a un profesional. Si notas cambios fuertes de conducta, de sueño o de ánimo, consulta con el pediatra.

# 🧠 ¿Por qué quitarle el celular termina en berrinche?

Los videos cortos y los juegos del celular dan una recompensa nueva cada pocos segundos: un color, un sonido, un premio. El cerebro de un niño se acostumbra a ese ritmo rápido.

## 📱 Por eso todo lo demás le parece aburrido

Un libro, un juego en la mesa o la tarea no dan premios cada 3 segundos. Por eso se levanta, se distrae y te pide la pantalla otra vez.

## 😤 Y por eso apagar duele

Cuando la pantalla se apaga de golpe, se corta esa recompensa. El enojo, el llanto y los gritos no son maldad: es frustración que todavía no sabe manejar.

## 🌱 La buena noticia

El hábito se puede cambiar con pasos pequeños, reglas claras y actividades que también den la sensación de logro, como terminar un reto y ganar una estrella.

# Test: ¿cuánta pantalla hay en tu casa? Antes del día 1

Marca las frases que pasan en tu casa. Al final, cuenta cuántas marcaste.

- [ ] Pide el celular apenas se despierta.
- [ ] Come mirando una pantalla.
- [ ] Llora o grita cuando se la quitas.
- [ ] Dice «5 minutos más» todos los días.
- [ ] Se aburre enseguida sin pantalla.
- [ ] Usa pantalla en la cama antes de dormir.
- [ ] Prefiere la tablet a jugar con otros niños.
- [ ] Usas la pantalla para que se calme.
- [ ] Le cuesta terminar la tarea.
- [ ] Tú también usas el celular en la mesa.
- [ ] Se enoja cuando pierde un juego del celular.
- [ ] Pasa más de 2 horas al día frente a pantallas.

| | |
|---|---|
| **0 a 3** | Vas bien. El plan te ayuda a mantenerlo así. |
| **4 a 7** | Atención: la pantalla ya está ocupando el lugar de otras cosas. |
| **8 a 12** | Alerta: es hora de empezar hoy. Este plan es para ti. |

# Tu plan de 7 días

Mapa

1

## Día 1 · Mira la verdad de frente

Saber cuánta pantalla hay de verdad en tu casa, sin quitar nada todavía.

2

## Día 2 · Las primeras zonas libres

Crear dos lugares donde nunca hay pantallas: la mesa y la cama.

3

## Día 3 · El aviso que evita el berrinche

Que apagar la pantalla deje de ser una sorpresa.

4

## Día 4 · Recorta el primer tercio

Bajar un tercio del tiempo total de pantalla del día 1.

5

## Día 5 · La pantalla se gana

Cambiar la pantalla de «derecho» a «premio» con la tabla de canje.

6

## Día 6 · Un día casi sin pantallas

Probar un día con pantalla solo en un horario fijo y corto.

7

## Día 7 · El nuevo acuerdo de la familia

Cerrar la semana con reglas claras que se quedan para siempre.

# Bonos de esta versión completa



## Guión anti-berrinche

Los 5 pasos para atravesar el berrinche sin gritar ni ceder.



## Frases que ayudan

Qué decir en vez de las frases que empeoran la pelea.



## Tabla de canje y tarjetas de aviso

Para que apagar la pantalla deje de ser una guerra.



## 30 alternativas y caja de calma

Para el momento del «me aburro».



## Plan de recaída y certificado

Para cuando algo sale mal y para celebrar al final.

# Día 1: Mira la verdad de frente



## Objetivo de hoy

Saber cuánta pantalla hay de verdad en tu casa, sin quitar nada todavía.

## Qué hacer

- Anota cada vez que tu hijo usa celular, tablet o TV y por cuánto tiempo (usa el registro del final).
- Observa en qué momentos la pide: al despertar, al comer, cuando se aburre, cuando tú estás ocupada.
- Esta noche, guarda tu propio celular durante la cena.

## Qué decirle

«Esta semana vamos a hacer un plan en familia para usar menos pantallas. Nadie está castigado. Vamos a hacerlo juntos.»

## Evita

Quitarle todo de golpe hoy. El corte brusco es lo que provoca los peores berrinches.

## Juego sin pantalla de hoy

Pídele que te ayude a llenar la tabla: que dibuje una carita al lado de cada momento en que usó la pantalla.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 2: Las primeras zonas libres



## Objetivo de hoy

Crear dos lugares donde nunca hay pantallas: la mesa y la cama.

## Qué hacer

- Desde hoy, no hay celular ni tablet en la mesa ni en la cama, tampoco el tuyo.
- Pon una «caja de pantallas» en la entrada de la cocina: ahí se guardan durante las comidas.
- Pega el cartel de reglas de la casa donde todos lo vean.

## Qué decirle

«En la mesa conversamos y en la cama descansamos. Las pantallas duermen en su caja.»

## Evita

Hacer excepciones «solo por hoy». Si la regla cambia cada día, él va a pelear cada día.

## Juego sin pantalla de hoy

Durante la cena, jueguen a «Lo mejor y lo peor del día»: cada uno cuenta una cosa buena y una difícil.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 3: El aviso que evita el berrinche



## Objetivo de hoy

Que apagar la pantalla deje de ser una sorpresa.

## Qué hacer

- Usa siempre el aviso de 5 minutos y después el de 1 minuto (tarjetas para recortar en este cuaderno).
- Acuerden antes qué pasa al apagar: «cuando suena, se apaga y vamos a...».
- Cuando apague sin pelear, felicítalo en voz alta y con detalle.

## Qué decirle

«Faltan 5 minutos. Cuando suene la alarma, la apagas tú solito y vamos a hacer el reto del día.»

## Evita

Arrancarle la pantalla de las manos. Que la apague él le da sensación de control y baja el enojo.

## Juego sin pantalla de hoy

Después de apagar, hagan juntos un reto corto de Foco Kids (un laberinto o una búsqueda).

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 4: Recorta el primer tercio



## Objetivo de hoy

Bajar un tercio del tiempo total de pantalla del día 1.

## Qué hacer

- Mira tu registro del día 1 y quita un tercio del tiempo (si eran 3 horas, hoy son 2).
- Quita primero la pantalla de la mañana: es la que más le cuesta soltar después.
- Ten lista la caja de calma para el momento del aburrimiento.

## Qué decirle

«Hoy la pantalla empieza después de la tarea y del reto. Primero lo importante, después la diversión.»

## Evita

Negociar en medio del berrinche. Si cedes cuando grita, aprende que gritar funciona.

## Juego sin pantalla de hoy

Elige 3 ideas de la lista de 30 alternativas y déjalo escoger una para hacer antes de la pantalla.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 5: La pantalla se gana



## Objetivo de hoy

Cambiar la pantalla de «derecho» a «premio» con la tabla de canje.

## Qué hacer

- Presenta la tabla de canje: cada reto terminado vale estrellas, y las estrellas se cambian por minutos.
- Decide tú cuántos minutos vale cada estrella y escríbelo en la tabla.
- Cumple siempre lo prometido: si ganó los minutos, son suyos.

## Qué decirle

«Cada reto que terminas vale estrellas. Tú decides si las cambias por pantalla o por un plan especial conmigo.»

## Evita

Quitar estrellas como castigo. La tabla solo suma; si la usas para castigar, deja de funcionar.

## Juego sin pantalla de hoy

Que decore su tabla de canje con su nombre y su color favorito.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 6: Un día casi sin pantallas



## Objetivo de hoy

Probar un día con pantalla solo en un horario fijo y corto.

## Qué hacer

- Elige una sola franja de pantalla (por ejemplo, 30 minutos después del almuerzo).
- Planea el día con él: qué juegos, qué salida, qué retos.
- Si hay berrinche, usa el guión anti-berrinche paso por paso.

## Qué decirle

«Hoy es el día del desafío: ¿cuántas cosas divertidas podemos hacer antes de tu media hora de pantalla?»

## Evita

Llenar cada minuto. Un poco de aburrimiento es bueno: es cuando aparece la creatividad.

## Juego sin pantalla de hoy

Armen una «búsqueda del tesoro» en casa con 5 pistas escritas o dibujadas.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Día 7: El nuevo acuerdo de la familia



## Objetivo de hoy

Cerrar la semana con reglas claras que se quedan para siempre.

## Qué hacer

- Lean juntos el contrato familiar de pantallas y llénenlo entre todos.
- Fírmenlo y péguenlo junto al cartel de reglas.
- Celebren la semana: entrega el certificado de familia sin pantallas.

## Qué decirle

«Lo logramos en equipo. Estas son nuestras reglas y también valen para mamá y papá.»

## Evita

Volver al ritmo anterior «porque ya pasó la semana». El contrato es para quedarse.

## Juego sin pantalla de hoy

Plan especial de celebración sin pantallas, elegido por él: parque, picnic, cocinar juntos.

**Lo logramos hoy:** ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

# Reglas de la casa

Cartel para pegar



**En la mesa, sin pantallas.**



**En la cama, sin pantallas.**



**Aviso de 5 minutos antes de apagar.**



**La pantalla la apaga quien la usa.**



**Primero el reto, después la pantalla.**



**Las estrellas se cambian por minutos.**



**Estas reglas son para todos.**

# Contrato familiar de pantallas

Para firmar

Llénenlo juntos el día 7, fírmenlo y péguenlo en la heladera.



En nuestra casa, las pantallas se usan de _____ a _____ horas.



Nunca usamos pantallas en: la mesa · la cama · _____



Antes de la pantalla primero: _____



Cuando suena el aviso, la pantalla se apaga sin pelear.



Si alguien rompe el acuerdo: _____



Los adultos también cumplimos estas reglas.



Nuestro plan especial sin pantallas del fin de semana: _____

_____ Firma

_____ Firma

_____ Firma

_____ Firma

# Registro de la semana

Llénalo cada noche

| Día | Minutos de pantalla | Berrinches (0 a 3) | Retos hechos | ¿Cómo terminó el día? |
|---|---|---|---|---|
| Día 1 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 2 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 3 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 4 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 5 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 6 | | | | 😀 😐 😣 |
| Día 7 | | | | 😀 😐 😣 |

# Guión anti-berrinche (5 pasos)

## 1. Antes: avisa

Aviso de 5 minutos y de 1 minuto. Sin sorpresas. Acuerden qué viene después.

## 2. Durante: calma tú primero

Respira, baja la voz y agáchate a su altura. Si tú gritas, la pelea sube de nivel.

## 3. Nombra lo que siente

«Estás muy enojado porque querías seguir jugando.» Nombrar la emoción la baja.

## 4. Mantén el límite sin discutir

«Entiendo. Igual se apaga.» No expliques diez veces ni negocies mientras grita.

## 5. Después: reconecta

Cuando se calme, abrázalo y ofrécele la alternativa: un reto, un juego o la caja de calma. Felicítalo por calmarse.

# Frases que empeoran × frases que ayudan

Guarda esta hoja

| En vez de decir… | Prueba decir… |
| --- | --- |
| «¡Ya te dije que lo apagues!» | «Faltan 5 minutos. Cuando suene, lo apagas tú.» |
| «Eres un adicto al celular.» | «Me di cuenta de que te cuesta soltarlo. Te voy a ayudar.» |
| «Si no lo apagas, te lo rompo.» | «Si lo apagas tú, mañana lo usas a la hora de siempre.» |
| «Deja de llorar, no es para tanto.» | «Sé que estás enojado. Puedes estar enojado y la pantalla igual se apaga.» |
| «Bueno, cinco minutos más, pero cállate.» | «Entiendo que quieres más. La respuesta es no, y te acompaño.» |
| «Ve a hacer algo, no me molestes.» | «Elige: ¿un laberinto o la caja de calma?» |

# Tarjetas de aviso para recortar

Días 3 a 7

**5**
**minutos**
**Prepárate para apagar**

**1**
**minuto**
**Busca dónde guardar**



**Ahora la apagas tú**



**¡Lo apagaste solito!**

**5**
**minutos**
**Prepárate para apagar**

**1**
**minuto**
**Busca dónde guardar**



**Ahora la apagas tú**



**¡Lo apagaste solito!**

# Tabla de canje: retos por minutos

Desde el día 5

Cada reto terminado = 1 estrella. Colorea una estrella por reto. Las estrellas se cambian por minutos de pantalla o por un plan especial.

**1 estrella = _____ minutos · 5 estrellas = un plan especial**

| | | |
|---|---|---|
| **Lun** |  | Canjeado: ___ |
| **Mar** |  | Canjeado: ___ |
| **Mié** |  | Canjeado: ___ |
| **Jue** |  | Canjeado: ___ |
| **Vie** |  | Canjeado: ___ |
| **Sáb** |  | Canjeado: ___ |
| **Dom** |  | Canjeado: ___ |

# 30 cosas para hacer en vez de la pantalla

Lista

## En casa

- [ ] Un reto de Foco Kids
- [ ] Búsqueda del tesoro
- [ ] Dibujar su día en una hoja
- [ ] Construir un fuerte con sábanas
- [ ] Bailar 3 canciones
- [ ] Armar una torre con vasos
- [ ] Plastilina o masa casera
- [ ] Ayudar a cocinar algo fácil
- [ ] Juego de mesa o cartas
- [ ] Ordenar sus juguetes por colores

## Fuera de casa

- [ ] Veo, veo con colores
- [ ] Sopa de letras en la cartera
- [ ] Juego de las 20 preguntas
- [ ] Adivina el animal por sonidos
- [ ] Mini laberinto impreso
- [ ] Contar autos de un color
- [ ] Inventar una historia entre todos
- [ ] Dibujar en una servilleta
- [ ] Buscar formas en las nubes
- [ ] Juego del silencio

## Antes de dormir

- [ ] Leer un cuento juntos
- [ ] Contar 3 cosas buenas del día
- [ ] Masaje en la espalda con dibujos
- [ ] Escuchar música suave
- [ ] Dibujar un sueño
- [ ] Respirar como un globo 5 veces
- [ ] Un reto tranquilo de memoria
- [ ] Inventar el final de un cuento
- [ ] Ordenar la mochila de mañana
- [ ] Charlar a oscuras con linterna

# La caja de calma

El aburrimiento es el momento en que más pide la pantalla. Ten lista una caja con cosas que pueda usar solo, sin ayuda.

## Qué poner en la caja

Hojas de retos de Foco Kids ya impresas · lápices de colores · plastilina · un rompecabezas pequeño · un libro · tarjetas de las 30 alternativas · stickers.

## Dónde dejarla

Siempre en el mismo lugar, a su altura, cerca de donde suele pedir la pantalla.

## Cómo presentarla

«Esta caja es solo tuya. Cuando estés aburrido, primero abres tu caja.» Cambia una o dos cosas cada semana para que siga siendo novedad.

# ¿Y si un día todo vuelve atrás?

Va a pasar: un día de visita, un viaje, una semana difícil. No es un fracaso. Es parte del cambio.

## Al día siguiente, vuelve al día 3

Retoma los avisos de 5 y 1 minuto y la tabla de canje. En 2 o 3 días vuelve el ritmo.

## No castigues la recaída

Explica qué pasó y qué hacen mañana. «Ayer usamos mucha pantalla. Hoy volvemos a nuestro acuerdo.»

## Revisa el ejemplo de casa

¿Los adultos también aflojaron? Muchas recaídas empiezan por el celular de mamá o papá en la mesa.

## Celebra lo que sí funciona

Mira el registro: si los berrinches bajaron de 3 a 1, eso ya es un avance enorme.



# Familia Sin Pantallas

Otorgado a:

_____

por completar juntos el plan de 7 días y crear nuevos hábitos con menos pantallas y más tiempo en familia.

★ ★ ★ ★ ★

_____ _____

Fecha Firma