



Llegan las fiestas y con ellas las comidas familiares, los reencuentros, los regalos... y también las pantallas. Este año te invitamos a vivir una **Navidad más presente, más compartida, más humana.**

TODOS HEMOS CAÍDO EN ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES:

- Grabamos todo el festival... pero no lo vivimos.
- Preguntamos todo a ChatGPT... antes que a una persona.
- Nuestros aitas nos preguntan cómo cambiar algo en el móvil y la cena se convierte en clase de informática.
- Los peques nos ven con el móvil... mientras les pedimos que dejen la tablet.

No se trata de demonizar la tecnología, sino de **recuperar momentos reales**, con miradas, risas y abrazos que no necesitan WiFi.

Decálogo práctico

(¡y muy realista!)

1



Momentos sin móvil

Acuerda en familia que durante comidas, juegos o actividades navideñas, los móviles se dejen en un cesto en otra habitación. ¿Quién aguanta más sin mirarlo?

2



Evita la sobrecarga de mensajes

Antes de enviar un mensaje a un grupo, pregúntate si es realmente necesario. Prioriza los mensajes útiles.

3



Respetar horarios de descanso

No envíes mensajes después de las 21:30h salvo que sea urgente. Usa la función "silenciar grupo" durante la noche.

4



Sé ejemplo de autocontrol digital

Di en voz alta: "Voy a dejar el móvil para disfrutar este rato contigo". Tu gesto será más potente que cualquier norma.

5



Regala experiencias, no solo dispositivos

Si regalas tecnología, acompáñala de una experiencia sin pantalla: un libro, una entrada o una ruta al aire libre.

6



Crea un "modo familia" en casa

Define franjas horarias sin pantallas (ej: 19:30 a 21:00) y momentos clave como la cena o el juego de mesa.

7



Silencia los grupos si lo necesitas

Comparte con el grupo tu decisión de "desconectar" unos días. Así normalizas el autocuidado digital.

8



Más tiempo en persona, menos en el chat

En vez de compartir memes, lanza una invitación a hacer algo juntos: un paseo familiar, un karaoke navideño o un juego.

9



Comparte con intención

Si quieres enviar algo al grupo, que sea útil y breve: un recurso educativo o una propuesta de plan sin pantallas.

10



Cuidemos el tono

Aprovecha estas fechas para agradecer a tu grupo su compañía y apoyo. Un mensaje cálido vale más que cien emojis.



Propuesto por



¡Felices fiestas llenas de conexión real! 🍷