NO PHONE CHALLENGE

7 egun mugikor adimendunik gabe

Aulan Lizeoan



{ **AMuA** }
Axularren
Mugikorra
Atzeratu

PLANIFICACION

1	No usaremos el móvil…	Entre el ___ y el ___ de _____ (ambos incluidos)		
2	Prescindiremos de otras pantallas: tabletas, ordenador, televisor…	Sí, de todas	Sí, de…	No
3	En caso de mantener el uso de otros dispositivos, no usaremos los siguientes programas y redes sociales en ellos: Instagram, videojuegos, YouTube			
4	Dónde guardaremos todos los aparatos			
5	Si alguien necesita el móvil para una emergencia…			
6	¿Qué canales de comunicación usaremos?			
7	Otros acuerdos			
8	Asumimos el compromiso:	firma	firma	firma

[1] Compruébalo en los Ajustes de tu móvil.
Android: Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Basado en el Reto sin móvil para familias de Som Connexió:
https://somconnexio.coop/es/educacion/llega-el-reto-sin-movil-para-familias/

NO PHONE CHALLENGE
7 egun mugikor adimendunik gabe
Aulan Lizeoan



{ AMuA }
Axularren
Mugikorra
Atzeratu

Rellenadla teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Que el reto dure los días que podáis asumir.
- Disponte a recibir críticas o consejos para que os sea fácil pedir y ofrecer ayuda.
- Planead actividades compartidas que os hagan olvidar el móvil.
- Conseguid un móvil de los antiguos sin acceso a internet para seguir comunicándoos.
- Apuntad en una agenda los números importantes que necesitaréis.
- Recuperad elementos analógicos que hasta ahora usabais en el móvil: reloj de pulsera, despertador, agenda, cámara de fotos...
- ¿Se os ocurre alguna otra idea que os ayude a afrontar el reto con seguridad?
- Apoyaos mutuamente para superar el reto. Cuenta con el resto de personas con las que compartas esta experiencia: podéis daros y pediros consejos o ayuda para superar las situaciones que os resulten más exigentes.

[1] Compruébalo en los Ajustes de tu móvil.
Android: Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Basado en el Reto sin móvil para familias de Som Connexió:
https://somconnexio.coop/es/educacion/llega-el-reto-sin-movil-para-familias/