



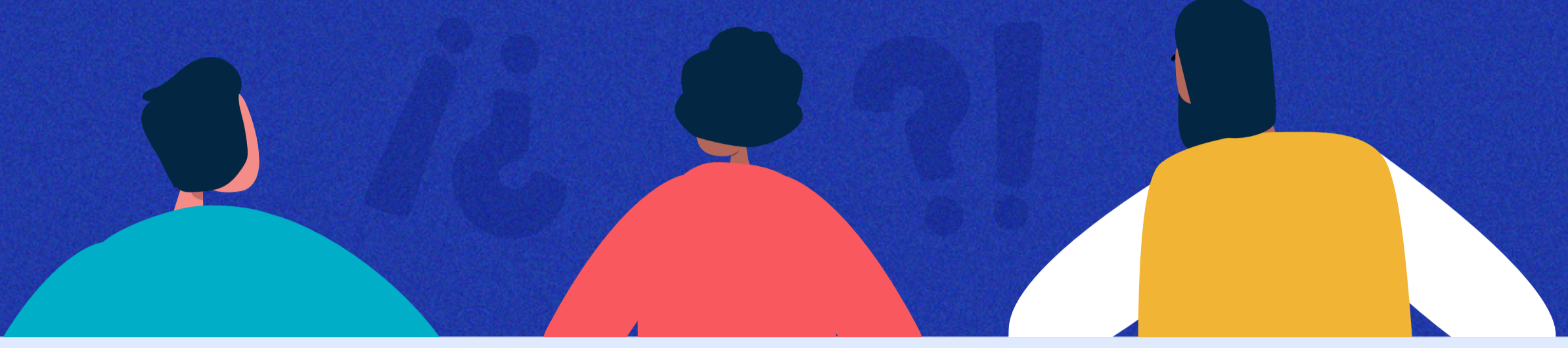
## ¿CUÁNTOS MINUTOS CREES QUE PUEDES AGUANTAR SIN REVISAR TU CELULAR?

En general, miramos el celular más de **100** veces al día.



## ¡ME DESCONECTO YO, NOS DESCONECTAMOS TODOS!

Un divertido reto para que apliques con tu combo para mejorar la relación con las pantallas.

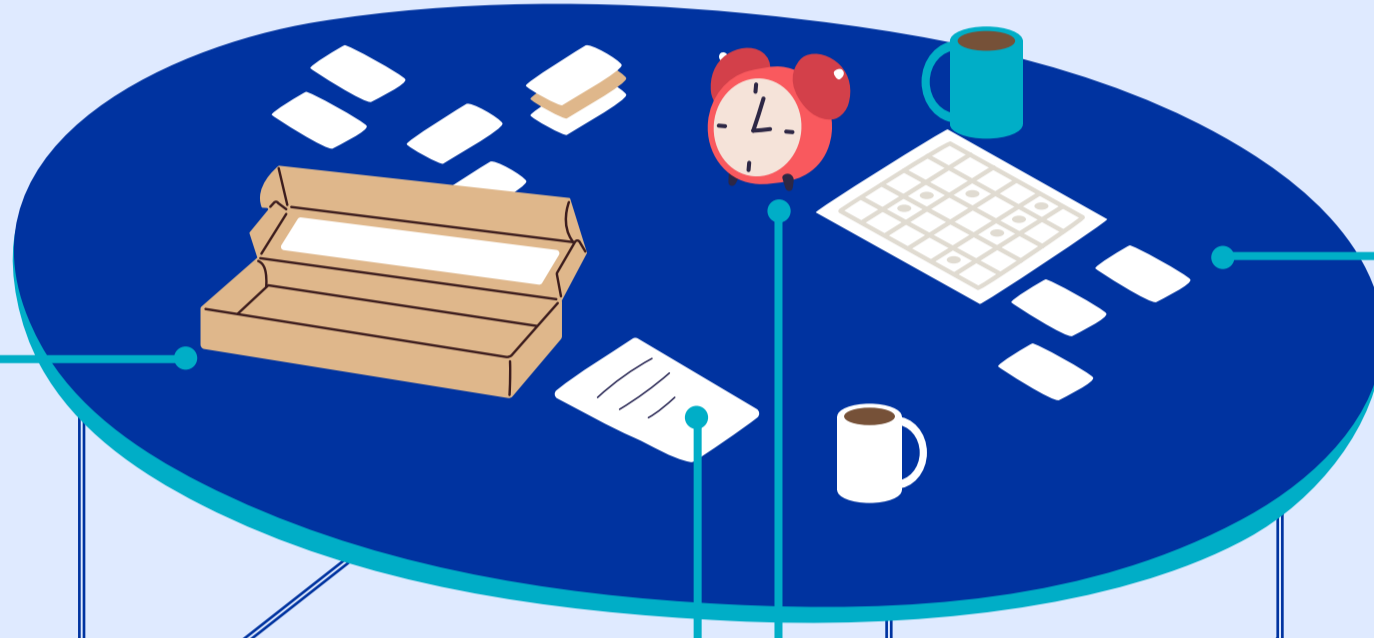


### ¿QUÉ NECESITAS?

Elige una persona que quieras invitar a descansar de las pantallas.

Toma una caja donde puedan dejar los celulares.

Ten una hoja de papel y un lápiz.



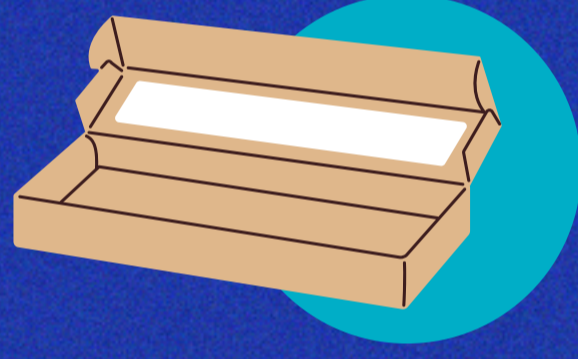
Escoge tu juego de mesa favorito: UNO, Rummi – Q, Parqués, Astucia Naval.

Ten a la mano un reloj (que no sea el celular o smartwatch) o un temporizador.

### ¿CÓMO LO VAMOS A HACER?

**1.**

Guarda los celulares en la caja.



**3.**

Empiecen por ciclos de 10 minutos donde no miren los celulares (son 3 ciclos).



**2.**

En la hoja escribe la hora y deja el reloj al lado.



**4.**

Comiencen el juego que eligieron.



Entre cada ciclo van a realizar una pausa y cada uno reconocerá qué pasa por sus sentidos:

¿En qué piensas?

¿Sientes alguna sensación en tu cuerpo?

¿Observas algo diferente?



Comparte tus ideas con la otra persona.

Al finalizar el tiempo, describe, ¿cómo te sentiste?, ¿fue muy difícil para ti?, ¿podrías hacerlo todos los días?

### ¿DÓNDE?

Puede ser en tu casa, tu café favorito, en la hora de almuerzo del trabajo o como pausa activa.

### RECUERDA

El juego nos permite la llegada de nuevas ideas y la relajación de nuestro cuerpo, mientras jugamos aprendemos sobre nosotros y nuestro entorno, descansa de pantallas para descubrir un mundo lleno de nuevas oportunidades.