



Mi semana 30/70

Por cada ratito de pantalla, mucho más de vida real. Marquen juntos cada día.

30% pantalla

70% vida real

Día	Un ratito de pantalla	Vida real: jugar, conversar, moverse, crear		
Lunes	☐	☐	☐	☐
Martes	☐	☐	☐	☐
Miércoles	☐	☐	☐	☐
Jueves	☐	☐	☐	☐
Viernes	☐	☐	☐	☐
Sábado	☐	☐	☐	☐
Domingo	☐	☐	☐	☐

Ideas para la vida real

- Esta noche, antes de dormir, respiren juntos como el Perro: huela la flor, sopla la vela.
- Apaguen la luz, acuéstense en el suelo y escuchen los sonidos de la casa durante un minuto.
- Armen una fila con cucharas y tenedores: cuchara, tenedor, cuchara... ¿qué va después?
- Junten cuatro cosas de la casa y pregunten cuál no va. ¡Después cambien la razón!
- Dibujen juntos a la mascota de la familia, o a la que les gustaría tener.
- Llenen vasos con distinta cantidad de agua y tóquenlos suave con una cuchara.
- Antes de dormir, respiren juntos cinco veces con una mano en la guatita.
- En el auto o en la mesa: uno empieza el cuento y el otro sigue con una frase.
- Apaguen la luz y busquen juntos con una linterna un juguete escondido.