

# 16 IDEAS PARA CREAR UN VERANO EN CONEXIÓN CON TUS HIJOS Y CON LAS PANTALLAS.

## 1 Dedicar tiempo a cada uno de tus hijos.

Durante ese tiempo, haz lo que ellos quieran, sin que nada ni nadie te distraiga o interrumpa. Es el tiempo en el que vas a aprovechar para escucharlos y hacerles sentir que estás ahí para ellos. Es su momento de conexión. Hazlo todos los días.

## 3 ¿Alguien cumple años durante las vacaciones?

Organiza una decoración en la que participe toda la familia y hagan un pastel para el o la cumpleañera. Nosotros lo hemos hecho y hasta el día de hoy seguimos riéndonos porque el pastel que hicimos parecía una piedra. A este momento le llamamos convivencia significativa.

## 5 El mural de los sueños.

Invita a tus hijos a que piensen en un tema para crear un mural que sirva para decorar su recámara. Una vez que tengan un tema pídeles que busquen imágenes, pueden ser digitales o de revistas. Si son digitales pueden crear el mural en 'Canva' así aprovechan para aprender esta app. Si son de revistas las recortan y pegan en un papel bond o cartulina. Recuerda que también puedes reciclar.

## 7 Subir una montaña.

Organiza una aventura inolvidable y lleva a tu familia a la montaña para que conecten todos sus sentidos con la naturaleza y desconecten de la tecnología, para lo único que la utilizarán es para tomar fotos y vídeo. Es una experiencia que nunca olvidaran porque saca la mejor versión de cada integrante de la familia. ¡Te animamos a que vivas esta experiencia!

## 9 Crear contenido de valor.

Si tus hijos tienen redes sociales o canal de youtube animales a elaborar contenido de valor y de utilidad para sus seguidores. Creeme que dedicarán demasiado tiempo investigando y creando vídeos, fotos y textos para alimentar sus canales, de esta manera fomentarás su pensamiento crítico.

## 11 Invita a amigos a la casa.

Tener invitados en casa genera alegría y fomenta la interacción, así que organiza una reunión con los amigos de tus hijos y sus papás y pasen la tarde platicando y contando historias en las que participen todos.

## 13 Jueguen videojuegos en familia.

Compartir horas de ocio digital con tus hijos es lo mejor que puedes hacer para conocer sus gustos digitales, para ganarte su confianza y tener temas de conversación que sean interesantes para ellos. Tus hijos te enseñan lo técnico y tú les enseñas cómo manejarse en la red.

## 15 Un día sin pantallas.

Hay muchos planes divertidos que se pueden realizar sin pantallas, como cocinar, arreglar el jardín, jugar juegos de mesa, dibujar etc. Además es una gran oportunidad para descubrir nuevos gustos y talentos, así que entre todos elijan qué día pasarán sin dispositivos móviles.

## 2 Aprende junto a tus hijos nuevas apps.

Busca apps que vayan con los intereses de tus hijos, por ejemplo si les gusta editar y darle efectos a las fotos te recomendamos Snapseed, Pixaloop, Pixlr y Afterlight.

## 4 Hacer deporte todos los días.

Promover el movimiento en familia es una diversión garantizada porque el deporte estimula la hormona de la felicidad y en automático el estado de ánimo cambia. Niños, adolescentes y adultos necesitan incorporar el movimiento a sus días.

## 6 El video del recuerdo.

Pide a cada integrante de la familia que grabe durante las vacaciones lo que le parezca, chistoso, feliz o lo que crea que no puede faltar en su vídeo y al final cada uno debe editar y personalizar. Esta grabación servirá de recuerdo de cómo fueron las vacaciones.

## 8 Un viaje al espacio.

El mundo de las constelaciones, galaxias, planetas, el sol, las estrellas atrapa a chicos y grandes y desde Google Sky, pueden vistar a detalle todo el espacio y después crear una plática para intercambiar sus puntos de vista. ¿En serio sabes todo sobre las estrellas? Es momento de compartir.

## 10 Sesión de fotos.

Disfrazarse, usar filtros, editar y lograr una imagen diferente y original es una actividad que les encanta a las nuevas generaciones, así que adapten juntos una zona de la casa para que sea su estudio y tomen todos los días fotos y al final elaboren un álbum. Hay cosas que solo ocurren pocas veces en la vida ¡Es el momento!

## 12 Liberen espacio en sus dispositivos móviles.

Organizar las fotos, vídeos, conversaciones y apps es una labor importante que debería ser un hábito, así que dediquen una o varias tardes haciendo limpieza digital.



## 14 Visiten lugares al aire libre una vez a la semana.

Los paseos al aire libre son perfectos para conectar con el mundo real y olvidarse de las pantallas por un rato. Además aumenta la creatividad así que escápate junto a tu familia a buscar experiencias inolvidables en la naturaleza.



## 16 Enseña a tus hijos a crear contraseñas seguras.

Enseña a tus hijos la importancia de crear contraseñas seguras en internet. Explícales que sus contraseñas deben incluir letras mayúsculas, números, símbolos especiales y largas para que sus cuentas en línea estén protegidas de los piratas informáticos.