

# Conozcámonos

- ¿Quién tiene el mismo número de letras en su nombre que tú?
- ¿Quién tiene una mascota?
- ¿Quién ha leído un libro esta semana?
- ¿Quién ha cocinado algo rico esta semana?
- ¿Quién puede hacer una mueca chistosa?
- ¿Quién se acuerda de lo que soñó anoche?
- ¿Quién ama las matemáticas?
- ¿Quién le gusta bailar?
- ¿Quién tiene una sonrisa linda?
- ¿Quién tiene los 4 abuelitos vivos?



# Ahora tú por dentro



helpy

# OFFline

¿Qué es lo que más te sale en tu algoritmo?

¿A quién NO te gusta seguir e igualmente sigues?

¿Cuándo haz notado que es el momento del día que más tiempo pasas en pantalla?

Cuando miras el celular como escape? En un ascensor, en una sala de espera, en el gimnasio, en el recreo del colegio, cuando te sientes incomodo en un grupo



# Detox de redes



Pasa una tarde sin mirar el celular



Deja de seguir a personas que no te  
aportan



Busca tiempo de calidad sin  
tecnología



Para de ver el celular mínimo 2 horas  
antes de dormir



Desconéctate completamente por  
un día



Pon límites a las redes sociales



# Reto de desconexión



Decide a qué hora quieres dejar de usar las redes sociales cada noche.  
Idealmente, desconéctate al menos **una hora antes de dormir.**

Hora:	Actividad complementaria:	Sensación:

Utiliza este tiempo libre de dispositivos para realizar actividades que te ayuden a **relajarte y desconectarte**, como leer un libro físico, practicar meditación, hacer estiramientos ligeros o escribir en un diario.

Estado de ánimo	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	(Relaciones y autoestima)
Consciencia	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Calidad de sueño	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	
Recurrente?	SI <input type="radio"/> NO <input type="radio"/>	
Interrupciones?	SI <input type="radio"/> NO <input type="radio"/>	

(Emociones)

Anota las emociones experimentadas durante este periodo. ¿Cómo te sentiste?

