

Plan de #DetoxDigital familiar

Durante el confinamiento las pantallas nos han permitido continuar con nuestras actividades laborales, escolares y sociales, pero ya es hora de retomar nuestra vida fuera de línea. Empecemos un **#detoxdigital**, donde todos los miembros de la familia se propongan realizar actividades offline.



Reto #DetoxDigital

Nombre: _____

Fecha de inicio: _____

Fecha de término: _____

Actividades digitales
a reemplazar por
actividades fuera de línea

Actividades fuera de línea

Valora los logros alcanzados por
cada miembro de la familia
1 estrella corresponde a bajos logros y
5 estrellas a todas las metas cumplidas

Semana 1

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Semana 1

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____



Semana 2

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Semana 2

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____



Semana 3

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Semana 3

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

