# Mi tiempo de pantalla

**De 6 a 12 años**

Nombre _____

Semana del _____

Mi rato de pantalla al día: _____ minutos a las _____

Extra que puedo ganar (de 15 a 30 minutos): _____ minutos

| | Lun | Mar | Mié | Jue | Vie | Sáb | Dom |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Rutina hecha primero | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Tarea extra: _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Tarea extra: _____ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Minutos extra usados | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| Apagar a la hora acordada | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| Sin pantallas 1 h antes de dormir | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

## Nuestras reglas de pantalla

- El extra es de 30 minutos al día como máximo.
- Los minutos extra no se acumulan más allá del fin de semana.
- Antes de encender la pantalla, acordamos cuándo parar.
- Lo ganado, ganado está: nadie quita minutos.

## Recompensas sin pantalla

Elijan juntos al menos cuatro.

La pantalla llega después de la rutina, a la misma hora todos los días.

**habibee.app**

Prueba la app Habibee. Tu peque gana miel con sus tareas y la cambia por recompensas.

Dibujos: Fluent Emoji de Microsoft (licencia MIT)