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)