

reto 5 DÍAS #YoEquilibro



Guía para familias y referentes educativos

consorcio
EDER



Nafarroako
Gobernua



Gobierno
de Navarra



► Reto 5 Días #YoEquilibrio

Guía práctica con cinco retos relacionados con el uso de las pantallas para que familias y referentes educativos impulsen el bienestar digital juvenil.

Este material didáctico se enmarca en el “Programa de prevención de adicciones y conductas adictivas en población joven de la Ribera Navarra», elaborado por Consorcio EDER en colaboración con el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra.

Contenidos y maquetaación:



Agradecimientos:

► Sección de promoción de la salud y salud en todas las políticas.
Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra.

► Grupo de trabajo establecido con profesionales de prevención en adicciones y conductas adictivas de los Servicios Sociales de Base de la Ribera Navarra.

► A las entidades adheridas a la campaña #YoEquilibrio por su compromiso con el bienestar digital de la Ribera de Navarra.

Presentación	04	
5 días, 5 retos	05	
Objetivos	05	
Metodología	06	
Impacto esperado	06	
Cuaderno de trabajo	06	
▶ Día 1	07	
▶ Día 2	11	
▶ Día 3	15	
▶ Día 4	19	
▶ Día 5	23	
Cierre del reto	27	
Fichas de autoevaluación	28	
Entidades adheridas	34	

Presentación

La campaña #YoEquilibro 2025 nace para dar continuidad al programa de prevención de conductas adictivas de Consorcio EDER, añadiendo un giro práctico: en sólo cinco días cualquier padre, madre, docente o referente juvenil puede implementar rutinas sencillas de bienestar digital y medir su impacto.

¿Por qué te animamos a poner en marcha el reto 5 DÍAS #YoEquilibro?

- Fad Juventud documenta que **el 62 % de los hogares españoles discute a menudo por el móvil** y que 4 de cada 10 personas adultas con menores a su cargo se sienten “sin herramientas” para acompañar a sus criaturas en el entorno digital.
- El Informe OEDA 2024 confirma **un incremento del 18 % en tratamientos por uso problemático de internet** y videojuegos entre los 12-17 años respecto a 2022.
- El estudio de UNICEF sobre 50 000 estudiantes revela que **un 27 % reconoce “no poder dejar de mirar la pantalla”** incluso cuando le produce malestar, y vincula esta sobre-conexión con peor calidad de sueño y mayor irritabilidad.
- La OMS recuerda que limitar el tiempo de pantalla recreativa y favorecer actividad física y sueño de calidad es hoy **criterio de salud pública** para infancia y adolescencia.

Con estos datos, el reto «5 DÍAS #YoEquilibro - 5 días para equilibrar tu mundo digital» se plantea como una experiencia relámpago que:

1. **Convierte la evidencia científica en acción cotidiana.** Cada reto trabaja un factor de riesgo clave (notificaciones, uso nocturno, sedentarismo, etc.).
2. **Empodera a la familia y/o a la figura de referencia educativa.** Integra las recomendaciones prácticas de especialistas para establecer normas y diálogo.
3. **Mide para mejorar.** Propone micro-indicadores (tiempos sin pantallas, horas de sueño, estado de ánimo) alineados con los indicadores de bienestar digital.

Esta guía explica cómo implementar la secuencia, adapta cada actividad a distintos contextos y ofrece plantillas listas para usar.



5 retos, 5 días

El reto de la campaña de sensibilización en el buen uso de los dispositivos **#YoEquilibrio 2025**, traslada estas evidencias a la acción mediante cinco experiencias:

1. **Tiempo con sentido:** notificaciones desactivadas para romper automatismos.
2. **Tu momento OFF:** pausa diaria de autocuidado, en línea con los indicadores de bienestar digital de UNICEF.
3. **Conexión real:** conversación cara a cara para reforzar el vínculo afectivo.
4. **Detox antes de dormir:** dos horas sin móvil nocturno, alineado con recomendaciones de sueño de la OMS.
5. **Desafío sin pantallas:** un día off-screen para redescubrir alternativas analógicas.

Cada reto incluye duración variable, materiales mínimos y preguntas para la reflexión personal y grupal.

Objetivos

1. **Conciencia crítica** sobre el uso de pantallas.
2. Ayudar a las personas adolescentes —y a su entorno— a detectar **cuándo el dispositivo** deja de ser útil y **comienza a afectar** al descanso, al estado de ánimo o a la convivencia.
3. Prácticas de **desconexión** saludable.
4. Incorporar micro-acciones (notificaciones off, detox nocturno, día sin pantallas...) que muestren que el **bienestar digital es posible** con cambios asequibles.
5. **Autorregulación** y competencias digitales responsables
6. Fortalecer la capacidad de **planificar el tiempo, gestionar impulsos y proteger la privacidad**, conectando con las áreas de seguridad y comunicación del marco DigComp.
7. Mejora de las **relaciones presenciales** y el diálogo intergeneracional
8. Fomentar **conversaciones cara a cara** y acuerdos familiares o grupales que sustituyan la lógica “prohibir-permitir” por “acompañar-negociar”.
9. Prevención de **adicciones comportamentales:** Ofrecer a centros y familias una herramienta breve que refuerce factores de protección —rutinas, ocio alternativo, apoyo social— antes de que aparezcan conductas problemáticas.

Metodología, escenarios y participantes

Las personas adolescentes experimentan primero y dialogan después, con rúbricas breves para observar cambios (minutos de pantalla, horas de sueño, estado de ánimo). Se adapta a:

- ▶ **Aula:** sesiones de tutoría o proyectos de salud.
- ▶ **Familia:** rutina diaria compartida.
- ▶ **Intervención juvenil:** talleres grupales o acompañamiento individual.

El diseño es flexible (días consecutivos o alternos) y no evaluativo: el éxito es participar y reflexionar, no obtener una nota.

Enfoque general

- ▶ **Vivencial + reflexivo** – Primero se vive el reto; después se comparte la experiencia con una pregunta guía.
- ▶ **Micro-experiencia** - Acciones encadenadas para comprobar avances.
- ▶ **Aprendizaje situado** – El reto se integra en **contextos reales** (aula, casa, ocio juvenil) para que el nuevo hábito compita directamente con el uso impulsivo del móvil.

Participantes

- ▶ **Acompañante:** quien acompaña/guía la realización del reto (madre o padre, docente, educadora...).
- ▶ **Persona joven:** quien realiza la actividad.

Impacto esperado y seguimiento

Al finalizar el reto de 5 días se prevén:

- Reducción del tiempo de conexión no consciente.
- Mejora en calidad de sueño y menor fatiga digital.
- Aumento de habilidades de autorregulación y de diálogo familiar.
- El dossier ofrece plantillas editables y un QR a un formulario on-line para recoger evidencias y compartir buenas prácticas entre entidades.

Cuaderno de trabajo

Esta guía es un cuaderno de trabajo flexible que permite a cualquier acompañante dirigir los retos que se plantean sin recursos externos ni conocimientos técnicos avanzados. Basta con escoger un tiempo y seguir el orden. La experiencia habla por sí misma.





Día 1 - TIEMPO CON SENTIDO

Domina las notificaciones y recupera la atención

1. Antes de empezar: por qué hacer este reto

Cada vez que el teléfono vibra o emite un sonido, el cerebro recibe un estímulo que interrumpe la tarea que estaba realizando; da igual que fuese estudiar, charlar o simplemente descansar. La adolescencia —por curiosidad, necesidad de pertenencia y diseño de las propias plataformas— es especialmente vulnerable a esa cascada de notificaciones. El objetivo de este primer día es aprender a **decidir conscientemente cuándo queremos esa interrupción** y cuándo no. Si dominamos esta habilidad básica, los siguientes retos serán mucho más fáciles.

2. Objetivo concreto

Silenciar todas las alertas prescindibles durante una franja de tiempo pactada y concentrar las notificaciones realmente importantes en solo dos momentos del día. Así se gana atención, calma y sensación de control.

3. Material necesario

- El smartphone de cada persona joven participante.
- Cinco minutos de pantalla compartida (proyector, televisión o simplemente mirando un móvil entre dos) para enseñar los ajustes.
- Ficha de seguimiento.

4. Preparativos

4.1. Aclarar la duración

Elige con la persona joven la franja de práctica:

- Opción corta: toda la tarde de estudio y ocio (aprox. 16 h – 22 h).
- Opción larga: 24 horas completas.

4.2. Acuerdos previos

Explica que nadie va a revisar sus mensajes privados; se trata de aprender un hábito, no de controlar. Compromete al resto de la familia si se hace el reto en casa o al grupo de clase para que también lo pruebe: el ejemplo de las personas adultas multiplica el efecto.

4.3. Buscar el momento adecuado

Lo ideal es empezar este reto cuando haya tiempo para investigar el móvil y hablar con calma sobre el mismo.

5. Guía paso a paso para configurar el teléfono

5.1. Abrir el panel de notificaciones

- Android: Ajustes ► Notificaciones o Aplicaciones y notificaciones ► Notificaciones de aplicaciones.
- iOS: Ajustes ► Notificaciones ► Mostrar previzualizaciones y lista de apps debajo.

En ambas plataformas existe un apartado llamado Bienestar digital / Tiempo de uso. Ábrelo para mostrar el número de notificaciones recibidas ayer; es un buen dato de partida.

Cada participante anota en la ficha del reto la media diaria de notificaciones recibidas durante la última semana y la media de las consultas realizadas del dispositivo.

5.2. Clasificar alertas: esenciales vs. opcionales

Pronuncia en voz alta la regla:

- ▶ Esencial = daña si no lo veo a tiempo.
- ▶ Opcional = puedo verlo más tarde sin consecuencias.

Ejemplos de notificaciones esenciales:

- Llamadas y mensajes de emergencia de familia directa.
- Avisos del centro educativo (plataforma de aula, agenda escolar, correo del profesorado).
- Recordatorios médicos o de salud (glucómetro, control de medicación, cita sanitaria).

Ejemplos de notificaciones opcionales:

- Instagram: "A Carlota le ha gustado tu foto".
- TikTok: "¡No te pierdas este vídeo recomendado para ti!".
- WhatsApp de grupos de ocio.
- BeReal: "Es hora de hacer tu publicación".
- Correos publicitarios, cupones de juego, ofertas de compras.

Pide a la persona joven que dé un ejemplo propio y justifique su elección; así verificas que entiende el criterio.

Cada participante anota en la ficha del reto qué notificaciones son esenciales y cuáles opcionales y por qué.

5.3. Desactivar las alertas opcionales

- Selecciona la aplicación (Instagram, WhatsApp, TikTok, BeReal...).
- Desmarca "Permitir notificaciones" (iOS), o desliza el interruptor a "Bloqueadas" (Android).
- Si no se desea bloquear por completo, usa "Resumidas" (iOS) o "Mostrar en silencio" (Android) para que se agrupen y no vibren ni suenen.



Haz lo mismo con los juegos y con cualquier app de ofertas. Recuerda que siempre se puede volver a activar mañana.

5.4. Programar dos ventanas de consulta

Android dispone de “Modo concentración” o “Modo trabajo”; iOS tiene “Focus” o “Tiempo de descanso”.

- Activa el modo y define las excepciones (contactos favoritos, centros educativos).
- Añade un horario: por ejemplo, de lunes a viernes solo permitir alertas esenciales de 15:30 a 15:45 h y de 20:00 a 20:15 h.

Si el dispositivo es antiguo y no ofrece estas opciones, bastará con activar “No molestar” manualmente y crear una alarma en el reloj para las dos ventanas.

Cada participante anota en la ficha del reto qué ventanas de consulta establece.

5.5. Colocar el móvil boca abajo o en una caja

Visualmente, ver la pantalla apagada ayuda. Es bueno contar con una “cesta off” o un cajón para no ver el dispositivo constantemente. Eso refuerza el gesto simbólico: yo decido cuándo lo miro.

6. Durante la práctica

- **Invita a prestar atención al cuerpo:** nota si al principio piensas más en el cambio y si luego se te va olvidando y respiras con más calma. *¿Te gusta la sensación de que tú tienes el mando?*
- **Si llegan mensajes de los esenciales,** la persona joven puede revisarlos. No se sanciona, solo lo anota en la ficha.

Para medir desbloques, la mayoría de teléfonos registra el dato en “Bienestar digital / Tiempo de uso”. Si no:

- Pega un trocito de pósito en la parte trasera.
- Haz una marca cada vez que desbloques.
- Al acabar, toma una foto y cuenta las marcas.

Cada participante anota en la ficha del reto las reflexiones de su práctica.

7. Cierre y reflexión

7.1. Compartir resultados

- *¿Cuántas veces desbloqueabas antes? ¿Y hoy?*
- *¿Cómo describirías tu concentración: “me costó menos”, “igual”, “todavía me distraigo”?*

7.2. Preguntar emociones

- *¿Te sentiste ansiosa/o por si pasaba algo? ¿Cuánto duró esa sensación?*

7.3. Decidir ajustes futuros

- *¿Qué notificación no echaste de menos? Probemos a dejarla silenciada toda la semana.*

Insiste en normalizar el error. Si alguien se olvidó y vio Instagram, que cuente qué lo provocó. El objetivo es aprender, no culpar.

8. Ficha de autoevaluación

Cada participante anota las reflexiones de su práctica (Anexo).

9. Comparte una historia inspiradora

“Lucía, 14 años, estudiaba con WhatsApp activado y el chat no paraba. Tras el reto redujo las notificaciones a cero y terminó el trabajo de sociales 20 minutos antes. Usó ese tiempo para ir un día más al gym”.

Los ejemplos les muestran que los beneficios llegan rápido y son tangibles.

10. Y mañana, ¿qué?

Invita a repetir la práctica dos o tres días más, ahora sin supervisión, y a registrar de nuevo las cifras después de una semana. Si la mejora se mantiene, habrán incorporado la primera piedra del bienestar digital.

Recuerda la frase clave:

“Tu móvil trabaja para ti; cada notificación que dominas es un minuto que recuperas para lo que de verdad importa.”





Día 2 - TU MOMENTO OFF

Pausa de autocuidado sin pantallas

1. Antes de empezar: por qué hacer este reto

El Día 1 nos ayudó a silenciar las notificaciones externas; el Día 2 va un paso más allá: **creamos un espacio interior sin tecnología**. Contamos con multitud de estímulos en nuestras vidas que exigen respuesta inmediata —mensajes, tareas, vídeos, deberes— y esa urgencia continua consume energía mental. Parar durante unos minutos, sin distracciones, permite que el sistema nervioso baje de revoluciones, mejore la regulación emocional y aumente la creatividad. Este reto demuestra que el silencio y la atención plena son habilidades entrenables y, sobre todo, placenteras.

2. Objetivo concreto

Dedicar entre **20 y 30 minutos** a una actividad significativa sin pantallas y **observar cómo cambia el estado físico y anímico**. El propósito no es “producir” algo perfecto, sino estar presentes: leer por gusto, dibujar sin juzgar, regar una planta, contemplar el cielo... Al finalizar, cada persona reflexiona sobre cómo incorporar este “momento OFF” a su rutina.

3. Material necesario

- El smartphone de cada persona joven participante (para dejarlo apartado de la vista).
- Cronómetro, reloj o temporizador de cocina.
- Elementos opcionales según la actividad elegida:
 - Libro, cuaderno, bolígrafos o lápices de colores.
 - Esterilla para estiramientos o meditación.
 - Maceta, regadera, tierra si se elige jardinería.
 - Una silla junto a la ventana o manta para sentarse a contemplar.
- Ficha de seguimiento.

4. Preparativos

4.1. Elegir la duración.

Elige con la persona joven la franja de práctica:

- Opción corta: 20 minutos (ideal para principiantes o días con poco tiempo).
- Opción larga: 40 minutos (permite profundizar en la experiencia).

Aclara que no hay “mejor” o “peor”: se trata de cumplir el tiempo acordado.

4.2. Seleccionar la actividad.

Pide a la persona joven que escoja algo que le resulte agradable o, al menos, curioso. Ofrece ejemplos verbales:

- Leer dos capítulos de una novela.
- Hacer un boceto del lugar favorito de la casa.
- Escribir ideas en un diario.
- Estirar el cuerpo con música suave.
- Cuidar una planta o sembrar una semilla.
- Sentarse al aire libre o junto a la ventana y observar sin hacer nada.

4.3. Preparar el entorno.

- Avisar a quienes conviven o al grupo de la actividad a realizar.
- Colocar el móvil en otra habitación o activar modo avión y dejarlo en un cajón.
- Reducir ruidos: cerrar el chat del ordenador, apagar la tele, elegir un rincón tranquilo.
- Situarse cómodamente: silla firme, cojín en el suelo o mesa ordenada.

4.4. Respiración de arranque.

Invita a inhalar por la nariz contando hasta cuatro y exhalar contando hasta seis, dos o tres veces. Sirve para marcar el inicio del momento OFF.

5. Guía paso a paso

5.1. Pulsa el temporizador

Activa el cronómetro según la variante elegida. Olvídate de la hora hasta que suene.

5.2. Entra en la actividad

Empieza a leer, dibujar, meditar o simplemente a mirar por la ventana. Si surge la tentación de “consultar algo rápido”, reconócela—“aparece un pensamiento”—y vuelve con suavidad a la actividad sin juzgar.

5.3. Observa sensaciones

Fíjate en la temperatura de las manos, la postura, los sonidos de fondo, los pensamientos que van y vienen. No intentes cambiarlos, sólo notar.

5.4. Acepta el silencio

Los primeros minutos pueden parecer incómodos. Recuerda que el objetivo no es “no pensar”, sino permitir que la mente se asiente.



5.5. Cierre consciente

Cuando suene el temporizador, detén la actividad con calma. Estira brazos y cuello. Toma tres respiraciones profundas y, antes de mirar el móvil, pasa al registro.

6. Durante la práctica

- **Validar la dificultad inicial:** *“Es normal acordarte del móvil al principio”.*
- **No interrumpir** salvo emergencias. Tu presencia silenciosa ya es apoyo.
- **Modelar con el ejemplo:** si es posible, realiza tu propio momento OFF a la par.
- **Evitar evaluaciones** sobre la calidad del dibujo o la técnica de lectura. El éxito radica en sostener la pausa.

7. Cierre y reflexión

7.1. Compartir la experiencia

- *“¿Qué sentiste en tu cuerpo y en tu cabeza durante el momento OFF?”*

7.2. Identificar obstáculos

- *“¿Qué pensamiento o tentación apareció con más fuerza?”*

7.3. Detectar beneficios

- *“¿Cómo describirías tu nivel de calma ahora comparado con antes? (0 nada – 5 muchísimo)”*

7.4. Plan de continuidad

- *“¿Cómo describirías tu nivel de calma ahora comparado con antes? (0 nada – 5 muchísimo)”*

8. Ficha de autoevaluación

Cada participante anota en la ficha las reflexiones de su práctica (Anexo).

9. Comparte una historia inspiradora

"Mateo, 15 años, comenzó con 10 minutos de dibujo sin móvil. El primer día sólo hizo un esbozo y se sintió inquieto. Al tercer día, ya pedía 30 minutos porque descubrió que las ideas 'salían solas' cuando el teléfono no interrumpía. Ahora guarda ese rato después de cenar para hacer su cómic. Ha ganado ya dos premios."

Relatar experiencias reales demuestra que el hábito se consolida rápidamente y ofrece beneficios visibles.

10. Y mañana, ¿qué?

Invita a practicar el momento OFF **dos o tres días seguidos** y a registrar sensaciones. Anima a la persona joven a **variar la actividad** (leer hoy, estirarse mañana) y observar cuál genera más bienestar. Al final de la semana, comparad las fichas: si la calma aumenta y la necesidad de revisar el móvil disminuye, habréis dado un gran paso hacia el equilibrio digital.

Recuerda la frase clave:

"Cuando prescindo de la pantalla un rato, encuentro un espacio que también me pertenece."





Día 3 - CONEXIÓN REAL

Atención plena en la conversación cara a cara

1. Antes de empezar: por qué hacer este reto

Después de silenciar notificaciones (Día 1) y de disfrutar de un momento OFF personal (Día 2), toca **volver la mirada hacia quien tenemos enfrente**. La comunicación digital facilita contacto permanente, pero al mismo tiempo diluye la escucha profunda: contestamos con emoticonos mientras miramos otra pantalla, interrumpimos con vibraciones o corremos a sacarnos una foto antes de terminar de hablar. Este reto demuestra que, cuando el móvil desaparece, la conversación recupera su ritmo natural, la empatía aumenta y el vínculo se fortalece.

2. Objetivo concreto

Mantener una interacción presencial —mínimo veinte minutos, máximo una hora— **sin consultar el teléfono** y con atención plena: contacto visual, preguntas abiertas, escucha activa. Al finalizar, cada participante evalúa la calidad percibida del encuentro y las emociones que emergieron.

3. Material necesario

- El smartphone de cada persona joven participante (para dejarlo apartado de la vista y en silencio).
- Cronómetro, reloj o temporizador de cocina para anotar la duración del encuentro.
- Ficha de seguimiento.

4. Preparativos

4.1. Elegir interlocutora/or

Propuesta a la persona joven:

- “Piensa en alguien con quien quieras charlar de verdad: amiga, abuelo, compañera de equipo, profe de confianza, prima...”

4.2. Concretar lugar y hora

Mejor un espacio tranquilo:

- Banco del parque.
- Cocina después de cenar
- Pasillo durante el recreo
- Aula vacía en tutoría.

4.3. Explicar el reto

- “Quiero dedicarte unos minutos sin móvil, ¿te animas?” La transparencia genera complicidad y evita malentendidos.

4.4. Acuerdo de desconexión

Ambos teléfonos en silencio y boca abajo en la mesa, fuera de la vista o guardados.

4.5. Idea de arranque

Ten a mano dos o tres preguntas abiertas:

- “¿Qué te ilusiona últimamente?”
- “Si pudieras viajar a cualquier lugar ahora mismo, ¿a dónde irías y por qué?”
- “¿Qué has aprendido esta semana que te haya sorprendido?”

Estas preguntas rompen el hielo, disuelven silencios iniciales y abren la puerta a temas profundos.

5. Guía paso a paso para el encuentro

5.1. Romper el hielo

Saluda con nombre propio y un gesto de bienvenida (sonrisa, choque de puños, beso). Inicia con la primera pregunta abierta.

5.2. Escucha activa

Mientras la otra persona responde: mira a los ojos, asiente, refleja (“Entiendo que...”, “Entonces te sentiste...”). Evita interrumpir con anécdotas propias hasta que la oradora termine.

5.3. Responder con detalle

Cuando sea tu turno, comparte pensamientos y emociones, no solo datos. Ej: “Me ilusiona porque me hace sentir capaz”.

5.4. Sostener la atención

Si se cuela la tentación de mirar el móvil, identifica la sensación (“curiosidad”, “miedo a perderme algo”) y permanece presente. Una respiración profunda ayuda.

5.5. Cerrar con gratitud

Al terminar, agradece: “Gracias por este rato sin pantallas, me ha gustado escucharte”. Anota la hora de inicio y fin para calcular la duración.



6. Durante la práctica

- **Modela la conducta:** realiza tu propia conversación sin móvil, aunque sea con otra persona.
- **No rescates silencios demasiado rápido;** anímales a tolerar unos segundos de pausa, suelen conducir a temas más auténticos.
- **Evita juzgar el contenido** ("Eso no es importante") y céntrate en la calidad del intercambio: mirada, tono, respeto de turnos.
- **Si un móvil vibra accidentalmente,** pregunta: "¿Queremos mantenerlo fuera hasta acabar?" y sigue sin dramatizar.

7. Cierre y reflexión

7.1. Duración real

- *"Hemos hablado ___ minutos." ¿Fue más o menos de lo que esperabas?*

7.2. Calidad percibida

Auto-escala de 0 a 5:

0 = conversación superficial — 5 = muy cercana y significativa.

7.3. Emoción predominante

- Escoge una palabra: alegría, sorpresa, calma, curiosidad, nostalgia...

7.4. Descubrimientos

- *"¿Aparecieron temas que nunca habíamos tocado?"*

7.4. Plan de continuidad

- *"¿Dónde y con quién repetirías una charla sin móviles esta semana?"*

8. Ficha de autoevaluación

Cada participante anota en la ficha las reflexiones de su práctica (Anexo).

9. Comparte una historia inspiradora

"Sara, 13 años, casi siempre charlaba con su mejor amiga mientras revisaban TikTok. Durante el reto quedaron para andar hasta el río sin móvil. Descubrieron que las dos tenían miedo al cambio de instituto y planearon estrategias conjuntas. Desde entonces repiten 'paseo sin pantalla' los jueves."

10. Y mañana, ¿qué?

Propón programar **una “conexión real” a la semana** con alguien distinto: madre, compañero tímido, entrenadora... Al cabo de un mes, compara fichas: la mayoría reportará conversaciones más largas, confianza aumentada y menor necesidad de revisar el teléfono cuando está con otras personas.

Recuerda la frase clave:

“Cuando miro a la persona y no a la pantalla, descubro cosas que en el chat no percibo.”





Día 4 - DETOX ANTES DE DORMIR

Dos horas sin pantallas para dormir como un bebé

1. Antes de empezar: por qué hacer este reto

La luz azul y la estimulación constante de las pantallas retrasan la liberación de melatonina, la hormona que indica al cerebro que es hora de descansar. Cada hora de móvil antes de acostarse puede retrasar el sueño hasta cuarenta minutos y fragmentarlo con micro-despertares. Dormir poco o de forma interrumpida afecta al estado de ánimo, la memoria y la concentración. **El reto de hoy demuestra que basta alejar el teléfono una o dos horas antes de ir a la cama para notar la diferencia a la mañana siguiente.**

2. Objetivo concreto

Establecer una hora para aparcar el móvil y cualquier otra pantalla (tableta, portátil, consola) al menos **60 minutos** —idealmente **120 minutos**— **antes de acostarse**, sustituir ese tiempo por actividades relajantes y **registrar la calidad del sueño**.

3. Material necesario

- Móvil y cargador (para dejarlo fuera del dormitorio).
- Despertador analógico o reloj sencillo.
- Opciones de ritual tranquilo:
 - Libro o cómic en papel.
 - Cuaderno y bolígrafo para diario personal.
 - Esterilla o alfombra para estiramientos.
- Ficha de seguimiento.

4. Preparativos

4.1. Fijar la hora de parking

- Variante express: 60 min antes de la hora habitual de apagar la luz.
- Variante completa: 120 min.

Ejemplo: si la persona joven suele acostarse a las 23:30 h, el móvil se aparca a las 21:30 h y 22:30 h como tarde.

4.2. Elegir la zona de carga

Cocina, pasillo, salón, **pero no en el dormitorio**. Coloca un cartelito: «Zona de descanso de móviles».

4.3. Preparar el despertador

Seguro que hay uno de los de toda la vida en casa. Si no, pídelo prestado a alguien o usa un reloj digital sencillo. Evita la excusa de “necesito el móvil para la alarma”.

4.4. Planificar el ritual de sustitución

Propón elegir al menos dos actividades tranquilas. Ejemplos verbales para la persona joven:

- Leer un capítulo de la saga que te gusta.
- Hacer 5 min de estiramientos suaves (cuello, espalda, piernas).
- Escribir tres cosas buenas que pasaron hoy o 3 cosas que vas a hacer mañana.
- Dibujar o colorear mandalas.
- Hacer sudokus.
- Escuchar música instrumental bajita mientras respiras profundo (es hora de sacar la radio analógica).

4.5. Respiración de inicio

Tres inhalaciones por la nariz contando 4 segundos y exhalaciones por la boca contando 6 segundos. Repite mentalmente: empieza el detox.

5. Guía paso a paso

5.1. Aparcar y desconectar

A la hora acordada, pon el móvil en modo avión o apágalo. Llévalo al punto de carga fuera de la habitación y déjalo boca abajo. Si lo deseas, avisa a tus grupos de chat: “Dejo el móvil, mañana contesto”.

5.2. Iluminación

En tu cuarto usa luz cálida y tenue. Evita bombillas blancas o focos dirigidos a los ojos.

5.3. Ritual tranquilo

Elige la primera actividad planificada. Procura que las manos estén ocupadas (libro, lápiz) para reducir impulsos de buscar el móvil. Después de 10-15 minutos pasa a la segunda actividad si quieres.

5.4. Acepta el silencio

Los primeros minutos pueden parecer incómodos. Recuerda que el objetivo no es “no pensar”, sino permitir que la mente se asiente.



5.5. Preparar la mente para dormir

- Mientras lees o escribes, nota cómo se ablandan los párpados.
- Si aparecen pensamientos inquietos, apúntalos en el cuaderno y vuelve a la lectura o la música.
- Cuando llegue la hora habitual, apaga la luz y descansa.

6. Durante la práctica

- **Predicar con el ejemplo:** aparca tu propio móvil a la misma hora.
- **Ambiente silencioso:** baja el volumen de la televisión en otras estancias.
- **No exigir productividad:** si la persona joven solo quiere acostarse antes, también vale.
- **Flexibilidad:** si algún día hay tarea escolar en línea, trasládalo al día siguiente sin culpa.

7. Observación del sueño y reflexión matinal

Al despertar, antes de encender el teléfono:

7.1. Hora aproximada de conciliación

- *“Anoche tardé ___ minutos en dormirme”. Usa el recuerdo subjetivo; no hace falta precisión de cronómetro.*

7.2. Número de despertares

- *“Marca ✓ cada vez que recuerdes haber abierto los ojos y mirar el reloj.”*

7.3. Sensación al despertar (0-5)

- 0 = agotamiento total.
- 5 = lleno/a de energía.

7.4. Comentario libre

- *“Soñé que...”, “Me costó levantarme menos”, “Tuve dolor de cabeza”, etc*

8. Ficha de autoevaluación

Cada participante anota en la ficha las reflexiones de su práctica (Anexo).

9. Comparte una historia inspiradora

“Ainhoa, 15 años, usaba el móvil hasta quedarse dormida con él. Acordó aparcarlo a las 22 h y leer la trilogía que tenía pendiente. La primera noche tardó veinte minutos en dormirse; a la tercera, cayó en cinco. Dice que ahora se despierta antes de la alarma y ha subido nota en Historia porque recuerda mejor lo estudiado.”

10. Y mañana, ¿qué?

Proponed mantener la pauta **cuatro noches por semana**. Pasados 14 días, repetid la ficha de autoevaluación completa y comparad: la mayoría ve mejoras en energía, humor y concentración.

Recuerda la frase clave:

“Dormir bien es el superpoder más barato: solo cuesta apagar la pantalla a tiempo.”





Día 5 – DESAFÍO SIN PANTALLAS

Un tiempo para redescubrir alternativas analógicas

1. Antes de empezar: por qué hacer este reto

Ya hemos domado notificaciones, probado una pausa personal, conversado sin móvil y protegido el sueño. El último día propone una desconexión prolongada: varias horas —o un día entero— sin ninguna pantalla. El objetivo es demostrar que el ocio, la creatividad y la convivencia no dependen de los dispositivos y que, cuando la tecnología se apaga, emergen intereses olvidados y vínculos más cercanos.

2. Objetivo concreto

Vivir al menos **ocho horas seguidas** —o, mejor, **veinticuatro horas completas**— sin móviles, tablets, consolas, televisión ni ordenador, realizando actividades analógicas elegidas por la persona joven y **registrando cómo varían el ánimo, la energía y la relación con quienes le rodean**.

3. Material necesario

- Cajón, cesta o parking para guardar los dispositivos.
- Reloj o reloj de pulsera (sin smart-watch).
- Materiales según las actividades elegidas: pinturas, balones, juego de mesa, ingredientes de cocina, libro, cámara de fotos analógica, etc.
- Ficha de seguimiento.

4. Preparativos

4.1. Elegir la franja horaria sin pantallas

4.2. Anunciar la desconexión

Avisar por chat o en casa: “Hoy desconectaré; si hay urgencias, llamad al fijo o a la puerta”.

4.3. Guardar los dispositivos

Colocarlos en la caja-parking. Si alguien necesita el móvil como teléfono de emergencia, modo avión y en un rincón apartado.

4.4. Diseñar el menú de alternativas

Entrega una **lista impresa** con ideas agrupadas para inspirar (lee en voz alta algunos ejemplos):

Creatividad	Movimiento	Social
Dibujar un cómic	Partida de baloncesto	Cocinar galletas en equipo
Escribir un relato	Paseo en bici	Juego de mesa clásico
Montar un collage	Ruta senderista	Tarde de cartas
Hacer un puzzle	Baile libre	Karaoke sin letra en pantalla
Tocar un instrumento	Saltar a la comba	Visita a un vecino mayor

Cada persona elige al menos dos: una de actividad física o grupal y otra de creación o calma.

4.5. Marcar el punto de partida emocional

En la ficha de seguimiento, anotar: “Ahora me siento... (aburrido/a, expectante, nerviosa/o, motivado/a)”.

5. Guía paso a paso

5.1. Arranque

Haz algo tangible: cierra el cajón de la caja-parking, enciende un incienso, o pon una canción suave para marcar el cambio. Comienza la primera actividad elegida.

5.2. Cambio consciente

Cuando termines la primera actividad —o lleves una hora— pasa a la segunda sin mirar la hora en el móvil; usa el reloj de pared o pregunta a quien te acompañe.



5.3. Registrar sensaciones

- Antes de empezar cada actividad, anota en tres palabras cómo te sientes.
- Cuando acabes, escribe otras tres palabras. Así verás la evolución.

5.4. Superar la tentación

Si te viene la urgencia de mirar la pantalla, detente. Da un pequeño paseo, bebe agua, sacude brazos, respira. Observa la sensación disminuir y regresa a lo que hacías.

6. Durante la práctica

- **Encender la chispa:** propone una variante divertida si surge el “no sé qué hacer”.
- **No juzgar el ritmo:** si la persona joven se queda 40 min dibujando en silencio, déjala; no necesita “aprovechar” más.
- **Participar:** únete a al menos una de las actividades; el reto se vuelve social y menos impositivo.
- **Registrar la hora** discretamente, para que la persona joven no sienta control pero pueda compararla después.

7. Cierre y diálogo grupal

Al despertar, antes de encender el teléfono:

7.1. Comparar planes y realidad

- *Muestra la lista inicial y marca lo que al final se hizo; añade sorpresas surgidas espontáneamente.*

7.2. Preguntas clave

- “¿En qué momento del día te olvidaste de la pantalla?”
- “¿Qué actividad repetirías incluso con el móvil encendido?”
- “¿Qué descubriste sobre ti o sobre las personas con las que estuviste?”

7.3. Contraste con la rutina habitual

- “Si hubieras tenido el móvil, ¿habrías hecho lo mismo o te habrías quedado scrolleando?”

7.4. Síntesis escrita

- “Cada persona joven escribe en una nota: “Sin pantallas hoy redescubrí _____” y lo pega en un lugar donde lo vea habitualmente.

8. Ficha de autoevaluación

Cada participante anota en la ficha las reflexiones de su práctica (Anexo).

9. Comparte una historia inspiradora

"Diego, 16, propuso a su mejor amigo un 'sábado sin consola'. Guardaron mandos y móviles y montaron un mini-torneo de ping-pong con la mesa del patio. Terminaron inventando reglas propias y grabaron los resultados con una cámara de fotos vieja para hacer un collage. Acabaron diciendo: 'No pensé que me reiría más con una pelota que con memes'."

10. Y mañana, ¿qué?

Invita a planear el próximo "apagón de dispositivos" para el fin de semana siguiente: medio día en familia, excursión del grupo scout, tarde de biblioteca... Inclúyelo en un calendario visible y dad opciones para quien no pueda unirse cada vez.

Recuerda la frase clave:

"Dormir bien es el superpoder más barato: solo cuesta apagar la pantalla a tiempo."

Con este quinto día se completa el Reto 5 DÍAS #YoEquilibrio. Quien acompaña dispone ahora de mayor conocimiento sobre los beneficios de equilibrar el uso del móvil. En estos 5 días ha recogido evidencias de que la diversión y la conexión humana florecen más allá de lo digital.



Cierre del reto

Para finalizar el reto 5 DÍAS #YoEquilibrio - 5 días para equilibrar tu mundo digital - se propone una conversación que ayude a reconocer el esfuerzo y a mantener al menos un micro-hábito.

1. Quien acompaña felicita por el cumplimiento del reto: **¡Cinco retos completados!**

2. Cada persona joven en una nota escribe una palabra por cada día (atención, calma...). Se leen en voz alta ejemplos.

3. **Conversación** en torno a preguntas del tipo:

- ¿Qué fue lo más fácil?, ¿qué te sorprendió?
- Profundizar: ¿Qué aprendiste de estar sin pantallas?
- Algo que haré distinto a partir de ahora es...

Quien acompaña agradece cada aportación sin juzgar.

4. Compromiso de micro-hábito

Tarjeta: Me comprometo a _____ los _____ (ej. detox nocturno de lunes a jueves). Se firma; quien quiera comparte (en el aula).

5. Reconocimiento simbólico.

- En el aula: Entrega del diploma #YoEquilibrio. Foto final sin móviles.
- En casa: "Vale por..." algo sencillo que le haga especial ilusión (elegir un plan, el menú semanal, la peli del viernes, ir a algún sitio...)

ANEXO

Fichas de autoevaluación





Día 1 - TIEMPO CON SENTIDO

Domina las notificaciones y recupera la atención

Nombre y apellidos:

Antes de empezar

▶ “Me llegan notificaciones de media diaria.”

▶ “Consulto el móvil veces al día de media.”

▶ “Ahora mismo mi nivel de concentración en mi vida física

es 0 1 2 3 4 5 ”

▶ Notificaciones esenciales: _____

▶ Notificaciones opcionales: _____

▶ Ventanas para la consulta: De a y de a .

Después de la práctica

▶ “Me han llegado notificaciones.”

▶ “He desbloqueado el móvil veces.”

▶ “Mi nivel de concentración ahora es 0 1 2 3 4 5 ”

▶ La notificación que más me tentó fue _____

▶ ¿Mantendré alguna alerta desactivada? Sí No

▶ ¿Cuál? _____

Reflexiones sobre el día 1

Fecha y firma:



Día 2 - TU MOMENTO OFF

Pausa de autocuidado sin pantallas

Nombre y apellidos:

Antes de empezar

- ▶ "Hoy me siento: 😞 😐 😊 😄" (rodea uno).
- ▶ "Hace cuántos minutos miré el móvil por última vez: ."

Después de la práctica

- ▶ "Mi nivel de calma ahora es de 0 1 2 3 4 5 "
- ▶ "El pensamiento o distracción que más se repitió fue _____"
- ▶ "La actividad elegida: "
- ▶ "¿Por qué la volvería (o no) a hacer? _____."
- ▶ "¿Repetiré mañana? Sí No "
- ▶ "Creo que podría generar un hábito de tener 15 min OFF días a la semana."

Reflexiones sobre el día 2

Fecha y firma:



Día 3 - CONEXIÓN REAL

Atención plena en la conversación cara a cara

Nombre y apellidos:

Antes de empezar

- ▶ “He hablado cara a cara con alrededor de minutos en el último mes.”
- ▶ “Calidad percibida de nuestras charlas normalmente: .

Después de la práctica

- ▶ Duración sin móvil: minutos.
- ▶ Calidad percibida ahora: .
- ▶ Emoción principal:
- ▶ Tentación de mirar el móvil (0 ninguna – 5 muchísima): .
- ▶ ¿Quiero repetir? – con quién:

Reflexiones sobre el día 3

Fecha y firma:



Día 4 - DETOX ANTES DE DORMIR

Dos horas sin pantallas para dormir como un bebé

Nombre y apellidos:

Antes de empezar

Hora habitual de acostarme:

Tiempo medio mirando el móvil en la cama:

minutos.

Energía matutina habitual (0 ninguna - 5 muchísima):

.

Después de la práctica

Hora de parking:

Hora en que apagué la luz:

Tardé en dormirme:

minutos.

Energía esta mañana (0-5):

.

¿Mantendré el detox?

- Días elegidos:

Reflexiones sobre el día 4

Fecha y firma:



Día 5 - DESAFÍO SIN PANTALLAS

Un tiempo para redescubrir alternativas analógicas.

Nombre y apellidos:

Antes de empezar

- ▶ Horas previstas sin pantalla:
- ▶ Emoción inicial:
- ▶ Actividades planeadas:

Después de la práctica

- ▶ Horas reales sin pantalla:
- ▶ Emoción final:
- ▶ Actividades realizadas:
- ▶ Resultado favorito:
- ▶ ¿Volverías a hacer otro "día analógico"? ☐ Sí ☐ No – Frecuencia ideal:

Reflexiones sobre el día 5

Fecha y firma:

ENTIDADES ADHERIDAS 2024





TUDELA
CULTURA



Tudela
AYUNTAMIENTO



M.I. AYUNTAMIENTO
DE FITERO



Ayuntamiento
de Corella



Instituto de Salud
Pública y Laboral
de Navarra



Nafarroako Osasun
Publikoaren eta Lan
Osasunaren Institutua



ÁREA DE SALUD
TUDELA



AYUNTAMIENTO
DE LA BUENA Y LEAL VILLA DE
ABLITAS



Ayuntamiento de
MONTEAGUDO



TBL
Teresa Bertrán de Lis
CPEIP Cadreita



MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS SOCIALES DE BASE



MANCOMUNIDAD DE SERVICIOS
SOCIALES DE BASE
DE LA ZONA DE BUÑUEL



Biblioteca Pública de
Milagro



Pilar Sánchez

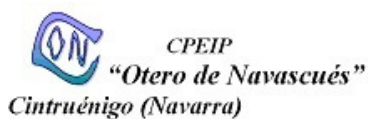


oficina de información
juvenil | gazteriarren
informazio bulegoa

Castejón



AYUNTAMIENTO
VALLE DE EGÜES
EGUESIBARKO
UDALA



APYMA
IES BENJAMIN DE TUDELA



CPEIP
Ciudad de Corella





reto 5 DÍAS
#YoEquilibro
CUMPLIDO