



EL PLAN SI-ENTONCES

Tiempo de Pantalla

Un Plan Si-Entonces le ayuda a prepararse para situaciones que pudieran causarle conflictos familiares, como pudieran ser no seguir las reglas para la tecnología y el tiempo de pantalla.

SI planea cómo va a reaccionar ante algo,
ENTONCES sabrá qué hacer cuando suceda.



Recuerde

SI es una señal específica a la que puede reaccionar con rapidez.

ENTONCES es una acción o acciones específicas que puede tomar de inmediato.



Ejemplo

Situación: Comidas con distracción

SI (O CUANDO) sea la hora de sentarse a comer,

ENTONCES todos guardarán sus teléfonos.

Situación: _____

SI (O CUANDO) _____

ENTONCES _____