

connected **3D**

Usando la tecnología de una manera
que honre a Dios.



¿BUSCAS AUMENTAR LA INTERACCIÓN GENERACIONAL TANTO DENTRO COMO FUERA DE TU HOGAR?

Prueba nuestro desafío Conectados 3D de 21 días, ¡una manera fácil de reducir tu tiempo de pantalla y ser más intencional con tus relaciones más importantes!

CÓMO PARTICIPAR EN CONNECTED 3D DURANTE LOS PRÓXIMOS 21 DÍAS

- Lee el plan Connected 3D.
- Planea reunirte como familia para revisar el Contrato Familiar y decidir juntos establecer zonas libres de tecnología, pautas y oportunidades de conexión para los próximos 21 días.
- Revisen juntos las Ideas para Divertirse sin Pantallas y organicen un par de actividades divertidas para que la familia disfrute junta.
- Reúnanse el día 21 para discutir cómo fue seguir las pautas de Connected 3D para tu familia. Discutan qué pautas les gustaría adoptar de manera permanente.

COMPROMISO 3D

Yo/Nosotros nos comprometemos a Desconectarnos para Conectar, Profundizar en los Valores Internos y Desarrollar Límites Externos para ser más Connected 3D.



connected **3D**

La tecnología aporta muchos beneficios a nuestras vidas. Pero el exceso de tiempo frente a la pantalla puede crear una existencia plana y unidimensional. Fuimos creados para la rica experiencia tridimensional de la relación con Dios y con los demás. Así que, aunque la tecnología es estupenda para algunos tipos de comunicación, no sustituye la conexión real y cara a cara en el mundo real.

¿Controlas tus dispositivos o están empezando a controlarte?
¿Qué pasa con tu familia? En una cultura donde todos parecen estar más “conectados” que nunca, ¿cómo fomentamos una conexión real con las personas más importantes de nuestras vidas?

Reemplaza los hábitos negativos de la tecnología con patrones saludables conectando en 3D:

- **Desconecta para Conectar:** Elige tiempos y lugares específicos para desconectarte consistentemente de los dispositivos con el fin de conectar con Dios, la familia y los amigos.
- **Profundiza en los Valores Internos:** Modela y guía a tu familia hacia hábitos tecnológicos que honren a Dios.
- **Desarrolla Límites Externos:** Encuentra y establece la estrategia de seguridad y rendición de cuentas adecuada para ti y para todos en tu hogar.



1 desconecta

desconecta para conectar

El objetivo no es solo reducir el tiempo de pantalla, sino aumentar la conexión real. Empieza con dos estrategias sencillas para cambiar el equilibrio en la vida familiar.

ZONAS LIBRES DE TECNOLOGÍA

Elige varias “zonas libres de tecnología” donde la familia acuerde guardar los dispositivos para mejorar la conexión en la vida real. Selecciona de las siguientes zonas o propón las tuyas. Considera colocar una canasta en cada ubicación para que todos dejen sus dispositivos al entrar.

1. Hora de Comer: Incluye la mesa en tu casa y en restaurantes para que cada comida fomente la conversación cara a cara.

2. Tiempo en el Coche: En lugar de que cada quien se refugie en su dispositivo, usa el tiempo de conducción juntos para conectar, orar por el día que viene o escuchar los puntos altos y bajos del día de todos. (Algunas excepciones pueden aplicar, como el uso limitado durante viajes largos, etc.)

3. Tiempo de Cita: Dale toda tu atención a tu pareja durante las citas. Está bien si necesitas revisar tu teléfono para asegurarte de que la niñera no está tratando de contactarte, pero luego vuelve a disfrutar del tiempo juntos.

IDEAS PARA CONEXIÓN REAL

Mientras reduces el tiempo en tecnología, aumenta el tiempo que pasas juntos como pareja, familia o con amigos. Elige de las siguientes ideas o propón las tuyas para crear recuerdos y conversación.

- Jueguen un juego de mesa juntos
- Cocinen una comida juntos
- Jueguen un deporte juntos
- Den un paseo o anden en bicicleta juntos
- Lean un libro en voz alta a los niños mientras ellos pasan las páginas
- Hagan un proyecto de servicio juntos

2 profundiza

profundiza valores internos

Puedes establecer buenos límites externos para tu familia, pero ¿qué sucede cuando hay una forma de sortear esos límites o no están presentes en la casa de un amigo? Es igual de importante, si no más, establecer valores internos que actúen como una brújula para guiarte a ti y a tu familia al tomar decisiones sobre tecnología. Los valores internos sientan las bases y proporcionan contexto para discutir los límites externos.

Lidera este proceso de las siguientes tres maneras:

1. Modela: El viejo dicho “se aprende más de lo que se observa que de lo que se enseña” aplica aquí. Comienza evaluando tus propias elecciones tecnológicas. Permite que tu familia te vea viviendo hábitos saludables arraigados en la virtud cristiana. Cuando cometas errores, como todos lo hacemos, sé auténtico admitiendo tus fallos y usándolos para iniciar conversaciones sobre valores.

2. Discute: Utiliza situaciones cotidianas para discutir tus creencias y valores con tu familia. Por ejemplo, si están buscando juntos en YouTube y aparece contenido inapropiado, detente y habla sobre por qué debemos proteger nuestros ojos y mentes. En el lado positivo, comparte un texto alentador o una publicación que hayas visto para iniciar una conversación sobre el uso de la tecnología de una manera que honre a Dios.

3. Léelo: Lee las escrituras clave juntos como base para establecer valores internos y ayudar a los niños a ver que no es solo porque mamá o papá lo dicen. Es en busca de lo mejor de Dios para nosotros.

Por ejemplo:

Protege Tu Mente- Filipenses 4:8

Estableciendo Límites de Tiempo- 1 Corintios 6:12

Contenido Inapropiado- Salmo 101:3-4

Publicaciones Sobre/A Otros- Efesios 4:15, 29

3 desarrolla

desarrolla límites externos

We can do a lot to protect ourselves, as well as family and friends, from the many temptations and pitfalls associated with technology. Parents have the greatest level of responsibility to set guardrails for their children that will help support and protect them as they use these powerful but potentially dangerous devices. Here are several simple steps to help protect you and your family:

- 1. Conoce el Dispositivo:** Infórmate sobre lo bueno y lo malo de tus dispositivos antes de activarlos. Aprende a establecer restricciones aprovechando las medidas de seguridad integradas.
- 2. Establece Reglas:** Discute y firma el “Contrato de Familia Conectada” para ayudar a todos a mantenerse responsables y comprometidos.
- 3. Busca Ayuda:** Investiga e invierte en programas de seguridad y rendición de cuentas, así como en recursos como los siguientes:

connected **3D**

ideas libres de pantallas

MEJOR USO

Como una lista de formas fáciles y constructivas de conectar y pasar un gran momento juntos.

VALOR

La tecnología puede distraernos de conectar con las personas que tenemos justo enfrente. Deja a un lado esos dispositivos y diviértete de verdad con tu familia y amigos. Revisa la siguiente lista en el reverso de esta tarjeta para actividades divertidas sin pantallas.





eso sería divertido

Elige de estas actividades que tu familia podría disfrutar haciendo juntas para una conexión real. ¡Que comience la diversión sin pantallas!

- - Leer un libro
- - Jugar un juego
- - Cocinar juntos
- - Andar en bicicleta
- - Hacer un rompecabezas
- - Soplar burbujas
- - Pintar un cuadro
- - Plantar un jardín
- - Ir a jugar bolos
- - Ir de camping
- - Visitar el zoológico
- - Practicar deportes
- - Ir a un evento deportivo
- - Ir a nadar
- - Construir un fuerte
- - Volar una cometa
- - Escribir una carta a familiares o amigos lejanos
- - Hacer instrumentos y tener un desfile
- - Hacer títeres y organizar un espectáculo de títeres
- - Visitar un museo
- - Tener una fiesta de helados sundae
- - Crear arte con gis para aceras
- - Inventar historias
- - Hacer una manualidad
- - Hornear galletas y llevarlas a un vecino o amigo
- - Aprender un nuevo versículo de la Biblia
- - Disfrazarse
- - Redecorar algo en tu hogar
- - Voluntariarse para servir juntos
- - Tener una fiesta de té
- - Crear algo con plastilina

-
-
-
-

¡No te detengas ahora! Crea tus propias ideas de conexión y descubre la gran diversión que pueden tener juntos.