

# DRAWING



Crea una historieta de 3 a 5 escenas o un guión gráfico del video. ¿Cómo podrías cambiar una escena o crear un final alternativo?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# WRITING



Crea un nuevo guión para que los demás lo representen. ¿Escribirás un final feliz o triste?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# MAKING



Crea un comecocos de papel (busca "comecocos" en Google para obtener plantillas imprimibles si las necesitas) que explique maneras alternativas de manejar la situación. ¿Qué otras soluciones hay?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. "Con autodisciplina, casi todo es posible". – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# SHARING



Haz apuntes visuales con diferentes tipos de letras y emojis basados en el video. ¿Cómo representarías las emociones de los personajes del video?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. "Con autodisciplina, casi todo es posible". – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# REFLECTING



Escribe una carta o una postal a tu mejor amigo en la que expliques lo que viste en el video. ¿Cómo te hizo sentir?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# SPEAKING



Creas un sombrero de papel o papel aluminio que represente a uno de los personajes del video. Si lo llevaras puesto, ¿cómo describirías lo que te sucedió a ti, el personaje?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# DESIGNING



Diseña una medalla de ciudadanía digital relacionado con el tema de este video. ¿De qué maneras alguien podría ganar esta medalla?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



# PRODUCING



Graba un anuncio público (PSA) de 30 segundos relacionado con el video. ¿Cuál es tu mensaje principal para los demás?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*





Utilizando materiales básicos para representar tu idea, crea un producto que pueda ayudar al personaje principal de este video.

¿Cómo funciona tu producto?



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*



Crea tu propia actividad basada en una idea original que tengas acerca del tema de este video.  
¿Qué actividad podrías compartir con los demás?

---

---

---



Utiliza un Lector de códigos QR gratuito para acceder al video en cualquier momento.

## ¿CÓMO PUEDES...

- ...crear una larga lista de actividades favoritas que no necesitan internet para que las hagas cuando las necesites?
- ...dejar, al menos, un día libre de medios electrónicos a la semana?
- ...encontrar un lugar seguro para todos tus dispositivos fuera de las habitaciones?

## RECUERDA...

1. ¡La calidad es importante! Al igual que tus alimentos, asegúrate de que los medios que consumes sean nutritivos y agradables.
2. No solo es importante mantener los dispositivos digitales fuera de tu habitación, también debes evitar pasar tiempo frente a pantallas justo antes de acostarte para ayudarte a mantener hábitos de sueño saludables.
3. “Con autodisciplina, casi todo es posible”. – Theodore Roosevelt

*Todo con moderación.*

