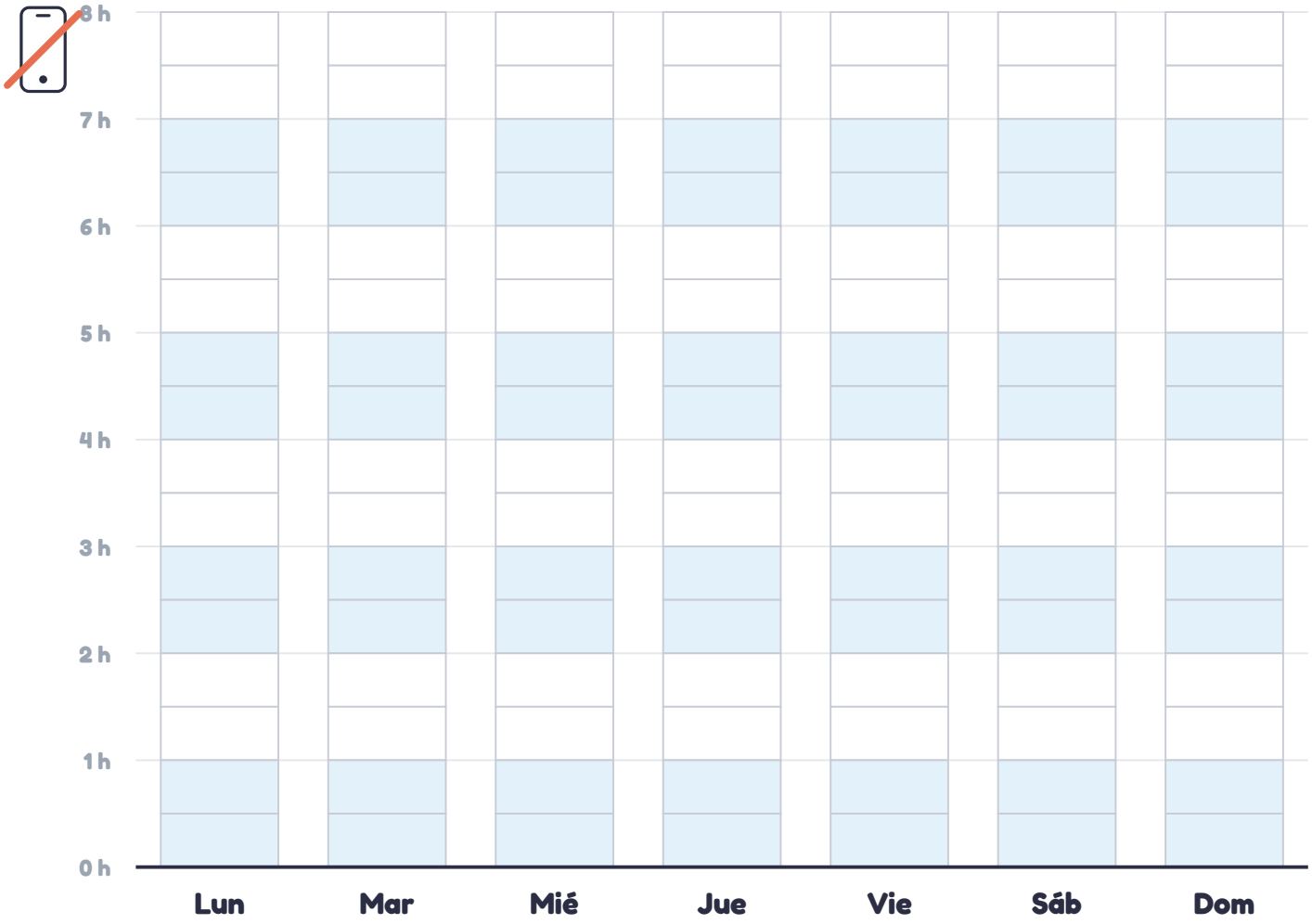
Registro de tiempo de pantalla

Pinta media hora por casilla y compara cada día con tu meta

Semana del _____ Meta diaria: ____ horas



Total de la semana: _____ horas

En lugar del celular...

- ☐ Leí un rato
- ☐ Llamé a alguien
- ☐ Salí a caminar
- ☐ Dibujé o escribí
- ☐ Cociné algo
- ☐ Ordené un rincón
- ☐ Jugué un juego de mesa
- ☐ Escuché música

Cómo me sentí con menos pantalla