



# #CenarSinCelular

Kit para familias



¡Felicitaciones por participar en #CenarSinCelular!

Este es un gran paso a favor del bienestar digital de tus hijos.

Pueden comenzar por:



## Comprometerse juntos

Asegúrate de que toda la familia esté de acuerdo, así tus hijos estarán más emocionados por participar. Puedes pedirles que estén pendientes de que los demás lo cumplan. Creamos un contrato que puedes personalizar para tu familia o crear uno propio.



## Crear tu cesta

Colocar una cesta en la cocina o en un mueble de la sala comedor los ayudará a mantener los celulares fuera de vista durante la cena. Solo tienes que cortar la señal en la página 3 y pegarla a una cesta o bowl y decirle a todos que dejen sus celulares y otros dispositivos ahí.



## Platicar

Hicimos una alianza con **The Family Dinner Project** para ofrecerles muchos temas de conversación divertidos y graciosos, divididos por edad y tema para que puedas escoger los mejores para tu familia.

Muchas gracias a  
The Family  
Dinner Project.



Nosotros, la familia \_\_\_\_\_ ,  
nombre

**nos comprometemos a cenar sin celular**

**(y otros dispositivos móviles) \_\_\_\_\_ ,**  
todas las noches, cada semana

**y prometemos recordarle a los demás**

**si no lo cumplen. Nos comprometemos a tener**

**conversaciones familiares entretenidas.**

**Si lo logramos haremos \_\_\_\_\_ ,**  
¡Algo divertido!

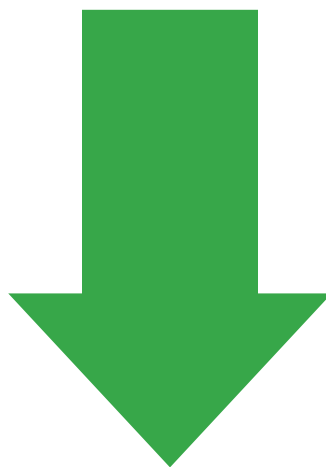
**y si no, *seguiremos intentando.***

Firmado por,

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¡Celulares  
aquí!**

**DEVICES GO HERE!**



**Si pudieras ser un animal  
¿cuál serías y por qué?**

**¿Cuál es la mejor canción  
del mundo y por qué?**

**¿Si tuvieras superpoderes  
cuáles serían y cómo los  
usarías para ayudar a la gente?**

**¿Qué tres cosas sabes hacer muy  
bien, pero te tomó mucha práctica  
y trabajo hacer bien?**

**Si pudieras tener cualquier personaje  
de un libro, película o programa de  
televisión como mejor amigo ¿quién  
sería y por qué?**



# #DeviceFreeDinner

## Family Starter Kit



**Congratulations on joining #DeviceFreeDinner!**  
**You're taking a big step to support your family's digital well-being.**

Here's how to get started:



### Commit Together

Make sure the whole family is on board. Your kids will be more excited to participate, and you can all keep each other motivated when everyone is involved. We've created an agreement that you can customize for your squad, or you can create your own!



### Create Your Basket

A basket in the kitchen or a shelf in the living room will help keep distracting devices out of sight during dinner. Just cut out the sign (page 7), tape it to any old box or bowl, drop in your devices, and set it aside during your family meal.



### Start a Conversation

We've partnered with **The Family Dinner Project** to give you a bunch of fun, silly, and engaging conversation starters — listed by topic and by age, so you can pick the best ones for your family — such as, "If you were a utensil, which would you be?"

Special thanks to  
The Family  
Dinner Project





# #DeviceFreeDinner

Family Commitment

We, the \_\_\_\_\_ family,  
name

hereby commit to having device-free dinner

\_\_\_\_\_, and we promise to  
every night, every week

keep each other honest if we mess up.

We commit to having great family conversations.

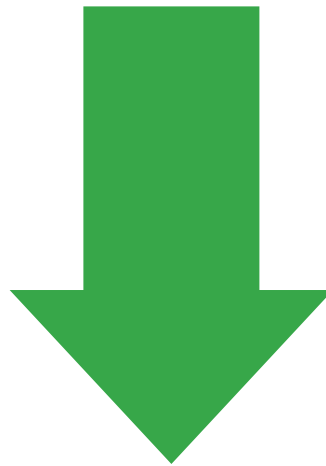
If we succeed, we will \_\_\_\_\_,  
do something fun!

and if we don't, *we'll keep trying.*

Signed,

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Devices  
go here!**



If you could be an animal, which one would you be? Why?

What is the best song in the world? Why?

If you had superpowers, what would they be, and how would you use them to help people?

What are three things that you know how to do very well that took you a lot of practice and work to learn?

If you could have any character from a book, movie, or TV show as your best friend, whom would it be and why?