

Saca a tus hijos del celular

La guía definitiva para ayudar a tus hijos a reducir el uso excesivo del móvil **sin gritos, peleas ni castigos.**

[QUIERO EL EBOOK AHORA](#)

¿Tu hijo pasa horas pegado al móvil?

El exceso de pantalla afecta el sueño, el comportamiento, la concentración y la conexión familiar. Muchos padres se sienten frustrados porque no saben cómo actuar sin generar conflictos.

- **Se enfada cuando le quitas el móvil**
- **Pasa horas viendo vídeos o jugando**
- **Ya no quiere conversar ni salir de casa**
- **Tiene problemas para dormir o concentrarse**
- **Las peleas por el móvil son constantes**

LA SOLUCIÓN

¿Qué aprenderás con este ebook?

Cuatro pilares prácticos para transformar la relación de tu familia con la tecnología.



Comunicación sin conflictos

Aprende a hablar con tus hijos de forma tranquila y efectiva, sin que las conversaciones acaben en discusión.



Rutinas saludables

Descubre cómo crear hábitos equilibrados para toda la familia, con límites claros y respetuosos.



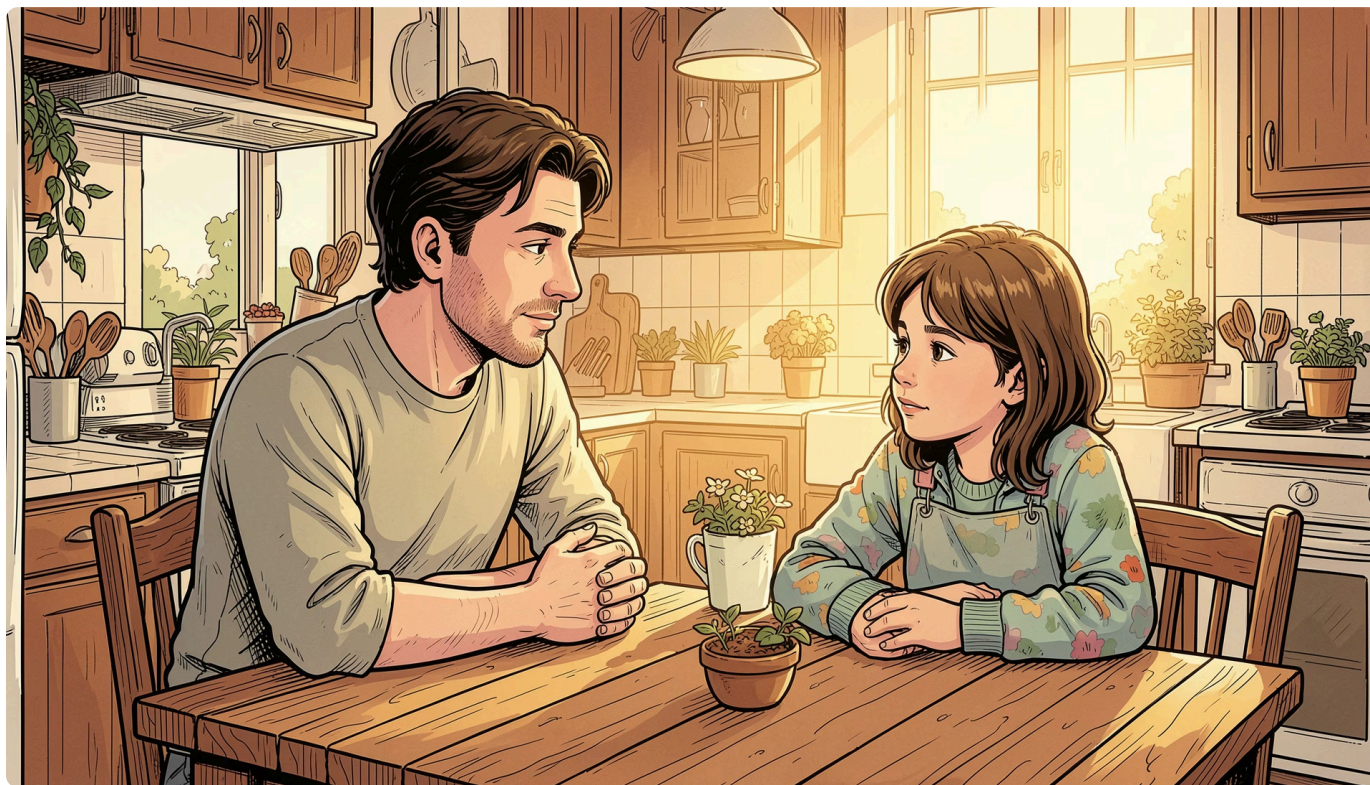
Actividades fuera de pantalla

Ideas simples y divertidas para que tus hijos vuelvan a jugar, crear y convivir en el mundo real.



Control sin gritos

Métodos prácticos para reducir el tiempo de pantalla sin recurrir a castigos extremos ni conflictos.



CAPÍTULO DESTACADO

Comunicación sin conflictos

La mayoría de los conflictos por el móvil no son por el dispositivo en sí, sino por **cómo se gestionan los límites.**

Este ebook te enseña a:

- Establecer acuerdos que tu hijo respete de verdad
- Responder ante el enfado sin escalar la situación
- Convertir la tecnología en un tema de conversación, no de pelea

Rutinas saludables para toda la familia

Las rutinas no son reglas rígidas: son estructuras que dan seguridad y reducen la resistencia. Aprende a diseñarlas paso a paso.



Con consistencia y calma, las rutinas se convierten en hábitos que toda la familia adopta de forma natural.

FUERA DE PANTALLA

Ideas para reconectar en familia

El aburrimiento es el mayor aliado del móvil. Este ebook te da herramientas concretas para que tus hijos **vuelvan a disfrutar del mundo offline.**

Creatividad

Manualidades, cocina, dibujo y proyectos que activan la imaginación.

Aire libre

Actividades al aire libre que liberan energía y mejoran el estado de ánimo.

Juego en familia

Juegos de mesa y dinámicas que fortalecen el vínculo sin necesidad de pantallas.



 EXCLUSIVO

Bonos que recibes de regalo

Además del ebook completo, accedes de forma inmediata a estos tres recursos exclusivos.

1

50 actividades sin pantallas

Una lista completa de actividades para hacer en familia, organizadas por edad y tiempo disponible.

2

Checklist para reducir el uso del móvil

Una guía visual paso a paso para implementar cambios en casa desde el primer día.

3

Guía rápida para adolescentes

Estrategias específicas de comunicación para conectar con hijos adolescentes sin perder la autoridad.

TESTIMONIOS

Lo que dicen otros padres

Familias reales que ya han transformado su convivencia gracias a estas estrategias.

“

"Mi hijo volvió a conversar conmigo y ahora usa mucho menos el móvil. No puedo creer lo rápido que cambió."

— **María G., madre de dos hijos**

“

"Las discusiones en casa disminuyeron muchísimo después de aplicar las técnicas. Por fin hay paz."

— **Carlos R., padre de adolescente**

“

"Un contenido simple, práctico y muy útil para cualquier familia. Lo recomiendo sin dudarlo."

— **Ana P., madre de familia**

”

⚡ OFERTA ESPECIAL

Acceso inmediato hoy por US\$ 6,90

Incluye el ebook completo + los 3 bonos exclusivos. Pago 100% seguro y acceso instantáneo.

📖 Ebook completo

Guía práctica con estrategias probadas

🎁 3 Bonos incluidos

Actividades, checklist y guía para adolescentes

⚡ Acceso inmediato

Descarga al instante tras el pago

COMPRAR AHORA — US\$ 6,90



¿Tienes dudas?

¿Cómo recibiré el ebook?

Recibirás el acceso de forma inmediata después de la compra. Podrás descargarlo en tu móvil, tablet u ordenador.

¿El contenido sirve para adolescentes?

Sí. Las estrategias están diseñadas para niños y adolescentes, con enfoques adaptados a cada etapa.

¿Necesito conocimientos previos?

No. El ebook está escrito con lenguaje simple, claro y práctico, pensado para cualquier familia.



✔ Pago 100% seguro · Acceso instantáneo · Sin suscripciones