

GUÍA: MI PLAN DE VUELO (Misión Ciber-Autónoma)

Liceo Femenino de Cundinamarca Mercedes Nariño - Grado 5°

Piloto: _____ Fecha: //____

Meta de hoy: _____

1. PRE-VUELO (Planificación)

Antes de encender tu dispositivo o abrir tu cuaderno, prepara tu misión:

- **Tiempo de vuelo:** ¿Cuántos minutos dedicaré? (Ej: 20 min) _____
- **Equipaje (Herramientas):** Marca con una X lo que usarás:

☐ Cuaderno/Libro ☐ Tablet/PC/celular ☐ App: _____ ☐ Lápiz

- **Escudo de Fuerza:** ¿Qué distractor vas a alejar? (Ej: Celular en silencio)

2. EN EL AIRE (Monitoreo)

Mientras trabajas, observa tu "Semáforo de Atención" y marca dónde estuviste más tiempo:

Color	¿Qué significa?	Acción	Mi estado hoy
VERDE	¡Vuelo suave! Estoy concentrada.	Sigue así, vas por buen camino.	☐
AMARILLO	¡Turbulencia! Me distraje un poco.	Respira, cierra la distracción y vuelve.	☐
ROJO	¡Desvío! Estoy jugando o en redes.	¡ALTO! Estírate 2 min y reinicia.	☐

3. ATERRIZAJE (Evaluación)

Al terminar tu tiempo de estudio, reflexiona sobre tu desempeño:

1. **¿Llegué a mi destino?** [] Logrado [] Casi lo logro [] Me perdí en el camino

2. **¿Cómo manejé mis impulsos tecnológicos?**

3. **Mi compromiso para el próximo vuelo:**

 **NOTA PARA LA PILOTO:**

**"Ser autónoma no significa hacerlo
todo sola, sino tener el control de
tus decisiones y de tu tiempo.
¡Buen viaje!"**