

THE FIVE-MOVE PRACTICE CARD

For any digital encounter: a notification, a post, a prompt, a video. Ten minutes, grade 6 and up. Español al reverso.

① PRAY

1 MIN

Come, Holy Spirit. Lord, give me eyes to see what is in front of me. Quiet my impulses. Open my heart to your Spirit. Amen.

② OBSERVE

2 MIN

- What is the tool, the post, the prompt, the notification? What is on the screen?
- What is being asked of me right now? Describe. Do not judge yet.

③ ANALYZE

3 MIN

- What is this tool actually doing? What is it optimizing for?
- Whose data does it use? Whose dignity is at stake?
- Where did the content come from? Can it be verified?

④ REFLECT

2 MIN

- What does Christ ask of me here? How does this look through the Beatitudes?
- What would I want my own child to do in this moment?

⑤ PRAY + ACT

2 MIN

Lord, you have shown me what is here. Send your Spirit to guide my decision. Amen.

USE

with intention

MODIFY

settings, limits

REFUSE

and say why

REPLACE

with what?

WITNESS

tell someone

SAY AMEN BEFORE YOU PROMPT

- A Aim at the good. What am I really seeking?
- M Minimize the data. What is the least it needs?
- E Examine the sources. What supports this?
- N Name who answers. Which person stays responsible?

VERIFY THREE AFTER

Three claims. Three sources. Every time, before it reaches a student.

A machine can produce a paragraph. It cannot stand in front of a parent and account for it.

THE GOLDEN LADDER

"The algorithm is beneath you, not above you."



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.

Prayer opens and prayer closes. Discernment without prayer is panic. Action without prayer is performance.

LA TARJETA DE LOS CINCO MOVIMIENTOS

Para cualquier encuentro digital: una notificación, una publicación, un video. Diez minutos, desde 6.º grado. English on reverse.

① ORAR

1 MIN

Ven, Espíritu Santo. Señor, dame ojos para ver lo que tengo delante. Calma mis impulsos. Abre mi corazón a tu Espíritu. Amén.

② OBSERVAR

2 MIN

- ¿Qué es la herramienta, la publicación, el aviso, la notificación? ¿Qué hay en la pantalla?
- ¿Qué me está pidiendo en este momento? Describe. No juzgues todavía.

③ ANALIZAR

3 MIN

- ¿Qué está haciendo realmente esta herramienta? ¿Para qué está optimizada?
- ¿Qué datos usa? ¿Qué dignidad está en juego?
- ¿De dónde viene el contenido? ¿Se puede verificar?

④ REFLEXIONAR

2 MIN

- ¿Qué me pide Cristo aquí? ¿Cómo se ve esto a la luz de las Bienaventuranzas?
- ¿Qué querría que hiciera mi propio hijo en este momento?

⑤ ORAR + ACTUAR

2 MIN

Señor, me has mostrado lo que hay aquí. Envía tu Espíritu para guiar mi decisión. Amén.

USAR

con intención

MODIFICAR

ajustes, límites

RECHAZAR

y decir por qué

REEMPLAZAR

¿con qué?

TESTIMONIAR

cuéntale a alguien

DI AMEN ANTES DE PEDIR

- A Apunta al bien. ¿Qué busco en realidad?
- M Minimiza los datos. ¿Qué es lo mínimo que necesita?
- E Examina las fuentes. ¿Qué sostiene esto?
- N Nombra quién responde. ¿Qué persona queda responsable?

VERIFICA TRES DESPUÉS

Tres afirmaciones. Tres fuentes. Siempre, antes de que llegue a un estudiante.

Una máquina puede producir un párrafo. No puede pararse ante un padre y responder por él.

LA ESCALERA DORADA

"El algoritmo está debajo de ti, no encima de ti."



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.
La oración abre y la oración cierra. El discernimiento sin oración es pánico. La acción sin oración es actuación.

THE SAINT LUCY AUDIT

A live AI verification exercise for lesson planning · Verify three before you teach · Español al reverso

① PRAY, THEN SAY AMEN BEFORE YOU PROMPT

2 MIN

Lord, give me eyes to see what is true and what is not. Amen.

Aim at the good: what is this lesson actually for? **M**inimize the data: a child's name is not yours to spend. **E**xamine the sources: this starts before you ask. **N**ame who answers: a machine cannot stand in front of a parent and account for a paragraph. You can.

② PROMPT

2 MIN

"Write a 30-minute lesson plan for sixth-grade confirmation candidates on the life of Saint Lucy of Syracuse. Include three discussion questions and one activity."

③ VERIFY THREE

6 MIN

Pick three biographical claims from the output. Check each in a verified source: Butler's Lives · catholicculture.org/culture/liturgicalyear · The Catholic Encyclopedia (newadvent.org) · a diocesan-approved resource. *These four do not fully agree with each other; a lesson plan that shows you no seams is hiding them.*

#	WHAT THE AI SAID	WHAT THE SOURCE SAYS	MATCH? YES / NO / PARTIAL
1	A date or a number		
2	A vivid detail		
3	A quotation or a citation		

3 of 3 does not mean the tool was right: your source and the tool can inherit the same inference. Ask where your source got it. **1 of 3 or fewer:** a fluent paragraph just taught error in the voice of someone who knows.

④ SIX TRAPS THIS SAINT SETS FOR THE MACHINE

1 · THE BIRTH YEAR. "Born around 283" is an inference (a traditional age subtracted from a traditional martyrdom), laundered into a fact. Two of the sources above print it anyway.

2 · THE EYES. The oldest accounts have her killed by the sword. The eye-gouging is later medieval devotion, not biography.

3 · THE YEAR SHE DIED. Most sources say 304. The Catholic Encyclopedia says 303. Two approved sources, two answers, no seam showing.

4 · "THE SHORTEST DAY." True under the Julian calendar, false since the Gregorian reform: the solstice now falls on December 21.

5 · THE QUOTATION. Everything Lucy "said" comes from a passio written about a century and a half after she died.

6 · THE WRONG LUCY. Filippini died 1732; Yi Zhenmei, 1862; Sister Lucia of Fatima, 2005, and she is Venerable, not a saint.

⑤ THE ONE MORE QUESTION

2 MIN

Do not argue with it. Ask: "Where does that come from?" Asked that, it answered: "It is an inference, not a documented historical fact." It knew the whole time; nobody asked. Then: "Can I open your source?" A citation you cannot open is not a citation.

Would I want my own child to learn from this lesson without me checking it first?

SAINT LUCY OF SYRACUSE

"She kept the light of truth burning in the darkness of persecution."

"I AM THE WAY, AND THE TRUTH, AND THE LIFE." · JOHN 14:6



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.

Prayer opens and prayer closes.

LA AUDITORÍA DE SANTA LUCÍA

Un ejercicio de verificación en vivo con IA para la planificación de lecciones · Verifica tres antes de enseñar · English on reverse

① ORAR, Y DECIR AMEN ANTES DE PEDIR

2 MIN

Señor, dame ojos para ver lo que es verdadero y lo que no. Amén.

Apunta al bien: ¿para qué es realmente esta lección? **M**inimiza los datos: el nombre de un niño no es tuyo para gastarlo. **E**xamina las fuentes: esto empieza antes de preguntar. **N**ombra a quien responde: una máquina no puede pararse frente a un padre de familia y responder por un párrafo. Tú sí.

② PEDIR

2 MIN

"Escribe un plan de lección de 30 minutos para candidatos de confirmación de sexto grado sobre la vida de Santa Lucía de Siracusa. Incluye tres preguntas de discusión y una actividad."

③ VERIFICA TRES

6 MIN

Elige tres datos biográficos del resultado. Busca cada uno en una fuente verificada: Vidas de los Santos de Butler · catholicculture.org/culture/liturgicalyear · La Enciclopedia Católica (newadvent.org) · un recurso aprobado por la diócesis. Estas cuatro no coinciden del todo entre sí; un plan de lección que no te muestra ninguna costura te la está escondiendo.

#	LO QUE DIJO LA IA	LO QUE DICE LA FUENTE	¿COINCIDE? SÍ / NO / PARCIAL
1	Una fecha o un número		
2	Un detalle vívido		
3	Una cita o una referencia		

3 de 3 no significa que la herramienta tuviera razón: tu fuente y la herramienta pueden heredar la misma inferencia. Pregunta de dónde lo sacó tu fuente. 1 de 3 o menos: un párrafo fluido acaba de enseñar un error, con la voz de alguien que sabe.

④ SEIS TRAMPAS QUE ESTA SANTA LE PONE A LA MÁQUINA

1 · EL AÑO DE NACIMIENTO. "Nació hacia el 283" es una inferencia (una edad tradicional restada de un martirio tradicional), lavada hasta parecer un hecho. Dos de las fuentes de arriba lo imprimen de todos modos.

2 · LOS OJOS. Los relatos más antiguos la matan a espada. El arrancamiento de los ojos es devoción medieval tardía, no biografía.

3 · EL AÑO DE SU MUERTE. La mayoría de las fuentes dice 304. La Enciclopedia Católica dice 303. Dos fuentes aprobadas, dos respuestas, sin costura a la vista.

4 · "EL DÍA MÁS CORTO." Fue cierto bajo el calendario juliano; dejó de serlo con la reforma gregoriana: el solsticio cae ahora el 21 de diciembre.

5 · LA CITA. Todo lo que Lucía "dijo" viene de una passio escrita alrededor de siglo y medio después de su muerte.

6 · LA LUCÍA EQUIVOCADA. Filippini murió en 1732; Yi Zhenmei, en 1862; Sor Lucía de Fátima, en 2005, y es Venerable, no santa.

⑤ LA PREGUNTA QUE FALTA

2 MIN

No discutas con la herramienta. Pregunta: "¿De dónde viene eso?" Al preguntarle, respondió: "Es una inferencia, no un hecho histórico documentado." Lo supo todo el tiempo; nadie se lo preguntó. Luego: "¿Puedo abrir tu fuente?" Una cita que no puedes abrir no es una cita.

¿Querría que mi propio hijo aprendiera de este plan sin que yo lo revisara primero?

SANTA LUCÍA DE SIRACUSA

"Mantuvo la luz de la verdad ardiendo en la oscuridad de la persecución."

"YO SOY EL CAMINO, LA VERDAD Y LA VIDA." · JUAN 14:6



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.

La oración abre y la oración cierra.

THE MORNING SCROLL

A 7-day journal of how you begin the day · 2 min per morning · Español al reverso

☼ WHY THIS EXERCISE EXISTS

The first 90 seconds after waking shape the entire day. If those seconds go to notifications, the rest of the day is reactive. If those seconds go to prayer, the rest of the day has a different center of gravity. This is a 7-day audit of what is actually happening, kept honest by writing it down.

① THE 7-DAY JOURNAL

2 MIN/DAY

Each morning, before you do anything else, fill in one row.

DAY	FIRST THING MY EYES TOUCHED	FIRST WORD IN MY MIND	WHAT DID I FEEL?	WHAT I'LL TRY TOMORROW
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

② AFTER 7 DAYS: THE SYNTHESIS

10 MIN

- What touched my eyes first most days? Was it chosen, or was it default?
- Where was Christ in those first 90 seconds?
- What is one small change I will commit to for the next 7 days?

③ ONE SMALL CHANGE

- ☐ Phone in another room overnight. The 6-foot rule.
- ☐ Morning prayer before phone. Even 30 seconds. A Hail Mary, an Anima Christi, the sign of the cross.
- ☐ Notifications off for the first 20 minutes after waking. Settings, Focus, Sleep Focus.
- ☐ A printed prayer on the nightstand. What you see when your hand reaches.

My commitment for the next 7 days:

SAINT THÉRÈSE OF LISIEUX

"Do small things with great love."

"IN THE MORNING, LORD, YOU HEAR MY VOICE." · PSALM 5:3



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.
Prayer opens and prayer closes.

EL SCROLL DE LA MAÑANA

Un diario de 7 días sobre cómo comienzas el día · 2 min por mañana · English on reverse

✿ POR QUÉ EXISTE ESTE EJERCICIO

Los primeros 90 segundos después de despertar dan forma a todo el día. Si esos segundos van a las notificaciones, el resto del día es reactivo. Si esos segundos van a la oración, el resto del día tiene un centro de gravedad distinto. Esta es una auditoría de 7 días de lo que realmente está sucediendo, mantenida honesta al escribirlo.

① EL DIARIO DE 7 DÍAS

2 MIN/DÍA

Cada mañana, antes de hacer cualquier otra cosa, llena una fila.

DÍA	LO PRIMERO QUE TOCARON MIS OJOS	LA PRIMERA PALABRA EN MI MENTE	¿QUÉ SENTÍ?	LO QUE INTENTARÉ MAÑANA
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				

② DESPUÉS DE 7 DÍAS: LA SÍNTESIS

10 MIN

- ¿Qué tocó mis ojos primero la mayoría de los días? ¿Fue elegido, o por defecto?
- ¿Dónde estuvo Cristo en esos primeros 90 segundos?
- ¿Cuál es un pequeño cambio que me comprometo a hacer en los próximos 7 días?

③ UN PEQUEÑO CAMBIO

- ☐ El teléfono en otra habitación durante la noche. La regla de los dos metros.
- ☐ Oración de la mañana antes del teléfono. Aunque sean 30 segundos. Un Ave María, el Anima Christi, la señal de la cruz.
- ☐ Notificaciones apagadas los primeros 20 minutos después de despertar. Configuración, Modo, Modo de Sueño.
- ☐ Una oración impresa en la mesa de noche. Lo que ves cuando tu mano se extiende.

Mi compromiso para los próximos 7 días:

SANTA TERESITA DE LISIEUX

"Haz cosas pequeñas con gran amor."

"DE MAÑANA, SEÑOR, ESCUCHARÁS MI VOZ." · SALMO 5:3



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.
La oración abre y la oración cierra.

THE PERMISSION REVIEW

A 20-minute monthly ritual: sit with your phone, see what it knows · Español al reverso

① PRAY

1 MIN

Lord, give us eyes to see what is hidden. Show us what these tools know about us. Help us choose what to keep and what to release. Amen.

② OPEN SETTINGS

2 MIN

iPhone: Settings, Privacy & Security. **Android:** Settings, Privacy, Permission Manager.

Find these categories: Location, Camera, Microphone, Contacts, Photos, Tracking.

③ THE THREE-MOVE TEST

10 MIN

For every app under each category, ask:

- Does this app **NEED** this permission to do its job? A weather app needs Location. A game does not.
- Did I knowingly grant this permission? If you cannot remember, the answer is no.
- What would happen if I turned it off? Usually the app keeps working with reduced features. Try it.

APP	PERMISSION	NEED IT?	DECISION

④ THE TRACKING SWITCH

4 MIN

Open Settings, Privacy & Security, **Tracking**: the apps that asked to follow you across other apps and websites. For each one: turn it OFF unless you have a specific reason it should be on.

Apps I turned tracking off for:

⑤ REFLECT, THEN RESOLVE

3 MIN

- Was anything surprising? Did I find an app I had forgotten I installed?
- What changed about how I feel toward my phone after this ritual?
- One thing I will tell my child, my class, or my spouse about what I learned today:

Lord, you have shown us what we did not see. Give us the courage to act on it. Amen.

1 CORINTHIANS 6:19-20

"You are not your own; you were bought at a price."



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.

Prayer opens and prayer closes.

LA REVISIÓN DE PERMISOS

Un ritual mensual de 20 minutos: siéntate con tu teléfono, mira lo que sabe · English on reverse

① ORAR

1 MIN

Señor, danos ojos para ver lo que está oculto. Muéstranos lo que estas herramientas saben de nosotros. Ayúdanos a elegir qué guardar y qué soltar. Amén.

② ABRIR CONFIGURACIÓN

2 MIN

iPhone: Configuración, Privacidad y Seguridad. Android: Configuración, Privacidad, Administrador de Permisos.
Encuentra estas categorías: Ubicación, Cámara, Micrófono, Contactos, Fotos, Seguimiento.

③ LA PRUEBA DE TRES MOVIMIENTOS

10 MIN

Por cada aplicación bajo cada categoría, pregunta:

- ¿Necesita esta aplicación este permiso para hacer su trabajo? Una app del clima necesita la ubicación. Un juego no.
- ¿Otorgué este permiso a sabiendas? Si no lo recuerdas, la respuesta es no.
- ¿Qué pasaría si lo apago? Generalmente la app sigue funcionando con menos funciones. Pruébalo.

APP	PERMISO	¿LA NECESITA?	DECISIÓN

④ EL PILAR DEL SEGUIMIENTO

4 MIN

Abre Configuración, Privacidad y Seguridad, Seguimiento: las apps que pidieron permiso para rastrear a través de otras apps y sitios web. Para cada una: apágala A MENOS QUE tengas una razón específica.

Apps a las que les apagué el seguimiento:

⑤ REFLEXIONAR, LUEGO RESOLVER

3 MIN

- ¿Hubo algo sorprendente? ¿Encontré una app que había olvidado que tenía?
- ¿Qué cambió en cómo me siento respecto a mi teléfono después de este ritual?
- Una cosa que le diré a mi hijo, a mi clase, o a mi cónyuge sobre lo que aprendí hoy:

Señor, nos has mostrado lo que no veíamos. Danos el valor para actuar en consecuencia. Amén.

1 CORINTIOS 6:19-20

"No son suyos; fueron comprados a un precio."



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.
La oración abre y la oración cierra.

THE SHARING EXAMEN

A 5-minute nightly examen for what we post, share, and consume · In the Ignatian tradition · Español al reverso

① PRAY

30 SEC

Lord, you have walked with me through this day, including the parts I held in my hand. Help me to see this day as you see it. Amen.

② OBSERVE: WHAT I CONSUMED

1 MIN

Without judgment, scroll your screen-time report. Where did your eyes go today?

- How many minutes on social media? How many notifications did I respond to?
- What is the first thing I looked at when I woke up? The last thing before sleep?

③ ANALYZE: WHAT I PRODUCED

1 MIN

Look at what you posted, sent, shared, or commented on today.

- Did I share a face without that person's consent? Did I quote someone out of context?
- Did I add to the noise, or to the clarity?
- Did I forward something I had not verified?

④ REFLECT: WHAT CHRIST IS SHOWING ME

1.5 MIN

- Where was Christ in what I consumed today? Where was He hidden?
- Where was I a witness to Him in what I shared? Where was I a distraction from Him?
- Who saw me through my posts today? What did they see?

⑤ PRAY + ACT

1 MIN

Lord, give me the grace to act differently tomorrow in one small way. Show me what that one thing is.

My one act for tomorrow:

⬇ MAKE IT A HABIT

Do this for 7 nights in a row, on this sheet or in a small notebook. At the end of 7 days, read back through your 7 small acts. You will see the Spirit at work.

SAINT IGNATIUS OF LOYOLA

"Teach us to pray always, not just with words but with our lives."

"THE MERCIES OF THE LORD ARE NEW EVERY MORNING." · LAMENTATIONS 3:22-23



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.

Prayer opens and prayer closes.

EL EXAMEN DE LO COMPARTIDO

Un examen nocturno de 5 minutos para lo que publicamos, compartimos y consumimos · En la tradición ignaciana · English on reverse

① ORAR

30 SEG

Señor, has caminado conmigo durante este día, incluso las partes que sostuve en mi mano. Ayúdame a ver este día como tú lo ves. Amén.

② OBSERVAR: LO QUE CONSUMÍ

1 MIN

Sin juzgar, revisa tu reporte de tiempo en pantalla. ¿Dónde fueron tus ojos hoy?

- ¿Cuántos minutos en redes sociales? ¿A cuántas notificaciones respondí?
- ¿Qué fue lo primero que vi al despertar? ¿Lo último antes de dormir?

③ ANALIZAR: LO QUE PRODUJE

1 MIN

Mira lo que publicaste, enviaste, compartiste o comentaste hoy.

- ¿Compartí el rostro de alguien sin su consentimiento? ¿Cité a alguien fuera de contexto?
- ¿Añadí al ruido, o a la claridad?
- ¿Reenvié algo que no había verificado?

④ REFLEXIONAR: LO QUE CRISTO ME MUESTRA

1.5 MIN

- ¿Dónde estuvo Cristo en lo que consumí hoy? ¿Dónde estuvo oculto?
- ¿Dónde fui testigo de Él en lo que compartí? ¿Dónde fui una distracción de Él?
- ¿Quién me vio a través de mis publicaciones hoy? ¿Qué vieron?

⑤ ORAR + ACTUAR

1 MIN

Señor, dame la gracia de actuar diferente mañana de una pequeña manera. Muéstrame cuál es esa única cosa.

Mi único acto para mañana:

⬇ HAZLO UN HÁBITO

Hazlo durante 7 noches seguidas, en esta hoja o en un pequeño cuaderno. Al final de los 7 días, lee tus 7 pequeños actos. Verás al Espíritu obrando.

SAN IGNACIO DE LOYOLA

"Enseñanos a orar siempre, no solo con palabras sino con nuestras vidas."

"LAS MISERICORDIAS DEL SEÑOR SON NUEVAS CADA MAÑANA." · LAMENTACIONES 3:22-23



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.
La oración abre y la oración cierra.

FAMILY TECH SABBATH

One full day a quarter, off all platforms, fully present · Sundown to sundown · Español al reverso

☼ WHY THIS EXERCISE EXISTS

In 2026, the most invasive form of busyness is not work. It is the algorithm. A Catholic family that observes Sunday but spends six hours scrolling on Sunday afternoon has not really observed Sunday. The Tech Sabbath is the practice of letting one full day rest.

① CHOOSE YOUR DATE

My next Tech Sabbath date (sundown to sundown):

② PREPARE, ONE WEEK BEFORE

- | | |
|---|---|
| ☐ Tell your circle (family, close friends, work) that you are offline for this day | ☐ Print whatever you need: Mass readings, a book, directions |
| ☐ Set an out-of-office for email if needed | ☐ Charge a non-smart camera if you want photos |
| ☐ Pre-write any urgent messages | ☐ Buy groceries the day before |

My preparation notes:

③ THE DAY ITSELF

What you do (suggestions, not requirements):

- | | |
|---|---|
| ☐ Mass (in person, not livestream) | ☐ A board game with the family |
| ☐ A walk | ☐ The rosary |
| ☐ A meal cooked from scratch | ☐ Sit on the porch with nothing in your hand |
| ☐ A nap | ☐ Talk to your spouse without checking anything mid-sentence |
| ☐ Read a book on paper | |

④ THE NEXT DAY: REFLECT

- What was hardest about the day? What did I notice that I had been missing?
- What did my children, my spouse, or my friends see in me that they had not seen?
- What is one small practice from yesterday that I will keep this week?

THE HOLY FAMILY

"The family that prays together, stays together."

"REMEMBER THE SABBATH DAY, TO KEEP IT HOLY." · EXODUS 20:8-10



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Six bilingual exercises, the method, the Golden Ladder, and the full report. Free, printable, yours.
Prayer opens and prayer closes.

SABBATH TECNOLÓGICO FAMILIAR

Un día completo por trimestre, fuera de todas las plataformas, completamente presentes · Del atardecer al atardecer · English on reverse

✳️ POR QUÉ EXISTE ESTE EJERCICIO

En 2026, la forma más invasiva de ajetreo no es el trabajo. Es el algoritmo. Una familia católica que observa el domingo pero pasa seis horas haciendo scroll el domingo en la tarde, no ha observado el domingo realmente. El Sabbath Tecnológico es la práctica de dejar descansar un día completo.

① ELIGE TU FECHA

Mi próxima fecha de Sabbath Tecnológico (del atardecer al atardecer):

② PREPARAR, UNA SEMANA ANTES

- | | |
|--|---|
| ☐ Avisa a tu círculo (familia, amigos cercanos, trabajo) que estarás fuera de línea | ☐ Imprime lo que necesites: lecturas de la Misa, un libro, direcciones |
| ☐ Configura una respuesta automática para el correo si es necesario | ☐ Carga una cámara no inteligente si quieres tomar fotos |
| ☐ Pre-escribe cualquier mensaje urgente | ☐ Compra los víveres el día anterior |

Mis notas de preparación:

③ EL DÍA EN SÍ

Lo que haces (sugerencias, no requisitos):

- | | |
|--|--|
| ☐ Misa (en persona, no por streaming) | ☐ Un juego de mesa con la familia |
| ☐ Una caminata | ☐ El rosario |
| ☐ Una comida cocinada desde cero | ☐ Sentarte en el porche sin nada en la mano |
| ☐ Una siesta | ☐ Hablar con tu cónyuge sin revisar nada a la mitad de la oración |
| ☐ Leer un libro en papel | |

④ AL DÍA SIGUIENTE: REFLEXIONA

- ¿Qué fue lo más difícil del día? ¿Qué noté que había estado extrañando?
 - ¿Qué vieron mis hijos, mi cónyuge, o mis amigos en mí que no habían visto antes?
 - ¿Cuál es una pequeña práctica de ayer que mantendré esta semana?
-
-
-

LA SAGRADA FAMILIA

"La familia que ora unida, permanece unida."

"ACUÉRDATE DEL DÍA DE REPOSO PARA SANTIFICARLO." · ÉXODO 20:8-10



TOM.MS/MEDIAMINDFULNESS

Seis ejercicios bilingües, el método, la Escalera Dorada y el informe completo. Gratis, imprimible, tuyo.
La oración abre y la oración cierra.