

Sugerencias para Reducir las Distracciones de la Tecnología

Cuidando de USTED MISMO/A - Sirviendo de Ejemplo

1. **Establezca una rutina de mañana y tarde consciente** que le guíe al momento presente.
2. **Céntrese en completar un trabajo de cada vez**, cuando perciba un cambio pensando en el futuro, vuelva tranquilamente al momento presente centrándose en su respiración.
3. **Tómese un descanso sin su teléfono**. Dedicar tiempo a caminar y a reflexionar estimula la creatividad.
4. **Apague todas las notificaciones de su teléfono inteligente excepto de personas o eventos designados "VIP"**.
5. **Lea y responda correos electrónicos/mensajes de texto** en momentos designados del día.
6. **Intente tener en su pantalla de inicio solamente herramientas**. Ponga las redes sociales en una pantalla separada o elimínelas del teléfono.
7. **Ponga el teléfono en "no molestar" a una hora específica** (por ejemplo, entre 10pm-6am).
8. **Elimine la tecnología del dormitorio**. Si necesita un teléfono para tener una alarma, meditación, música o para hacer algún sonido, asegúrense de especificar un horario de "no molestar".

Familia

1. **Hable sobre el uso de tecnología como familia**
2. **Cree un Acuerdo Familiar de Tiempo con Pantallas**
 - a. ¿Dónde, Cuándo y Durante Cuánto Tiempo?
 - b. Decida dónde se encuentra cómodo/a con su hijo/a utilizando un dispositivo. ¿Puede usarlo solo en espacios familiares, como el salón o la cocina? ¿Puede llevarlo al dormitorio o al baño? ¿Puede usarlo en la mesa del comedor?
 - c. Considere la diferencia entre usar un dispositivo para hacer tareas y usarlo para entretenimiento. La escuela de su hijo/a puede tener normativas específicas sobre para qué usar un dispositivo y por quién (por ejemplo, ¡no los hermanos!).
 - d. Hable sobre qué significa "equilibrar" el tiempo dedicado a la tecnología, las redes sociales y otras actividades.
 - e. ¿Cuáles son algunos pasos que su familia puede dar para equilibrar el tiempo con pantallas y el tiempo cara a cara? ¿Quiere que la mesa del comedor sea una zona libre de dispositivos, en la cual ningún miembro de la familia (inclusive los adultos) no pueda usar un teléfono celular, tableta o computadora? ¿Quiere establecer un toque de queda a partir del cual los dispositivos deben estar apagados?
3. **Common Sense Media** tiene plantillas de acuerdo familiar gratuitas para K-5, 6-8, 9-12.
4. **Herramientas de Tiempo con Pantalla**: Cronómetro, tabla, pases para usar un horario determinado para usar pantallas.
5. **Considere un control parental/aplicación para bloquear distracciones**. Esto anima a una conversación familiar y ayuda a que todos cumplan con sus acuerdos de tiempo con pantallas.

Aplicaciones de Control Parental

Aquí tienen algunas: Unglue, Qustodio, Moment Family, Google Family Link, Circle

Por ejemplo, **Unglue** limita el tiempo de entretenimiento, permite a su hijo/a cambiar entretenimiento por tareas domésticas, envía informes de uso que muestran dónde ha pasado tiempo online la familia. También envía notificaciones cuando su hijo/a quiere hacer tareas domésticas o ejercicio para conseguir más tiempo con pantallas y les alerta cuando su hijo/a ha usado todo su tiempo de entretenimiento.

Aplicaciones para Bloquear Distracciones

Hacer actividades no preferidas dificulta la concentración. Eche un vistazo a estas aplicaciones para bloquear distracciones, para que pueda hacer su trabajo.

Aquí tienen unas cuantas: actualización iOS 12, SelfControl, Freedom, Anti-Social, FocusWriter, WriteRoom, StayFocused, LeechBlock, FocusON, Focus, Cold Turkey

Aplicaciones de Concentración

Aquí tienen muchas aplicaciones que pueden ayudarnos a centrarnos en el momento presente.

Aquí tienen algunas para probar: Calm, Insight Timer, Youtube-meditación y música, GoZen, Mind Yeti, My Fitness Pal, Intellicare Mental Health Apps

Artículos

[To Raise a Mindful Child Focus on Yourself First](#)

[Teenage Tips: 7 Ways to Help your Teen Avoid Distractions](#)

[Internet Addiction: How Much is Too Much Time on the Internet](#)

[The Dangers of Distracted Parenting](#)

[Wired for Distraction: Kids and Social Media](#)

[The True Cost of Multi-Tasking](#)

Libros

[The Art of Screentime](#) (Anya Kamenetz)

[Screenwise: Helping Kids Thrive and Survive in Their Digital World](#) (Devorah Heitner, PhD)

[Distracted: Reclaiming our focus in a world of lost attention](#) (Maggie Jackson)

Páginas Web

[The Center for Parenting Education](https://centerforparentingeducation.org/) (https://centerforparentingeducation.org/)

[Raising Digital Natives](http://www.raisingdigitalnatives.com) (www.raisingdigitalnatives.com)

[Common Sense Media](http://www.commonensemedia.org) (www.commonensemedia.org)

[Dr. Mara Adelman Restorative Solitude Resources](http://www.solitudecourse.com) (www.solitudecourse.com)

[Dana Cope Consulting Free Resources](http://www.danacopeconsulting.com/free-resources.html) (www.danacopeconsulting.com/free-resources.html)

Contacto



NAPA CENTER
FOR THOUGHT & CULTURE
Mara Adelman, PhD
mara@seattleu.edu
(206) 817-6608



Dana Cope
danacopeconsulting@gmail.com
www.danacopeconsulting.com