

DECÁLOGO

Instituto Provincial de
Bienestar Social

TOMA EL CONTROL



Haz menos **TIC**



Disfruta más **VIDA**

DECÁLOGO

Instituto Provincial de
Bienestar Social

TOMA EL CONTROL

Esos pequeños dispositivos que solemos utilizar y en muchos casos, llevar a todas partes, son una poderosa herramienta y por tanto, es interesante saber usarlos para que no acaben usándonos ellos a nosotros y nosotras. Están diseñados para capturar nuestra atención incluso cuando no queremos usarlos, sacándonos continuamente de otras actividades que queremos realizar, generando un gran estrés.

Hay muchas cosas que puedes hacer **para ser tú quien mandas** y cuando decides usar tu teléfono móvil, así como otros dispositivos digitales portátiles similares como “tablets” o “smartwach”.

1) SILENCIA LAS NOTIFICACIONES

Todas, sin excepción. Sonidos, luz y vibración. Sé tú quien elige cuando mirarlo, no tu móvil. Si alguien quiere contactar contigo de forma urgente, invítalo a usar tecnología del siglo XX, dile: “puedes llamarme”.

2) NO TENGAS APPS DE REDES SOCIALES EN TU MÓVIL

Si decides tener redes sociales utiliza otros dispositivos menos accesibles, como por ejemplo el ordenador. Tener un acceso tan inmediato a una fuente infinita de distracción te hará casi imposible no caer en ella más veces de las que te gustaría. Quien evita la tentación...

3) CÓMPRATE (Y USA) UN DESPERTADOR

Ese gran desconocido.

4) MIRA A TU ALREDEDOR

Si te aburres en una cola, esperando en un semáforo, esperando a alguien, etc...resiste las ganas de coger el móvil y elige no sacarlo. Igual te encuentras con otro ser humano. Aprovecha para apreciar todo lo que te rodea, incluido a ti mismo/a. ¿Te atreves?.

5) CÓMPRATE (Y USA) UN RELOJ DE PULSERA

(no “smartwatch”, claro).

6) “APARCA” EL MÓVIL, HASTA EL DÍA SIGUIENTE

Cada noche, si es antes de la cena mucho mejor, acuerda un lugar donde todos/as dejaréis el móvil hasta el día siguiente. Dejar un tiempo libre de pantallas, creará un espacio para hablar, relajarnos y dormir mejor. ¿A qué suena bien?.

7) NUNCA METAS EL MÓVIL EN EL DORMITORIO

cuando vayas a dormir. Nunca. Lo que necesitas se llama despertador.

8) BUENAS NOTICIAS: EL MÓVIL NO NECESITA COMER

Así que no necesita que lo pongas en la mesa mientras comes o mientras comen tus hijos/as.

9) LIMITA SU USO

Si tienes hijos/as y has decidido que pueden utilizar un teléfono móvil tipo “smartphone”, limitalo a unos momentos concretos previamente acordados con él/ella. Les ayudará a fomentar el autocontrol.

Por supuesto tu propio ejemplo, el uso que tú hagas, será esencial. No lo olvides, aprenden lo que ven, especialmente, de aquellas personas más importantes para ellos/ellas.

10) ESTUDIA/HAZ DEBERES SIN MÓVIL/TV

Estudiar o hacer deberes + móvil/TV = atención dividida = peor rendimiento.

¿Quieres recordar lo que estudias? ¿Quieres mejorar tus notas? Apágalo todo y enfoca tu atención.

**Con todo el tiempo que te va a quedar libre, haz lo que TÚ elijas hacer para ser feliz.
Va a ser mucho. DISFRÚTALO.**

[https://ipbscordoba.es/
tomaelcontrol@ipbscordoba.net](https://ipbscordoba.es/tomaelcontrol@ipbscordoba.net)

