

# DECÁLOGO 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”, límitalo 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.

ESPACIO PARA AÑADIR TUS PROPIAS REGLAS:

Haz menos  
TIC  
Disfruta más  
VIDA

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



# DECÁLOGO TOMA EL CONTROL

Instituto Provincial de  
Bienestar Social



Haz menos **TIC**



Disfruta más **VIDA**

Instituto Provincial de  
Bienestar Social

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

Haz menos  
**TIC**  
Disfruta más  
**VIDA**