



5 Consejos para Cambiar el Tiempo Frente a la Pantalla por Tiempo Real

Mientras más tiempo nos enfoquemos en los dispositivos, menos tiempo tendremos para las experiencias del mundo real. Ponga el ejemplo con estas cinco estrategias para dejar a un lado los aparatos electrónicos:

1. **Declare una prohibición durante un día de la semana.** Cambie el tiempo frente a la pantalla por tiempo en familia. Cocinen juntos, jueguen juegos de mesa o armen rompecabezas. Incluso una breve desintoxicación digital puede potenciar la positividad.
2. **Deje la pantalla y baje de peso.** En vez de ver televisión en exceso (y la tendencia de consumir alimentos mientras lo hace), vaya afuera, salga a caminar y estimule sus sentidos.
3. **Evite hacer varias cosas a la vez y agudice su enfoque.** Si desea ser más eficiente cuando se concentra, guarde su teléfono o—aún mejor—déjelo en otra habitación.
4. **Asegúrese de salir de casa sin su dispositivo.** Redescubra lo estimulante que es interactuar con la gente cara a cara. Llame a un amigo, conviva con la comunidad o asista a un evento comunitario.
5. **Cambie la pantalla por algo tangible y táctil.** En vez de leer en línea, compre una revista o un periódico y vea qué le llama la atención. Estimule su sentido de descubrimiento.



**¿Quiere
saber más?**

Obtenga más
información en
**PacificSource.com/
screentime**

