

## Guía práctica para fomentar la desconexión digital en Navidades

### Introducción

La tecnología es una parte integral de nuestras vidas, pero también puede desconectarnos de lo que más importa: nuestras relaciones y nuestro bienestar. Es sabido que las Navidades son una oportunidad perfecta para reflexionar sobre el uso que hacemos de los dispositivos digitales y priorizar momentos de conexión real. Esta guía ofrece estrategias y ejemplos prácticos para promover la desconexión digital, especialmente en el ámbito familiar.

¡Vamos a ello!

### Beneficios clave de la desconexión digital

- **Bienestar emocional y mental:** Reducir el uso de dispositivos disminuye el estrés y mejora la calidad del sueño.
- **Relaciones familiares más fuertes:** Sin distracciones digitales, las interacciones se vuelven más significativas.
- **Mayor creatividad y productividad:** La desconexión fomenta actividades offline y libera espacio mental.
- **Atención plena:** Ayuda a estar presente en los momentos especiales.
- **Ejemplo positivo para niños:** Los adultos que desconectan inspiran buenos hábitos en los más jóvenes.

Es decir, tenemos buenas razones, para hacerlo... la pregunta ahora es ¿cómo? Pues... ¡Juntos!

### Estrategias prácticas para desconectar

#### Establecer "zonas libres de tecnología"

- **Ejemplo:** Limitar el uso de móviles, tablets o portátiles en la mesa durante las comidas y cenas familiares.
- **Aplicación práctica:** Colocar una cesta decorada donde cada miembro deposite su móvil antes de sentarse a la mesa.

#### Crear "horarios de desconexión"

- **Ejemplo:** Decidir que durante ciertas horas del día no se usarán pantallas, como la franja de 18:00 a 21:00 para actividades en familia.
- **Aplicación práctica:** Configurar modos "sin distracciones" o "no molestar" en los dispositivos para que no emitan notificaciones durante ese periodo.

#### Fomentar actividades offline

- **Juegos tradicionales:** Organizar partidas de juegos de mesa, cartas o actividades como un karaoke navideño.
- **Manualidades en familia:** Crear adornos navideños, postales personalizadas o incluso preparar galletas decorativas juntos.
- **Paseos al aire libre:** Salir a caminar para disfrutar de las luces de Navidad, organizar una excursión o jugar en la nieve.

### Practicar el "día sin pantallas"

- **Ejemplo:** Escoger un día completo en las vacaciones para desconectar totalmente de la tecnología y dedicarlo exclusivamente a estar juntos.
- **Aplicación práctica:** Proponer un calendario familiar donde cada miembro sugiera una actividad para ese día (cocinar juntos, visitar amigos,...).

### Diseñar un "reto familiar de desconexión"

- **Ejemplo:** Competir por quién pasa más tiempo sin mirar su móvil.
- **Aplicación práctica:** Usar una pizarra o una app (irónicamente – **FocusTime**, Stayfree, **Digital Detox**, QualityTime o Quantum por ejemplo) para registrar el tiempo acumulado sin pantallas y recompensar al ganador con un pequeño premio, como elegir la película de la noche o un postre especial.

### Implementar tradiciones navideñas digitales conscientes

- **Ejemplo:** Usar la tecnología para un propósito específico, como hacer videollamadas breves con familiares lejanos o crear un álbum digital colaborativo de fotos navideñas.
- **Aplicación práctica:** Limitar el uso de dispositivos solo a estas actividades planificadas, dejando el resto del tiempo libre de pantallas.

### Limitar las notificaciones y redes sociales

- **Ejemplo:** Configurar los móviles en modo avión durante las reuniones familiares o desactivar las notificaciones de redes sociales o los datos.
- **Aplicación práctica:** Antes de las vacaciones, desinstala temporalmente aplicaciones no esenciales o programar respuestas automáticas en el correo del trabajo, así como elimina las aplicaciones que más tiempo te quitan.

### Crear un rincón de bienestar digital

- **Ejemplo:** Destinar un espacio en casa para relajarse sin pantallas, con elementos como cojines, libros, velas aromáticas o música suave.
- **Aplicación práctica:** Animar a todos a pasar al menos 15 minutos diarios en ese rincón para desconectar y relajarse.

### Cerrar el día con una "rutina de agradecimiento"

- **Ejemplo:** Antes de acostarse, cada miembro de la familia comparte algo por lo que se siente agradecido, sin recurrir a pantallas.
- **Aplicación práctica:** Guardar esas reflexiones en un cuaderno que se revisa al final de las vacaciones como un recordatorio de los buenos momentos compartidos.

### Conversaciones cara a cara

- **Ejemplo:** Proponer "historias de vida" en familia, donde cada persona cuente algo significativo que le haya pasado en el año.
- **Aplicación práctica:** Dar pequeños papeles con temas para romper el hielo, como "mi recuerdo más divertido" o "algo que me ha hecho crecer este año".

## Cómo involucrar a familiares menos conscientes

- **Predicar con el ejemplo:**

Punto de partida: Ver a otros disfrutar sin pantallas inspira y demuestra que es posible.

Cómo hacerlo: Durante reuniones familiares, mantén tu móvil apartado y propón actividades atractivas sin tecnología (juegos, charlas, manualidades)

- **Proponer actividades atractivas: Juegos, paseos o cocinar juntos.**

Punto de partida: Las experiencias compartidas pueden ser más atractivas que las distracciones digitales.

Cómo hacerlo: Organizar actividades especiales, como cocinar juntos, decorar el árbol, o un amigo invisible donde el “regalo” sea contar una anécdota personal. Introducir humor o retos: “El primer que toque su móvil tiene que lavar los platos”.

- **Introducir la idea como una tradición: "Esta Navidad probemos algo diferente".**

Punto de partida: Las tradiciones tienen un valor emocional fuerte y son más aceptadas.

Cómo hacerlo: Presenta la idea como “algo nuevo que queremos probar esta Navidad”. Por ejemplo: “Un rato sin pantallas para disfrutar de un villancico en familia”. Hacerlo participativo: Involucra a todos preguntando cómo podrían contribuir.

- **Evitar la crítica: En lugar de señalar hábitos negativos, enfócate en el disfrute compartido.**

Punto de partida: Ayuda a tomar conciencia de los hábitos tecnológicos sin imponer nada.

Cómo hacerlo: Abrir el tema con curiosidad: “¿No os pasa que las notificaciones os distraen incluso en días como hoy?” Compartir tus propios logros o desafíos en la desconexión: “Últimamente dejé el móvil fuera de la habitación y estoy durmiendo mejor”.

- **Crear acuerdos familiares: Decidir juntos momentos libres de pantallas.**

Punto de partida: Empodera a todos a participar y llegar a un consenso.

Cómo hacerlo: Reunirse brevemente para establecer un “pacto de Navidad”, como guardar móviles durante las comidas o en ciertos momentos clave.

Proponerlo con humor: “Hagamos un trato de paz con las pantallas esta Navidad”.

- **Enfocar desde el bienestar y dar alternativas**

Punto de partida: Las personas reaccionan cuando entienden el impacto real de sus acciones. Y además, Los desafíos gamificados generan entusiasmo y curiosidad

Cómo hacerlo: Mencionar algo breve y curioso: “¿Sabíais que el uso de pantallas antes de dormir reduce la calidad del sueño un 30%?” o Proponer un reto como “1 hora sin pantallas” y añadir recompensas divertidas. Por ejemplo, quien logre pasar el mayor tiempo desconectado podrá elegir una película o juego para disfrutar juntos. Decir frases positivas como: “Estas fiestas son para desconectar de todo lo externo y conectar entre nosotros”. Evitar criticar: En vez de “Siempre estás pegado/a al móvil”, prueba con “Te echo de menos cuando estás con el móvil, me encantaría charlar contigo ahora”.

- **Invitar al equilibrio, no a la prohibición**

Punto de partida: Reducir el uso digital sin eliminarlo por completo es menos intimidante.

Cómo hacerlo: Decir algo como: “No pasa nada por usar el móvil, pero intentemos que no nos robe momentos tan especiales como los que compartimos hoy”. Sugiere momentos específicos para usar el móvil (como antes o después de una actividad compartida) y animarlos a disfrutar plenamente el resto del tiempo.

Conclusión...

**Desconectar no significa rechazar la tecnología, sino usarla de manera consciente para priorizar lo realmente importante. Estas Navidades, convierte la desconexión digital en una oportunidad para fortalecer los lazos familiares y disfrutar de los momentos que nos unen.**