**Plan de Desconexión Digital para adolescentes**

**Diagnóstico inicial:** Comienza por realizar un seguimiento del tiempo que tu adolescente pasa en dispositivos electrónicos durante una semana. Esto ayudará a comprender cuánto tiempo dedica a actividades en línea y qué áreas podrían necesitar más atención.

**Establecer límites:** Basándote en el diagnóstico inicial, establece límites de tiempo razonables para el uso de dispositivos electrónicos. Por ejemplo, podrías considerar limitar el tiempo de pantalla a 2 horas por día durante los días escolares y 3 horas durante los fines de semana.

**Crear horarios específicos:** Define horarios específicos para el uso de dispositivos electrónicos. Por ejemplo, podrías establecer que las pantallas solo se pueden usar después de completar las tareas escolares y las responsabilidades domésticas.

**Zonas libres de tecnología:** Designa áreas de la casa como "zonas libres de tecnología", como la mesa del comedor y las habitaciones, para fomentar la interacción social y el descanso.

**Alternativas saludables:** Ayuda a tu adolescente a descubrir actividades fuera de pantalla que le interesen, como practicar deportes, leer, dibujar, tocar un instrumento musical o hacer manualidades. Proporcionar opciones atractivas puede ayudar a reducir la dependencia de la tecnología.

**Actividades en familia:** Planifica actividades en familia que no involucren dispositivos electrónicos, como juegos de mesa, salidas al aire libre, excursiones o cenas conjuntas.

**Desconexión antes de dormir:** Establece una regla de desconexión al menos una hora antes de irse a dormir. La luz azul de las pantallas puede afectar la calidad del sueño.

**Modelar comportamientos adecuados:** Los padres y cuidadores deben ser modelos a seguir al seguir las mismas pautas de uso de dispositivos electrónicos. Esto demuestra coherencia y resalta la importancia de la desconexión digital.

**Comunicación abierta:** Habla con tu adolescente sobre los beneficios de la desconexión digital, como la reducción del estrés y la mejora de las relaciones interpersonales. Animales a compartir cómo se sienten acerca del plan y si tienen sugerencias para mejorarlo.

**Evaluación y ajuste:** Revisa el plan de manera regular para evaluar su eficacia y realizar ajustes según sea necesario. La comunicación abierta con tu adolescente es clave para asegurarte de que el plan esté funcionando para ambos.