





Ajustar tiempo

Nombre

Nombre del grupo

Seleccionar apps

00:00

D L M X J V S

00:00

D L M X J V S

Cancelar

Guardar

Seleccionar Aplicaciones

Seleccionar apps a bloquear

☐ Instagram

☐ Youtube

☐ X (Twitter)

☐ Facebook

☐ TikTok

☐ Reddit

Cancelar

Guardar

Rutinas

Buscar rutinas

Crea y gestiona tus rutinas diarias para construir hábitos digitales más saludables. Establece horarios específicos y programaciones recurrentes para ayudarte a mantener el equilibrio durante tu día.

Meditación matutina

07:00 - 07:30

Todos los días

Descanso de pantalla

15:00 - 15:15

D L M M J V S

Ejercicio

17:00 - 18:30

D L M M J V S

Meditación matutina

07:00 - 07:30

Todos los días

+ Agregar Rutina

Agregar Rutina

Nombre

Nombre de la rutina

Horario

Todo el día

Desde

12 : 00 AM

Hasta

12 : 00 AM

Repetir

Todos los días

Ejercicio

Nombre

Ejercicio

Horario

Todo el día

17.00 → 18.30

Repetir

Todos los días

Cada semana

D L M X J V S

Cada mes

Seleccionar apps a bloquear

Listo

Bloqueo de apps

Buscar Apps

Bloquea las aplicaciones que afectan tu concentración o descanso. Puedes volver a activarlas en cualquier momento

Instagram

Habilitada

Facebook

Habilitada

Twitter / X

Deshabilitada

YouTube

Habilitada

TikTok

Habilitada

WhatsApp

Deshabilitada

Snapchat

Deshabilitada

Instagram

Deshabilitada