

Reto: Mamá Presente

Plan de Social Media Detox de 7 Días



Yody.t



Yodany.t



Entre Madres

Querida mamá, sé lo fácil que es perderse en el ruido diario de las notificaciones, las comparaciones y las pantallas que parecen exigir nuestra atención constante. Entre las tareas del hogar y el cuidado de nuestros hijos, a veces olvidamos proteger nuestro propio corazón.

He diseñado este plan especialmente para el ritmo de vida de una madre. El objetivo no es prohibir la tecnología, sino recuperar el control de nuestro tiempo y nuestra atención para enfocarlos en lo que verdaderamente importa: nuestra fe, nuestra familia y nuestro bienestar interior.



Fase de Preparación (El día antes)

- **Preparación del espacio:** Deja tu Biblia, un cuaderno de notas y un bolígrafo listos en tu lugar favorito de la casa.
- **Configuración digital:** Desactiva todas las notificaciones de redes sociales (Instagram, TikTok, Facebook). Mueve esas aplicaciones a la última página de tu teléfono para evitar abrirlas por inercia.



El Cronograma de la Semana

Domingo: Mañana con propósito

Iniciar la semana desde la paz y la comunión espiritual.

El reto: No revisar el teléfono durante la primera hora después de despertar.

El reemplazo: Dedicar esos primeros minutos del día a la oración y a **leer la Biblia** en silencio, antes de que comience el ajetreo del hogar.



Guía de tiempo sin pantalla: Suma hoy tus primeras 2 horas libres de redes (contando la primera hora de la mañana y pequeños bloques libres durante el día).

Lunes: Almuerzo libre de pantallas

Fomentar la conexión real en la mesa familiar o personal.

El reto: Cero pantallas durante las comidas familiares. El teléfono se queda en otra habitación.

El reemplazo: Conversar con los niños con atención plena o, si comes a solas, disfrutar de los alimentos en paz y meditar en un versículo bíblico que te traiga calma.



Guía de tiempo sin pantalla: Incrementamos a 3 horas acumuladas sin pantallas en el día (añadiendo el tiempo de las comidas principales).

Martes: Filtro de bienestar en tus redes

Cuidar los ojos y el corazón de lo que consumimos digitalmente.

El reto: Dedicar 15 minutos a dejar de seguir (unfollow) o silenciar cuentas que generen culpa, comparación, vanidad o ansiedad.

El reemplazo: Asegurarte de que tu entorno digital esté lleno únicamente de contenido que edifique, te inspire o te acerque más a Dios.

 **Horario recomendado de pantallas:** Intenta establecer tus bloques de consulta hoy de 10:00 AM a 11:00 AM y de 4:00 PM a 5:00 PM. Fuera de ahí, mantén 4 horas acumuladas de desconexión consciente.

Miércoles: Tarde de manos ocupadas

Habitar el hogar con el cuerpo y la mente presentes.

El reto: Guardar el teléfono por completo desde que los niños llegan de sus actividades hasta que se duermen (un bloque de 3 a 4 horas por la tarde).

El reemplazo: Hacer una manualidad, hornear algo sencillo, cuidar las plantas del jardín o realizar una lectura bíblica dramatizada junto a tus hijos.

 **Guíate tiempo sin pantalla:** Avanzamos a un mínimo de 5 horas sin pantallas en tu jornada (protegiendo toda la tarde familiar).

Jueves: Noche de descanso real

Preparar el alma para un sueño verdaderamente reparador.

El reto: El teléfono se apaga o se queda en la cocina a partir de las 8:00 PM. Nada de mirar la pantalla antes de dormir.

El reemplazo: Tomar un baño relajante, **leer la Biblia** bajo una luz suave y orar con calma para entregarle a Dios todas las cargas del día.

 **Guíate tiempo sin pantalla:** Alcanzamos las 6 horas acumuladas sin pantallas en el día (sumando la desconexión total de la noche).

Viernes: Anticipación del descanso

Reducir el uso del teléfono a la mitad, preparando el terreno para la desconexión.

El reto: Bajar conscientemente el tiempo en pantalla durante el día.

El reemplazo: Enfocarse en terminar los pendientes del hogar temprano y planificar actividades familiares desconectadas para el fin de semana.

 *Horario restringido de pantallas: Limita tus redes únicamente a un bloque al mediodía (por ejemplo, de 1:00 PM a 2:00 PM) para resolver asuntos urgentes. El resto del día queda libre de redes.*

Sábado: Día Análogo y de Reflexión

24 horas de desconexión total y espacio para mirar hacia dentro.

El reto: Cero redes sociales durante todo el día. El teléfono solo se usa para llamadas necesarias o emergencias.

El reemplazo: Apartar un momento tranquilo para **leer un capítulo completo de la Biblia** (por ejemplo, un Salmo de gratitud o un capítulo de Proverbios) y escuchar música que eleve tu ánimo espiritual. Disfrutar de una caminata al aire libre, un picnic o tiempo de calidad en familia sin la presión de registrarlo en una pantalla. Por la noche, abre tu cuaderno personal y **escribe una carta para ti misma** reflexionando sobre lo más difícil y lo más hermoso de esta semana sin ruido digital. Anota los versículos que te sostuvieron y define tu nuevo horario consciente para el uso del móvil.

 *Guía de tiempo sin pantalla: 24 horas completas libres de redes sociales. Un día entero para habitar tu realidad plenamente.*

«Guarda tu corazón por encima de todas las cosas, porque de él brotan las fuentes de la vida.» — Proverbios 4:23