



**LICEO LA ENSEÑANZA**

**-Amor & Ciencia-**

**Ingeniería para el  
Bienestar Familiar**

# TRUCO TÉCNICO #1: Hackea tu Dopamina

Convierte el  
"Juguete" en  
"Herramienta".

## ¿Por qué hacerlo?

- Los **colores** brillantes de las **apps** están diseñados para generar **adicción** y **ansiedad**.
- El cerebro **pierde** interés en el "scroll infinito" si no hay **recompensa** visual (color).



# TRUCO TÉCNICO #1: Hackea tu Dopamina

Convierte el "Juguete" en "Herramienta".

## Configuración Rápida (Hágalo ahora):

- 🍏 **iPhone (iOS):** Ajustes > Accesibilidad > Pantalla > Filtros de color > **Escala de Grises**. (*Tip Pro: Activa el "Atajo de accesibilidad" para encenderlo con 3 clics*).
- 🤖 **Android:** Ajustes > Bienestar Digital > Modo Descanso > **Escala de Grises**.

# TRUCO TÉCNICO #1: Hackea tu Dopamina

Convierte el "Juguete" en "Herramienta".

**El Reto:**

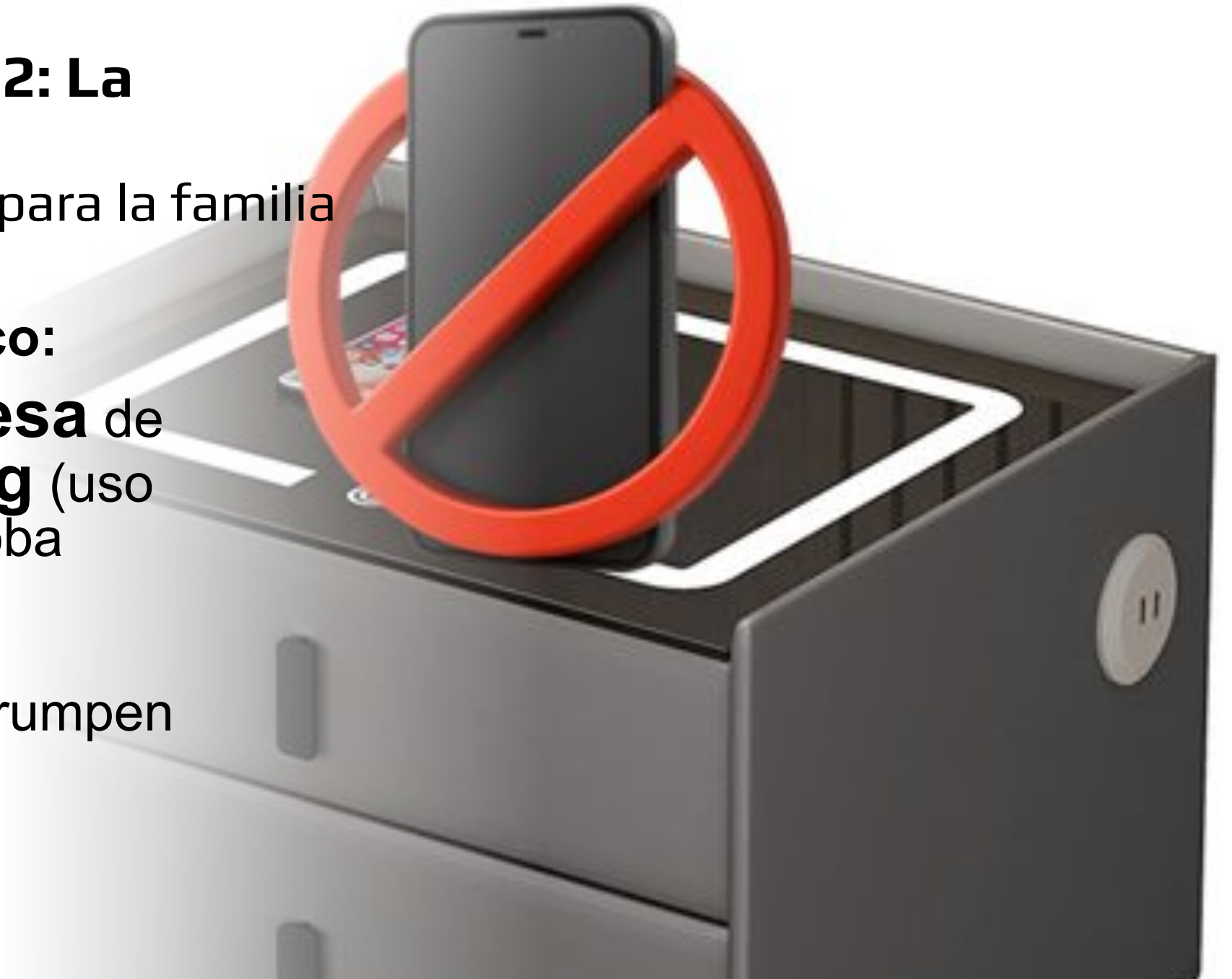
Úselo 24 horas  
y recupere el  
control de su  
atención.

## TRUCO TÉCNICO #2: La Estación de Carga

Ingeniería del Sueño para la familia

### El Problema Técnico:

- Cargador en la **mesa** de noche = **Vamping** (uso de pantallas que roba horas de sueño).
- La luz azul y las notificaciones interrumpen la **melatonina necesaria** para descansar.



# TRUCO TÉCNICO #2: La Estación de Carga

Ingeniería del Sueño para la familia

## La Regla de Oro:

- **Zona de Carga Centralizada:** Los cargadores viven en la sala o la cocina.
- **Hora Límite:** A las 9:00 PM (o la hora que decidan), todos los dispositivos van a la estación.
- **Sin Excepciones:** Aplica para hijos... ¡y para padres!
- **Resultado:** Dormitorio exclusivo para **descansar = Mente despejada** al amanecer.

# ROBLOX

# FREE FIRE

# FORTNITE



## BONUS

### TIP DE SEGURIDAD: El "Modo Fantasma"

Cierra la puerta a los extraños en videojuegos.

### El Riesgo Oculto:

- Plataformas como **Roblox** o **Free Fire** no son solo juegos; son redes sociales disfrazadas.
- Los juegos online incluyen chats de voz y texto abiertos por defecto.
- Es la vía principal de contacto para Ciberacoso y Grooming.

# Vamos a cerrar esa puerta hoy mismo!

El proceso es idéntico en casi todos los juegos.  
Tomemos **Roblox** como ejemplo

Abran la aplicación y vayan a los 3 puntos (Más) en la esquina.

Busquen el engranaje de **Configuración**.

Entren a la pestaña **Privacidad**.

Busquen la sección 'Configuración de Contactos'. Verán preguntas como: *¿Quién puede enviarme mensajes?*  
*¿Quién puede chatear conmigo?*



Por defecto, suele venir abierto a 'Todos'. **Cámbienlo a 'Nadie'** o, si el niño es mayor y conocen a sus amigos reales, a **'Solo Amigos'**.

# Conclusión:

Padres, no se trata de prohibir la tecnología, se trata de **supervisar la configuración.**

- Un **juego** mal configurado **es** una **ventana abierta** a la calle.
- Un juego **bien** configurado es **diversión segura.**

Tómense 5 minutos hoy al llegar a casa para revisar esto en los dispositivos de sus hijos.