

Konsehonan pa uso salú di bo pantaya

1 Laga bo telefòn traha pa abo atrobe

Ku e app i konfigurashon akí, bo ta sòru pa fokùs i pas.

Pone límite na bo telefòn. Via Schermtijd (iPhone) òf Digital Wellbeing (Android), bo por mira eksaktamente kon bo ta usa bo tempu. Bo ke usa un app spesifiko ménos? Pone un límite di tempu diario p'e. Asina e tempu kaba, sea lo bo risibí un notifikashon òf e app ta lòk.

Desaktivá mensahe outomátiko. Mensahe outomátiko ta kapta bo atenshon konstantemente, asta si bo no a pidi pa nan. Pasa na un manera krítiko den bo appnan: kua mensahe ta realmente importante i kua bo por desaktivá mesora?

Opta pa un kamber sin pantaya. Si bo pone bo telefòn den un otro kamber promé ku bo bai drumi, bo ta prevení ku bo ta scroll djis promé ku bo bai drumi òf kontrolá bo mensahenan mesora den oranan di mainta.

2 Ki uso ta pas ku mi?

Abo ta determiná bo relashon ku bo telefòn. Deskubrí kiko ta sinti korekto pa bo.

Limpia bo appnan. Sea honesto tokante kua app bo ta usa i no ta usa. Kua app ta hasi bo felis di bèrdat? I kua di nan no ta benefisiá bo? Ménos app ta nifiká ménos tentashon.

Yega na akuerdo – ku bo mes i otro hende. Palabrá ku e hendenan ku bo ta biba huntu kuné unda i ki ora lo bo usa òf no usa pantaya. Pensa riba: no usa telefòn durante komementu, evitá pantaya despues di un sierto ora, òf lesa mei ora tur anochi en bes di scroll. Bo por yena esaki kompletamente pa bo mes, basá riba bo nesesidatnan.

Kontestá ora ta kumbini abo. Bo no mester kontestá mesora ora un mensahe drenta. Limitá esaki, por ehèmpel, na mainta i atardi lat. Esei ta redusí e preshon di ta semper disponibel.

3 Keda krítiko i konsiente.

Si bo sa kon app ta funshoná, bo por usa nan na un manera inteligente. Di e manera ei, bo ta keda den kòntrol.

Medionan sosial, servisio di streaming i hèrmènt di inteligensia artisial ta diseñá pa tene bo atenshon mas largu posibel. Algoritmo ta determiná kiko bo ta mira — i kiko bo no ta mira. Puntra bo mes regularmente: mi ta skohe esaki, òf mi ta laga app tenta mi? I mi ke esaki?

Mantené kos simpel. Hasi un kos so kada momentu ta e kos di mas satisfaktorio. Lo bo apsorbé mas for di un pelíkula òf kombersashon si bo no ta okupá ku bo telefòn na mes momentu.

week van de **media
wijsheid**
6 t/m 13 nov 2026