

Checklist de instalación

SOBERANÍA COGNITIVA · FASES 1 Y 2 EN UNA PÁGINA

HIGIENE BÁSICA (FASE 1.1)

- ☐ Momento cero: primeros 30 minutos del día sin input digital
- ☐ Teléfono en escala de grises; brillo bajo; no molestar 22-8
- ☐ Todas las notificaciones muertas; lista blanca activa (llamadas, mensajes directos, calendario, banco, transporte)
- ☐ Zonas libres: comidas, dormitorio, primera y última hora del día — la cama es para dormir
- ☐ Cargador fuera de la habitación; despertador analógico comprado
- ☐ Fuentes de zona roja reemplazadas o eliminadas (feeds → RSS/newsletters; inicio de video en blanco)

INFRAESTRUCTURA (FASE 2)

- ☐ Pantalla de inicio única: solo herramientas, ningún feed
- ☐ Navegador con bloqueador de publicidad; buscador sin perfilado
- ☐ DNS filtrado en el aparato o —mejor— en el router
- ☐ Router: horario de wifi nocturno y bloqueos por dominio configurados
- ☐ Lector RSS con fuentes propias; lectura diferida instalada
- ☐ Notas y canon personal en archivos propios, fuera de plataformas
- ☐ Dormitorio 100% analógico: despertador, anotador, libro
- ☐ Al menos tres funciones migradas a soporte analógico (agenda, música, juego, recetas...)
- ☐ Test White Rabbit del día 45 registrado y comparado con la línea de base

Regla de instalación: un cambio por vez; el siguiente recién cuando el anterior sea invisible de tan incorporado.