

Paula Riveros programó las ampollitas inteligentes para que se vuelvan verdes, amarillas o rojas según la hora

Gerenta de iluminación simula un semáforo con las luces para llegar a tiempo al colegio

Dice que bajó el estrés y la cuenta no ha subido porque usa luminarias led. Incluso se puede ahorrar si se usan al 30% de intensidad.

FRANCISCA ORELLANA

“A mis hijos ya no les tengo que estar gritando que se apuren para irse al colegio”, cuenta la especialista en iluminación Paula Riveros, gerenta de Producto de Signify para Sudamérica (ex Philips Iluminación).

Gracias a luces inteligentes, implementó un sistema de semáforo que alertan a sus hijos de siete, nueve y 16 años cómo están de tiempo en la mañana.

La ingeniera comercial cuenta que tiene más de 50 luces programables en su casa, que le ayudan a armar una rutina más eficiente, pero tranquila, en las mañanas para poder andar a la hora. Funcionan con el sistema de Philips Hue que programa o activa la iluminación con una aplicación en el celular. Ahí puede elegir uno de los más de 16.000.0000 de colores disponibles para lámparas de pie, focos, tiras led, lámpara de mesa, entre otros.

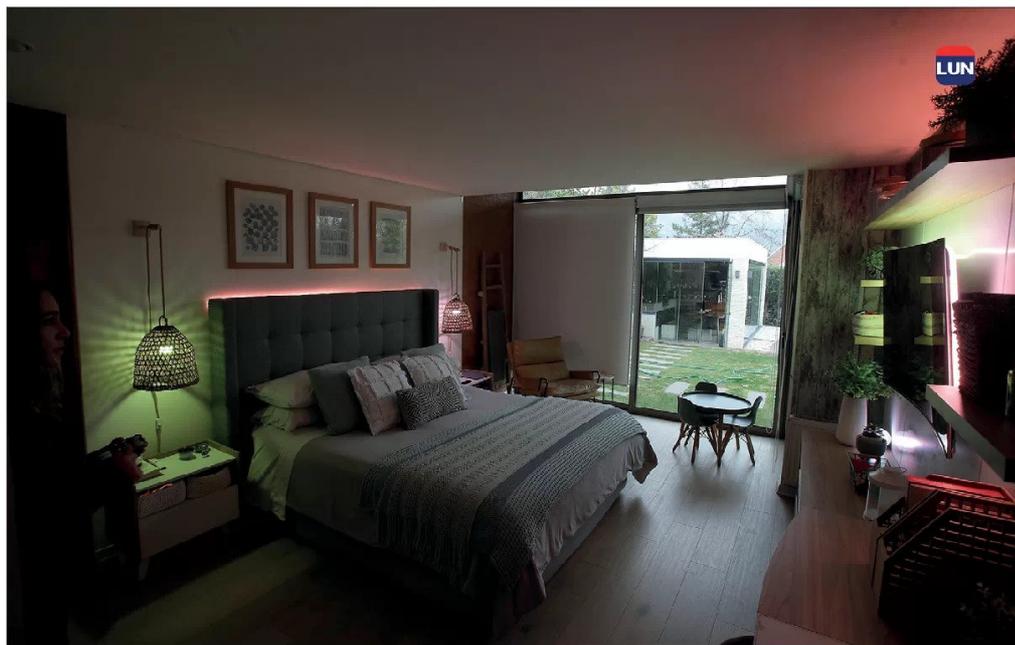
A las 7:40 es la hora máxima en que tienen para salir de su casa para no llegar tarde al colegio. Los niños entran a las 8:00.

“Las luces de los dormitorios, el pasillo, el living y el comedor funcionan como un semáforo para que mis hijos no se atrasen. Programé una escena en que todas las luces se ponen verdes a las 07:30, a las 07:35 cambian a amarillo y ya a las 7:40 se pasa al rojo porque tienen que irse sí o sí. Automáticamente ya saben qué hora es. Cuando la luz se pone verde saben que les quedan diez minutos para irse, si se les pone amarilla ya tienen que empezar a bajar”, cuenta.

¿Ha cambiado la rutina para irse al colegio?

“Ha mejorado bastante, la rutina de salida al colegio es mucho menos estresante, grito mucho menos. Los niños me echaron la talla alguna vez porque alcanzaron a estar listos en verde, al principio llegaban al límite con el rojo. Es una programación de la rutina. En pandemia, como estaban todos los niños conectados en sus clases en sus piezas, a las 14:00 la lámpara del velador se ponía roja para avi-

A las 07:30 las luces de los dormitorios se ponen verdes para avisar que ya viene la hora de salir al colegio.



Paula Riveros instaló una tira led detrás del respaldo de la cama: se prende a las 6:15 y simula el amanecer.

sarles que estaba listo el almuerzo”.

Cuenta que le gusta probar y usar los productos que promueve, para ver su real funcionalidad.

“Como mamá me ayudan un montón a ir adaptando los escenarios y armar rutinas. Por ejemplo, cuando estuve en época de lactancia fue súper agradable generar un control directo sobre la iluminación para no despertar a mi marido que me reclamaba que la luz era muy fuerte. Tenía que amamantar en la noche o a las 4:00. Se puede regular la intensidad de las luces para que quede en un color tenue para poder levantarme, mudar o buscar el chupete en la cuna. Empecé a ver múltiples formas de interactuar con la iluminación inteligente, que va más allá de lo que hacemos en las casas. Empezas a interactuar con luces y

los espacios que nunca antes habías explorado”, dice.

Un mejor despertar

También buscó mejorar su propia rutina al despertar en las mañanas interviniendo las luces de su dormitorio.

Como le gustan más las luces indirectas, detrás del respaldo de la cama matrimonial pegó una tira con luces led de dos metros de largo que en las mañanas van cambiando del color azul al amarillo para simular el amanecer.

“No hay nada más traumático que despertar en plena oscuridad cuando te suena la alarma, empezar el día de esa forma me ponía de mal humor. Siento que no puedo despertar bien, me cuesta mucho”, relata.

De lunes a viernes, programó estas luces para que se prendieran de forma gradual media hora antes que sonara el despertador.

“Se empiezan a prender a las 6:15, con una luz medio azulada y va subiendo su intensidad a un anaranjado hasta alcanzar uno más amarillo a las 6:45. Cuando suena la alarma, mi cuerpo fue expuesto por media hora a la luz. La primera vez que lo probé, abrí los ojos de inmediato y con ánimo, fue una experiencia reveladora de cómo funciona nuestro organismo. La exposición a la luz artificial o natural tiene una relación directa con nuestro ritmo circadiano y genera un mejor despertar para mí porque mi cuerpo dejó de producir melatonina y se preparó para despertar. Y empieza la rutina con mis hijos”, dice.

Una tira led inteligente cuesta del orden de \$65.000 y una extensión, desde \$25.000. En su caso tiene puesta dos unidades.

También tiene luces para entretenerse, como unas tiras led Philips Hue Play gradient lightstrip detrás de su televisor para que cambien de color según lo que aparece en la pantalla: la música que tiene sincronizada con Spotify o las imágenes gracias al accesorio Sync Box HDMI Play.

“Vamos películas con los niños y resulta muy entretenido, apagamos las luces de la pieza y va cambiando de color según lo que vaya ocurriendo en la película. Rompe la frontera de la pantalla y te lleva la experiencia a toda la pieza”, describe.

¿No le sube mucho la cuenta de la luz?

“No, todo lo contrario. Ahora que estuve varios días sin luz (por el temporal), usé un generador de 3.000 watts que funcionó súper bien para mi casa de 200 metros cuadrados. Sobreviví los cinco días con el refrigerador y freezer funcionando, la caldera para la calefacción para las radiadores y agua caliente y todas las luces de la casa. No hubo problema porque son tecnologías led, que consumen 9 watts una ampollita, pero además no siempre necesitas la luz al 100%. Cuando regulas al 30% la intensidad de la luz automáticamente pasa a consumir la mitad. Consume mucho menos y al generar rutinas ya no se te quedan las luces prendidas”.

FOTOS: DAVID VELASQUEZ