

¡TECNOLOGÍA CON RESPONSABILIDAD! USOS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR DIGITAL



¿Por qué es importante el uso responsable de la tecnología?

El uso responsable de la tecnología es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre nuestras vidas digitales y físicas. A medida que dependemos cada vez más de dispositivos electrónicos, es esencial hacer un uso consciente y saludable de ellos.

- Promueve el bienestar: Mantiene un equilibrio entre la tecnología y las actividades fuera de la pantalla.
- Previene problemas de salud: Evita trastornos como el cansancio ocular, problemas de postura, ansiedad digital, entre otros.
- Fomenta relaciones saludables: Ayuda a mejorar la calidad de las interacciones sociales en el mundo real y a prevenir el aislamiento.

Consejos para un Uso Responsable de la Tecnología

1. Establece límites de tiempo frente a la pantalla 🕒
 - Desconecta: Limita el tiempo que pasas frente a dispositivos como teléfonos, computadoras y televisores.
 - Regla 20-20-20: Cada 20 minutos de pantalla, descansa 20 segundos y mira algo a 20 pies (6 metros) de distancia para evitar fatiga ocular.
2. Fomenta el uso de la tecnología con propósito 🎯
 - Utiliza la tecnología para aprender, conectarte y desarrollarte. Evita el uso excesivo de redes sociales, videojuegos o contenido vacío que no aporte a tu bienestar.
 - Establece horarios específicos para el uso de redes sociales y apps.
3. Cuida tu postura 🧍
 - Asegúrate de tener una ergonomía adecuada cuando uses dispositivos. Utiliza sillas cómodas, mantén una postura recta y ajusta la altura de tu pantalla.
 - Tómate pausas para estirarte y evitar problemas musculares o de columna.
4. Haz uso de las herramientas de bienestar digital 🛠️
 - Usa aplicaciones que limiten tu tiempo en redes sociales o que te ayuden a meditar.
 - Activa las funciones de bienestar en tu teléfono (como el modo "no molestar", el límite de tiempo de pantalla, o las notificaciones de descanso).
5. Protege tu salud mental 🧠
 - Desactiva notificaciones constantes que te generen ansiedad o distracción.
 - Fomenta el contacto real: No dejes que la tecnología reemplace las relaciones cara a cara.

promocion y mantenimiento de la salud

¡TECNOLOGÍA CON RESPONSABILIDAD! USOS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR DIGITAL



¿Por qué es importante el uso responsable de la tecnología?

El uso responsable de la tecnología es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre nuestras vidas digitales y físicas. A medida que dependemos cada vez más de dispositivos electrónicos, es esencial hacer un uso consciente y saludable de ellos.

- Promueve el bienestar: Mantiene un equilibrio entre la tecnología y las actividades fuera de la pantalla.
- Previene problemas de salud: Evita trastornos como el cansancio ocular, problemas de postura, ansiedad digital, entre otros.
- Fomenta relaciones saludables: Ayuda a mejorar la calidad de las interacciones sociales en el mundo real y a prevenir el aislamiento.

Consejos para un Uso Responsable de la Tecnología

1. Establece límites de tiempo frente a la pantalla 🕒
 - Desconecta: Limita el tiempo que pasas frente a dispositivos como teléfonos, computadoras y televisores.
 - Regla 20-20-20: Cada 20 minutos de pantalla, descansa 20 segundos y mira algo a 20 pies (6 metros) de distancia para evitar fatiga ocular.
2. Fomenta el uso de la tecnología con propósito 🎯
 - Utiliza la tecnología para aprender, conectarte y desarrollarte. Evita el uso excesivo de redes sociales, videojuegos o contenido vacío que no aporte a tu bienestar.
 - Establece horarios específicos para el uso de redes sociales y apps.
3. Cuida tu postura 🧍
 - Asegúrate de tener una ergonomía adecuada cuando uses dispositivos. Utiliza sillas cómodas, mantén una postura recta y ajusta la altura de tu pantalla.
 - Tómate pausas para estirarte y evitar problemas musculares o de columna.
4. Haz uso de las herramientas de bienestar digital 🛠️
 - Usa aplicaciones que limiten tu tiempo en redes sociales o que te ayuden a meditar.
 - Activa las funciones de bienestar en tu teléfono (como el modo "no molestar", el límite de tiempo de pantalla, o las notificaciones de descanso).
5. Protege tu salud mental 🧠
 - Desactiva notificaciones constantes que te generen ansiedad o distracción.
 - Fomenta el contacto real: No dejes que la tecnología reemplace las relaciones cara a cara.

promocion y mantenimiento de la salud

¡TECNOLOGÍA CON RESPONSABILIDAD! USOS SALUDABLES PARA TU BIENESTAR DIGITAL



¿Por qué es importante el uso responsable de la tecnología?

El uso responsable de la tecnología es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre nuestras vidas digitales y físicas. A medida que dependemos cada vez más de dispositivos electrónicos, es esencial hacer un uso consciente y saludable de ellos.

- Promueve el bienestar: Mantiene un equilibrio entre la tecnología y las actividades fuera de la pantalla.
- Previene problemas de salud: Evita trastornos como el cansancio ocular, problemas de postura, ansiedad digital, entre otros.
- Fomenta relaciones saludables: Ayuda a mejorar la calidad de las interacciones sociales en el mundo real y a prevenir el aislamiento.

Consejos para un Uso Responsable de la Tecnología

1. Establece límites de tiempo frente a la pantalla 🕒
 - Desconecta: Limita el tiempo que pasas frente a dispositivos como teléfonos, computadoras y televisores.
 - Regla 20-20-20: Cada 20 minutos de pantalla, descansa 20 segundos y mira algo a 20 pies (6 metros) de distancia para evitar fatiga ocular.
2. Fomenta el uso de la tecnología con propósito 🎯
 - Utiliza la tecnología para aprender, conectarte y desarrollarte. Evita el uso excesivo de redes sociales, videojuegos o contenido vacío que no aporte a tu bienestar.
 - Establece horarios específicos para el uso de redes sociales y apps.
3. Cuida tu postura 🧍
 - Asegúrate de tener una ergonomía adecuada cuando uses dispositivos. Utiliza sillas cómodas, mantén una postura recta y ajusta la altura de tu pantalla.
 - Tómate pausas para estirarte y evitar problemas musculares o de columna.
4. Haz uso de las herramientas de bienestar digital 🛠️
 - Usa aplicaciones que limiten tu tiempo en redes sociales o que te ayuden a meditar.
 - Activa las funciones de bienestar en tu teléfono (como el modo "no molestar", el límite de tiempo de pantalla, o las notificaciones de descanso).
5. Protege tu salud mental 🧠
 - Desactiva notificaciones constantes que te generen ansiedad o distracción.
 - Fomenta el contacto real: No dejes que la tecnología reemplace las relaciones cara a cara.

promocion y mantenimiento de la salud