

# SALUD DIGITAL

## PAUTAS PARA MEJORAR



PON LÍMITES DE TIEMPO. DEFINE CUÁNDO USARÁS EL DISPOSITIVO Y DURANTE CUÁNTO TIEMPO PARA TENER UN USO MÁS CONSCIENTE Y CONTROLADO.

PIENSA EN LO QUE CONSUMES. NO TODO ES REAL. PREGÚNTATE: ¿ESTO ES VERDAD? ¿QUÉ PIENSO YO DE ESTO? ¿CÓMO ME HACE SENTIR?



CUIDA CÓMO TE HACE SENTIR EL USO DE PANTALLAS. SI TE SIENTES MAL ES IMPORTANTE PARAR, REVISAR QUÉ ESTÁS CONSUMIENDO Y PENSAR POR QUÉ TE HACE SENTIR ASÍ.



BUSCA OTRAS FORMAS DE ENTRETENERTE: DEPORTE, MÚSICA, AMISTADES, HOBBIES, HABLAR CON LA FAMILIA, ETC.

¿QUÉ ES? USO DE TECNOLOGÍA (MÓVILES, VIDEOJUEGOS, ETC.) DE MANERA QUE NOS BENEFICIE Y CUIDE NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL, MENTAL Y SOCIAL.

SÉ UNA PERSONA CRÍTICA. PIENSA EN FILTROS, EDICIÓN, POSTUREO, ETC. COMPARARTE PUEDE HACERTE DAÑO.



HABLA CON UNA PERSONA ADULTA DE CONFIANZA. SI ALGO TE INCOMODA, TE PREOCUPA O NO LO ENTIENDES. NO TE LO GUARDES.



NO USES PANTALLAS ANTES DE IRTE A DORMIR YA QUE ESA LUZ CONFUNDE AL CEREBRO Y PIENSA QUE ES DE DÍA.



PROTEGE TU PRIVACIDAD. NO COMPARTAS INFORMACIÓN PERSONAL NI IMÁGENES QUE NO TE GUSTARÍA QUE OTRAS PERSONAS VIERAN.

