

CUIDA TU TIEMPO EN PANTALLA

El equilibrio digital tambien es salud



6 horas al dia
en promedio frente
a pantallas



El exceso altera
el sueño y la memoria



Puede afectar
la productividad y
el rendimiento académico



El uso desmedido
aumenta la comparación
social y la ansiedad

TIPS PARA UN USO SALUDABLE



Define horarios
sin celular



Activa límites
de tiempo en apps



Descansa tus ojos
cada 20 min.



Haz actividades
al aire libre



Prioriza lo real
sobre lo virtual



Crea momentos
offline



RIESGOS DEL EXCESO



Fatiga visual



Insomnio y problemas
de sueño



Estres y ansiedad



Bajo rendimiento
en estudios/trabajo

BENEFICIOS DE REDUCIR EL TIEMPO EN PANTALLA

- ✓ Mejor descanso y más energía
- ✓ Mayor concentración y creatividad
- ✓ Mejoras en la salud mental y emocional
- ✓ Más tiempo de calidad con familia y amigos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FRANCISCO JOSE DE CALDAS
DISCIPLINA Y PERTENENCIA



Para disfrutar tu ocio estas vacaciones

- ♥ Aprender a tocar un instrumento musical.
- ♥ Aprender un idioma.
- ♥ Aprender a cocinar.
- ♥ Escribir un libro, cuento o pensamientos.
- ♥ Ver películas y series.
- ♥ Aprender lenguaje de señas.
- ♥ Hacer un curso online.
- ♥ Comenzar un blog.
- ♥ Leer libros, reportajes y noticias del mundo.
- ♥ Cantar Karaoke.
- ♥ Bailar o aprender a bailar.
- ♥ Hacer origami o manualidades.
- ♥ Meditar o hacer oración.
- ♥ Iniciar un emprendimiento.

La *paz* les dejo,
mi *paz* les doy.

1 Juan 14:27



pedjiTM

**Dios te ha bendecido
porque confiaste en sus
promesas.**

Lucas 1:45



pechiTM

**DISFRUTA TIEMPO DE
CALIDAD CON TU
FAMILIA.**

