

CUIDA TU TIEMPO EN PANTALLA



El equilibrio digital también es salud



6 horas al día 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



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



pechi™

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

Lucas 1:45



pechi™

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

