

AUTOCUIDADO CONSCIENTE: HIGIENE PERSONAL, SUEÑO Y USO DE PANTALLAS

TIPS PARA UN USO SALUDABLE DE PANTALLAS

- **Mantén una distancia adecuada,**
Ubica la pantalla a la altura de los ojos y a un brazo de distancia.
- **Cuida la iluminación.**
Evita reflejos y trabaja en lugares bien iluminados, de preferencia con luz natural.
- **Establece límites de tiempo.**
Evita el uso excesivo de pantallas, especialmente en niños y fuera del tiempo laboral o académico.
- **Haz pausas activas.**
Muévete, estira el cuerpo y descansa la mente cada hora.
- **Evita pantallas antes de dormir.**
Apaga dispositivos al menos una hora antes de acostarte. La luz azul puede afectar tu sueño.
- **Usa las pantallas con propósito**
Elige contenido educativo, creativo o que fomente el bienestar.
- **Crea momentos sin pantallas.**
Durante comidas, reuniones familiares o al aire libre, desconéctate para reconectar.

MENSAJES USO DE PANTALLAS CON +MAS BIENESTAR

1. Tu bienestar no está en la pantalla,
2. Descansa tus ojos, de las pantallas
3. Apaga la pantalla, enciende tu salud.
4. Cuida tus ojos, tu cuerpo y tu mente: regula el tiempo frente a las pantallas.
5. La tecnología es una herramienta, no una rutina"
6. Tu salud digital también importa
7. No dejes que la pantalla apague tus hábitos saludables.
8. Ver más allá de la pantalla es también ver por ti.