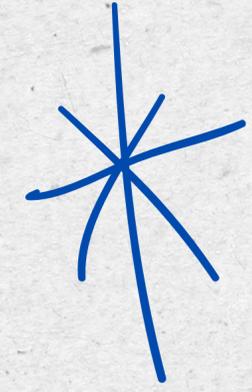


USO SALUDABLE DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES



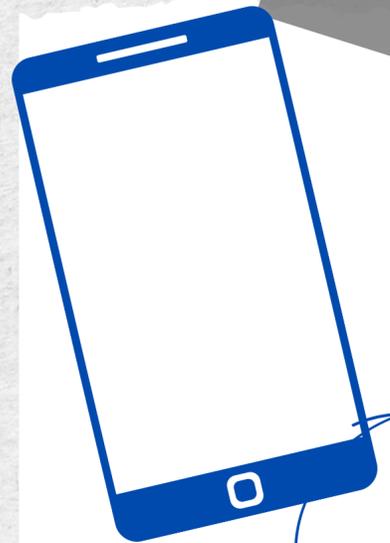
1

CONSEJOS PARA MEJORAR EL USO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

1. Controla el tiempo de uso
2. Ajusta la configuración para proteger tu vista
3. Cuida tu postura
4. Protege tu privacidad y seguridad
5. Haz un uso consciente de las redes sociales
10. Educación digital para niños

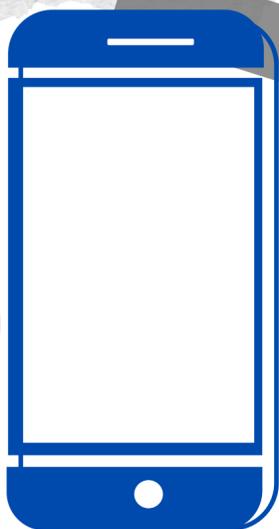
CÓMO ACTUAR PARA PREVENIR EL MAL USO

1. Mantén el móvil en silencio.
2. Evita juegos y redes sociales por un tiempo.
3. Desactiva las notificaciones.
4. Establece una rutina de uso saludable.
5. Fomenta actividades sin tecnología.



2

3



ACCIONES PARA LLEVAR A CABO

1. Establece límites de tiempo
2. Usa el modo nocturno
3. Haz pausas activas
4. Regula el tamaño de letra y el brillo de la imagen para no forzar la vista