



powered by

navigate^o

Registro de actividades para el empleador

Yo, _____, completé satisfactoriamente la Actividad de bienestar 2019, Restricción del
Nombre en letra de imprenta
tiempo de pantalla:

Paso uno: Limité el uso de pantallas de televisión, teléfonos celulares y computadoras portátiles de 60 a 120 minutos antes de acostarme todos los días durante 2 a 4 semanas, como mínimo.

Paso dos: Eliminé las aplicaciones innecesarias y anulé las suscripciones de correos electrónicos/boletines informativos innecesarios en un esfuerzo por reducir la cantidad de veces que reviso el teléfono durante el día.

Firma:

Fecha:
