



Demuéstrele a su teléfono quién manda

Los teléfonos inteligentes, y las distracciones que traen aparejadas, llegaron para quedarse. Pero recuerde que usted controla cuántos medios digitales deja entrar en su vida y puede reducir su dependencia con un mínimo esfuerzo. Algunos consejos para empezar:

- Mantenga el teléfono alejado de su vista y de su mente cuando no lo necesita.
- Configure o silencie las notificaciones innecesarias.
- Elimine las aplicaciones antiguas y anule las suscripciones de correos electrónicos que no lee.
- Establezca pautas personales y desconéctese todos los días.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

RESTRICCIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA

Utilice la actividad para establecer una rutina de uso del teléfono inteligente, limitar el tiempo de pantalla durante el día y vivir el momento!