



<https://example13075.files.wordpress.com/2016/04/blog5.jpg>

EQUILIBRIO DIGITAL

“Por tu salud y por la salud de los tuyos...”

**Autores: Marvella Nava Colín.
Marcela Fouilloux Morales.**

Junio 2021.

¿CÓMO LOGRAR EL EQUILIBRIO EN EL USO DE LOS DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?



<https://www.wrike.com/blog/content/uploads/2016/03/trabajar-para-un-adicto-al-trabajo.jpg>



https://image.freepik.com/vector-gratis/conjunto-estilo-dibujos-animados-retro-familiar_1284-19357.jpg



DISFRUTA DE LA
COMPAÑÍA DE LOS TUYOS..
LA FAMILIA ES EL TESORO
MAS PRECIADO



<https://www.magisnet.com/wp-content/uploads/2020/03/Formacion-On-line-01.jpg>

ES IMPORTANTE ESTABLECER EN FAMILIA UN CONTRATO DEL TIEMPO Y LOS ESPACIOS PARA EL USO DE LOS DIFERENTES DISPOSITIVOS.

- * Destinar un tiempo para su uso, no más de 1hr.
- * Asignar espacios específicos para usar los diferentes dispositivos.
- * Cuidar el contenido que se ve, estando pendiente de los más pequeños de la casa.
- * Establecer consecuencias sino se respeta lo acordado, así como consecuencias positivas al dar seguimiento y cumplir con los acuerdos.





<https://leonardobailey.com/wp-content/uploads/2020/03/descarga.jpg>



https://image.freepik.com/vector-gratis/familia-navegando-internet-utilizando-dispositivos-electronicos-portatiles_189557-372.jpg

EL INVERTIR TANTO TIEMPO
FRENTE A LOS DIFERENTES
DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS,
HACE QUE SE DEJEN DE HACER
ACTIVIDADES DE MAYOR
PRODUCTIVIDAD.



QUE TU TIEMPO ESTE BIEN INVERTIDO



No desaproveches la oportunidad de realizar actividades que sumen a tu Ser y te permitan sentir pleno y feliz. Despeja tu mente.

Aprende algo nuevo.

Date tiempo para leer un libro y/o revista seria.

Integra cosas nuevas a tu rutina diaria.

Busca contactos presenciales siguiendo el protocolo de seguridad anti COVID.

No dejes de tener contacto con la naturaleza.

Haz ejercicio físico por 15 o 30 minutos.

Aumenta tus actividades fuera de las pantallas y al aire libre.

Practica técnicas de relajación y concentración.

Redescubre la actividad que te apasiona y dedícale tiempo.

<https://s3.amazonaws.com/arc-wordpress-client-uploads/infobae-wp/wp-content/uploads/2018/07/03115552/felicidad.jpg>





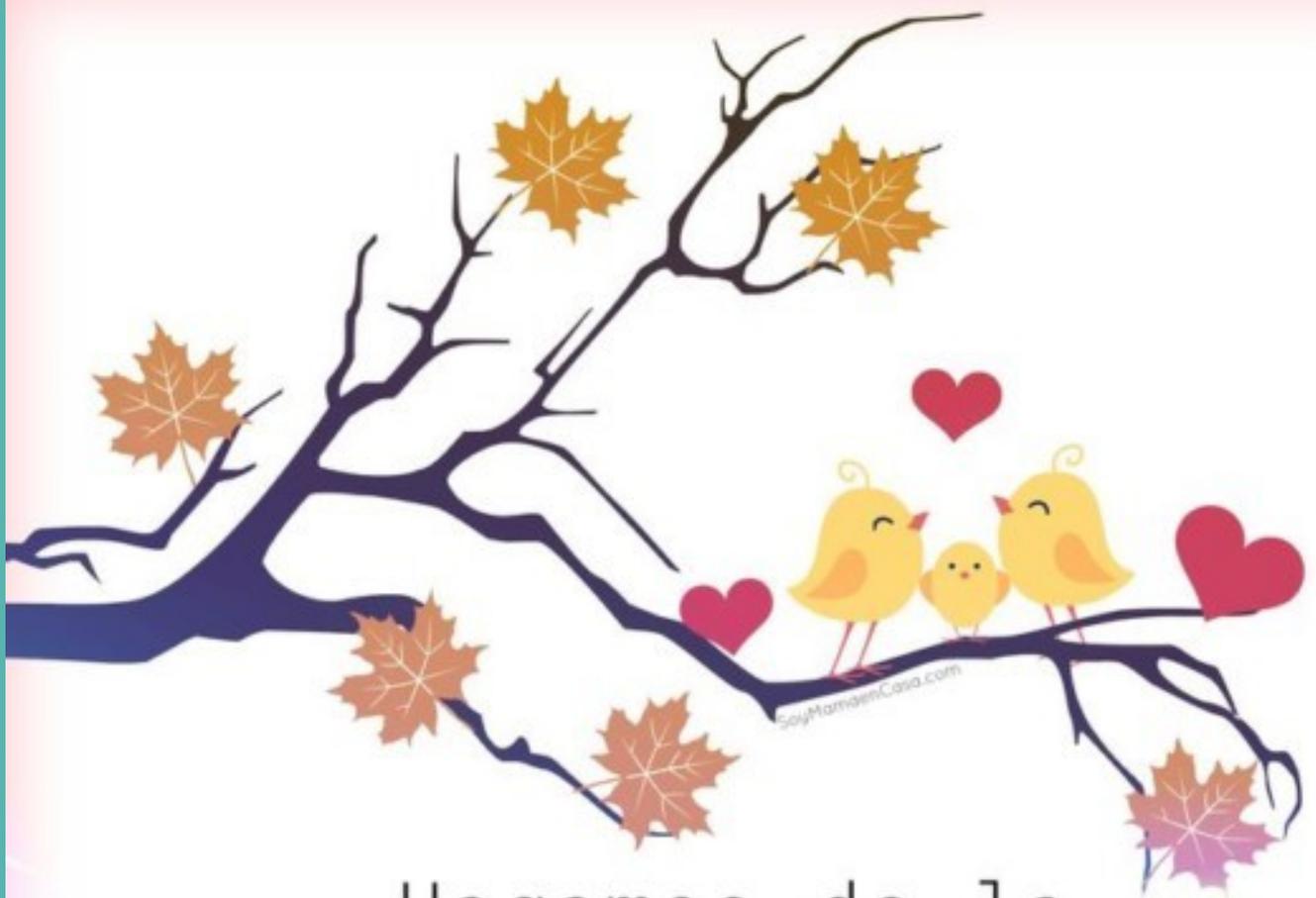
EN EL ÁMBITO PERSONAL, ANTE EL TRABAJO VIRTUAL

- Por 20 minutos diarios ve a 6 metros de distancia.
- Cuando trabaje frente a una pantalla, haga pausas, como mínimo unos pocos minutos cada media hora. Haga el esfuerzo de parpadear con regularidad, aunque no le salga hacerlo por acto reflejo.
- Haz pausas entre una actividad y otra, acompañándolas de ejercicios sencillos de brazos, manos y piernas.

https://4.bp.blogspot.com/-8i5JsmTrpoQ/WSnKZjEef9I/AAAAAAAAAPU/50iRlrpUgSsjlI3WMyO24naZo05-n5_2ACLcB/s1600/indisa1.jpg



<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcToXkxzpXEXcADM201SxuE34h1bd4YRfLRGig&usqp=CAU>



Hagamos de la
familia
el mejor lugar para
crecer

BIBLIOGRAFÍA

- González, Olga (2021, marzo, 12), Conferencia "Equilibrio Digital"
<https://youtu.be/9s83EUhGOpY>