

# USO ADECUADO DE LOS APARATOS TECNOLÓGICOS



## ESTABLECER LÍMITES

Establece horarios para el uso de dispositivos.  
Evita el uso antes de dormir.

## MODELOS A SEGUIR

Sé un ejemplo de uso responsable.  
Usa los dispositivos con moderación.



## ESPACIOS SIN PANTALLAS

Designa áreas sin dispositivos, como el comedor.

## ACTIVIDADES EN FAMILIA

Fomenta actividades como lectura, juegos y deportes

