



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