

LEE Y SEÑALA QUÉ OPCIÓN ES LA MEJOR PARA TU BIENESTAR FÍSICO Y DIGITAL

Estar con el móvil o la Tablet hasta tarde y no descansar.

Apagar la pantalla por lo menos una hora antes de ir a la cama.

Dar un brillo moderado a la pantalla.

Dar mucha luz a la pantalla.

Mantener el dispositivo a una distancia segura para la vista.

Acercarnos todo lo que podamos la pantalla a la cara.

Ver el dispositivo con la luz de la habitación apagada.

Ver el dispositivo con la luz de la habitación encendida.

Compartir los tiempos de pantalla con tu familia.

Ver el móvil o la Tablet a solas.