

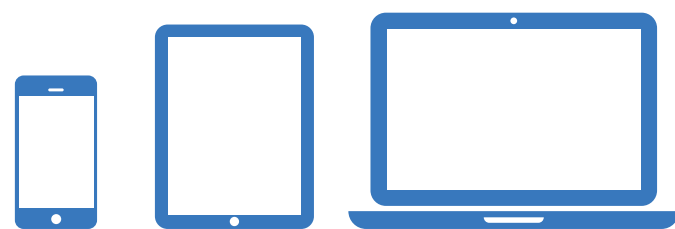


Conexiones sin pantallas

¿Tiene una relación poco saludable con su teléfono inteligente? Los siguientes son algunos consejos para empezar.

Consejos para liberarse gradualmente de los dispositivos digitales:

- Semana 1:** Desactive las notificaciones y solo revíselas en determinados momentos.
- Semana 2:** Desactive los datos para evitar que los correos electrónicos y las notificaciones lo distraigan.
- Semana 3:** Diseñe áreas en las que no se pueda usar el teléfono en su casa u oficina.
- Semana 4:** Programe un día sin teléfono.



SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

TOMARSE UN PERÍODO SABÁTICO DE LO DIGITAL

Comprométase a disminuir su uso de dispositivos digitales eligiendo una estrategia de las ideas anteriores, o proponiendo una propia.