

Recomendaciones generales para la familia



Sueño

Evitar el uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.
Mantener los dispositivos apagados y fuera de la habitación.



Alimentación

Evitar el uso de pantallas durante las comidas.
Dieta saludable.



Actividad física

Actividad física regular según recomendaciones por edad.



Ojos y dolor muscular

Posición adecuada al usar pantallas.
Parpadeo durante 20 segundos y enfocar en visión lejana 20 segundos tras 20 minutos seguidos de pantalla (regla 20/20/20).



Lugar de uso

Comunes como el salón.
Evitar las pantallas en lugares privados como el baño y el dormitorio.

Atención

En los momentos de estudio o trabajo los dispositivos que sean innecesarios deben estar apagados o fuera de la habitación.



Dispositivos

- Apagar los que no se estén utilizando (ruido de fondo)
- Eliminar las aplicaciones que no se usen.

Tiempos de desconexión

Leer, comer, dormir, jugar en familia... Para conectarse al mundo real, los dispositivos silenciados y en un lugar previamente pactado.

El tiempo usando dispositivos digitales es menos tiempo para la vida real.

Seguridad

- Evitar compartir fotos o cualquier información sensible que pueda afectar la privacidad.
- Cambiar las contraseñas con frecuencia y que sean seguras.
- Actualizar los dispositivos y las aplicaciones con regularidad.

