

# COMO ARREGLARSE CON EL TIEMPO DE PANTALLA DURANTE COVID-19

## ¿Qué es la sobrecarga de tecnología?

Con eventos, juntas y citas sociales moviendo a plataformas virtuales, muchas personas están experimentando un aumento de tiempo de pantalla en sus vidas diarias. La oleada constante de información, notificaciones y luz azul puede cobrar un precio en usted personalmente y profesionalmente.



## 5 consejos para reducir el tiempo de pantalla:



- 1 . Apague las notificaciones no necesarias.
- 2 . Tómese descansos de mirar, leer y escuchar las noticias.
- 3 . Incorpore el ejercicio en el horario del día que no depende del tiempo de pantalla (correr, bailar, hacer yoga, estirar, etc.)
- 4 . Reconectar con las actividades creativas que disfruta (pintar, bailar, escribir en un diario, hacer rompecabezas, etc.)
- 5 . Para un sueño mejor, apague los aparatos por los menos una hora antes de acostarse.