

"DIGIPAUTAS PARA SER DIGIFELIZ"



DIGITIEMPO

ESTABLECE UN HORARIO DE USO Y CÚMPLELO. HAY APP QUE TE AYUDAN A HACERLO.



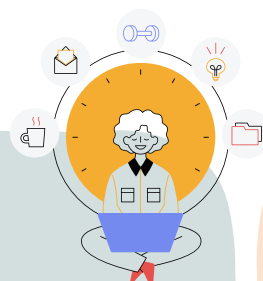
DIGISEGURIDAD

CUIDA TUS EQUIPOS, NO COMPARTAS TUS CLAVES NI TUS DATOS PERSONALES.



DIGIRUTINA

REDUCE LAS VECES QUE REVISAS LAS REDES SOCIALES Y TU CORREO



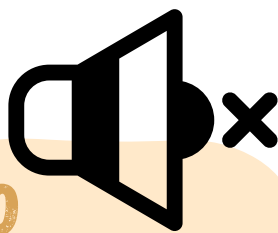
DIGIDISPONIBILIDAD

ESTABLECE PAUTAS PARA REGULAR TU DISPONIBILIDAD



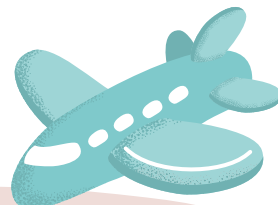
DIGIRUIDO

DESACTIVA LAS NOTIFICACIONES QUE NO SEAN IMPORTANTES O NECESARIAS



DIGIVACACIONES

DESCONECTA DIGITALMENTE DE FORMA PERIÓDICA



DIGISUEÑO

SACA LAS PANTALLAS DEL DORMITORIO Y NO USES NINGUNA UNA HORA ANTES DE DORMIR



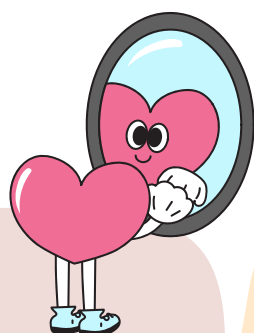
TIEMPO DIGIOFF

PRÉMIATE CON TIEMPOS DE DESCONEXIÓN DIARIOS



DIGIESTIMA

NO TE COMPARES CON LO QUE VES EN LAS REDES. NI CONDUCTAS NI PERSONAS



DIGIFULLNES

PRACTICA LA CONCIENCIA PLENA DIGITAL Y REAL



DIGICUÍDATE

