

Importante:

- LEE LOS CONSEJOS
- REGALA UNA SONRISA
- APLICA LOS CONSEJOS
- DISFRUTA DE LA VIDA



Télefono móvil: uso saludable



CONTACTO: @DI_TIC

Colegio Rafaela Ybarra

MADRID 201

**Consejos prácticos para
usar tus dispositivos de la
forma más saludable**

CONSEJO 5.

No lo lleves pegado al cuerpo



CONSEJO 3.

Apagar el móvil antes de ir a dormirte

CONSEJO 1.
Utiliza las dos manos para manejar el móvil



CONSEJO 6.

Haz descansos de entre 2, 3 minutos cada 15 minutos disfruta de tu tiempo libre!



CONSEJO 4.

Evitar las inclinaciones de cuello y espalda

CONSEJO 2.
Desactiva todas las notificaciones de las aplicaciones

