



**!NO SIN MI
MÓVIL!**



Mas allá del móvil hay una vida.

Empecemos a vivir sin estrés.

RAFAELA YBARRA

915691205

- kareninformaticacom.wordpress.com



www.colegiorafaelaybarra.com

El mal uso del móvil puede provocar:

- Estrés visual y ojos secos
- Problemas de audición
- Daños cervicales
- Insomnio
- Menos vida social
- Adicción al móvil



- Aleja tu dispositivo al menos 40 o 50 cm al escribir
- Reduce el tiempo diario de uso del móvil
- Utiliza el manos libres mientras conduces



Utiliza tu dispositivo en lugares tranquilos y seguros



Ideas divertidas para evitar el uso del móvil

- Paga la cuenta el primero que coja el móvil en grupo
- Paga una multa los 2 primeros que lo cojan.