



## TIPS PARA MANTENER UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA TECNOLOGÍA

Descubre cómo mantener una relación saludable con la tecnología y mejorar tu bienestar físico y mental. A continuación te presentamos algunos tips:



Define un horario específico para revisar correos electrónicos y mensajes.



Establece una “hora de apagado” de dispositivos al menos una hora antes de dormir.



Prioriza notificaciones importantes y urgentes para mantener el enfoque en el trabajo.



Fomenta la comunicación cara a cara cuando sea posible.



Ajusta el brillo y el contraste de las pantallas para reducir la fatiga ocular.

Fuente: EsSalud