



10 TIPS PARA EL USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA



1. ¡¡Ponte unos horarios de uso y no te los saltes!!



2. Muévete y estírate cada 30 minutos.



3. Realiza actividad física todos los días.

4. Elige una actividad física que te guste y practícala. Si es en grupo, ¡¡mejor!!

5. Utiliza la tecnología en un ambiente e iluminación adecuados.



6. Cuida de tus ojos cambiando la mirada hacia objetos a diferentes distancias.



7. Utiliza filtros de pantalla.

8. Navega con un objetivo. No te pierdas por la red.

9. Si te aburres, busca una actividad alternativa a la tecnología.

10. Si tienes algún problema o duda, acude a un adulto.

BIBLIOGRAFÍA: Martínez Viana, C; Soria Pastor, S. Buenas prácticas de uso de pantallas y del juego online. http://www.asatorras.cat/files/febrer_2020%20b/RESUM_PAUTES_HM.pdf
Lamas Alonso, JJ. Guía de buenas prácticas de uso de las Tecnologías de la Información y del juego online. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Gu%C3%ADa_buenas_practicas_uso_tecnologias_juego_online_FEJAR_2014.pdf
Baz-Rodríguez, M.; González-Formoso, C.; Goicoechea-Castaño, A.; Álvarez-Vázquez, E.; García-Cendón, C.; Rial-Boubeta, A.; Clavería, A. Detección precoz del uso problemático de internet en adolescentes, en pediatría de atención primaria. Rev Esp Salud Pública. 2020; Vol. 94: 12 de mayo e1-12.
Díaz-López, A.; Maquilón-Sánchez, J-J.; Mirete-Ruiz, A-B. Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes: Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. Comunicar, nº 64, v. XXVIII, 2020. DOI <https://doi.org/10.3916/C64-2020-03>