

• PREVENIR EL ABUSO DE PANTALLAS, VIDEOJUEGOS Y JUEGO ONLINE DURANTE EL CONFINAMIENTO •



CREAR HORARIOS

Ocupar el tiempo con actividades diferentes. Es importante que las actividades varíen cada día.



JUGAR CON CONTROL

Los videojuegos y el juego online son una opción de entretenimiento, pero no la única. Deben ocupar sólo una franja concreta del día.



ESTABLECER TIEMPOS

Controlar el tiempo que le dedicamos a los videojuegos o el juego online. Hay que fijar un tiempo máximo razonable y no excederlo-



SALIR DE LAS PANTALLAS

Existen muchas formas de entretenimiento más allá del ordenador, el móvil o la tablet. Conviene apartar la vista de las pantallas.



NO AISLARSE

Es importante no perder el contacto humano, ya sea de manera presencial o vía tecnología, si vivimos solos.



EJERCICIO FÍSICO

Existen entrenamientos que se pueden hacer en casa y ayudan a despejar la mente y sentirse mejor.