

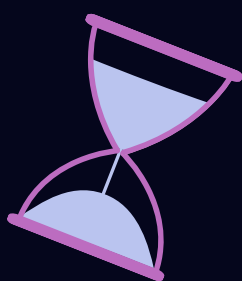


# TECNOADICCIÓN

## *Cómo prevenir ser un "phonbie"*

### No te obsesiones con conectarte a todas horas

Los mensajes quedan archivados y puedes responder cuando TU ELIJAS

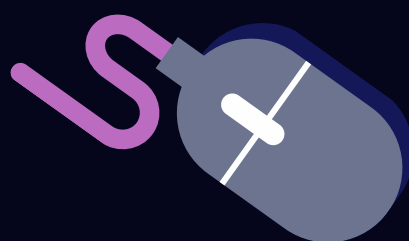


### Controla el tiempo que estás conectado/a

Hay aplicaciones que tienen registros del uso que haces (o en ajustes del móvil). Puedes ponerte límite para no pasarte. También podemos llevar un registro escrito de cuántas veces cogemos el móvil

### Piensa antes de actuar

Antes de conectarte, piensa qué quieres hacer en internet. Dirige tu atención y tiempo a aquello que realmente quieres hacer.

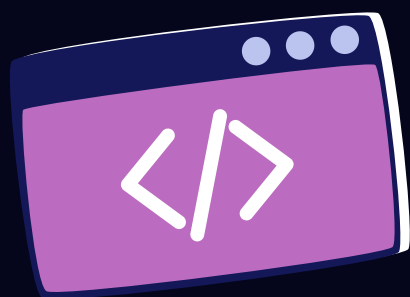


### Horarios

Pacta con tu familia el tiempo de uso del móvil y tablet. Haz un horario respetando las horas de sueño, comida, obligaciones domésticas y horas de estudio. El ocio siempre debe estar pactado.

### Busca alternativas

Busca actividades que te gusten y que ocupen tu tiempo libre: baile, deporte, leer, jugar en el parque



START

### Desconecta durante el estudio

Mientras estudias, desconecta chats y redes sociales. Solo permite buscadores de información y webs fiables.

### Cuida tus relaciones sociales

Comunica en redes de la forma que a ti te gustaría que se comunicaran. Los conflictos mejor hablarlos en persona. Quedad en persona siempre que sea posible.



**Y si ya eres un phonbie... busca ayuda de un adulto. ¡Todavía tiene solución!**