



## 5 Consejos para Cambiar el Tiempo Frente a la Pantalla por Tiempo Real

Mientras más tiempo nos enfoquemos en los dispositivos, menos tiempo tendremos para las experiencias del mundo real. Si usted está listo para una desintoxicación digital, considere estas estrategias para dejar a un lado sus aparatos electrónicos:

1. **Deje de utilizar todos sus dispositivos entre semana.**
2. **Cambie el tiempo frente a la pantalla por ejercicio.**
3. **Evite hacer varias cosas a la vez y agudice su enfoque.**
4. **Asegúrese de salir de casa sin su teléfono.**
5. **Redescubra el papel y los materiales impresos.**

 **¿Quiere saber más?**

Obtenga más información en  
**PacificSource.com/screentime**



## 5 Consejos para Cambiar el Tiempo Frente a la Pantalla por Tiempo Real

Mientras más tiempo nos enfoquemos en los dispositivos, menos tiempo tendremos para las experiencias del mundo real. Si usted está listo para una desintoxicación digital, considere estas estrategias para dejar a un lado sus aparatos electrónicos:

1. **Deje de utilizar todos sus dispositivos entre semana.**
2. **Cambie el tiempo frente a la pantalla por ejercicio.**
3. **Evite hacer varias cosas a la vez y agudice su enfoque.**
4. **Asegúrese de salir de casa sin su teléfono.**
5. **Redescubra el papel y los materiales impresos.**

 **¿Quiere saber más?**

Obtenga más información en  
**PacificSource.com/screentime**



## 5 Consejos para Cambiar el Tiempo Frente a la Pantalla por Tiempo Real

Mientras más tiempo nos enfoquemos en los dispositivos, menos tiempo tendremos para las experiencias del mundo real. Si usted está listo para una desintoxicación digital, considere estas estrategias para dejar a un lado sus aparatos electrónicos:

1. **Deje de utilizar todos sus dispositivos entre semana.**
2. **Cambie el tiempo frente a la pantalla por ejercicio.**
3. **Evite hacer varias cosas a la vez y agudice su enfoque.**
4. **Asegúrese de salir de casa sin su teléfono.**
5. **Redescubra el papel y los materiales impresos.**

 **¿Quiere saber más?**

Obtenga más información en  
**PacificSource.com/screentime**

