



Uso consciente de las redes sociales y las noticias

7 consejos para formar hábitos digitales más saludables

Las redes sociales y las noticias pueden ayudarle a mantenerse conectado e informado. Pero toda esa información también puede ser abrumadora y alterar su día. Ponga en práctica estos consejos para su bienestar mental y emocional.

- 1. Conozca su objetivo.** Tal vez usted quiera utilizar las redes sociales para enterarse de los eventos en su comunidad. Si es así, utilícelas solamente para eso.
- 2. Observe sus emociones.** Si usted está consciente de cómo le afectan las noticias y las redes sociales, podrá decidir si necesita hacer cambios.
- 3. Interactúe en vez de comparar.** Recuerde que la gente suele publicar los aspectos más interesantes de su vida, en vez de sus problemas.
- 4. Utilice las herramientas y los ajustes para tener un mayor control.** Desactive las alertas de noticias para que reciba la información cuando usted lo desee.
- 5. Lleve un registro** del tiempo que pasa en las redes sociales o leyendo noticias (manualmente o con una aplicación). Si usted pasa demasiado tiempo en esas actividades, piense en cómo preferiría aprovechar ese tiempo.
- 6. Enfóquese en cosas que le hagan sentir bien.** Las noticias pueden ser abrumadoras. Trate de seguir cuentas o grupos de redes sociales que se enfoquen en sus intereses o en cosas que le hagan reír.
- 7. Haga una pausa.** Cierre las aplicaciones y apague el televisor. Lea un libro, salga al aire libre, arme un rompecabezas o llame a un amigo.

Material protegido por derechos de autor y adaptado con autorización de Healthwise, Incorporated.



**¿Quiere
saber más?**

Visite
Blog.PacificSource.com.

