

HEALTHY SCREEN USE: WHAT TO KNOW

WHEN DOES SCREEN-TIME BECOME HARMFUL TO YOUR HEALTH AND WELLBEING?

Doctors recommend **no more than 2 hours per day** of screen-time. But, sometimes our **daily responsibilities** and **personal habits** make it **hard to stick to this limit**.

Both the **quantity** and **the way we use screens** can affect your **sleep, relationships, self-esteem, academics, sports performance**, and how **active** you are.



Avoiding screens all together is not always realistic. **So, how can you use screens in a healthy way?**

SET BOUNDARIES FOR YOURSELF

Setting your own boundaries is a great way to balance screen-time with being offline. Strategies you can try out include putting your phone on do not disturb when you need to concentrate, making meals screen-free, or setting time limits on social media apps.



MAKE QUALITY TIME SCREEN-FREE

Being present in the moment without the distractions is important for maintaining strong relationships. When hanging out with friends or family, leave your phone in your bag or stack your phones to make a group phone tower so that quality time is fulfilling and phone-free.



USE SCREENS FOR HEALTHY HABITS

Instead of scrolling before bed or when you're stressed, try out a free app like Insight Timer or Smiling Mind for guided wind-downs and breathing exercises.

Check out free workouts on Youtube, like the Joyn channel, for a personal workout class you can enjoy on your own or with friends.



Source: We Think Twice

EXPLORE A NEW ACTIVITY

Learn a new skill like cooking, take the train or bus to explore a new neighborhood with friends, try out drawing or painting, volunteer, go for a bike ride, or go to the park to play soccer or basketball. Each of these and more are all great ways to take back control from your screens, develop healthy screen use habits, and live more presently!



USO SALUDABLE DE LA PANTALLA: QUÉ DEBEMOS SABER

¿CUÁNDO EL TIEMPO QUE PASAMOS FRENTE A UNA PANTALLA SE VUELVE PERJUDICIAL PARA NUESTRA SALUD Y BIENESTAR?

Los médicos recomiendan **no pasar más de dos horas diarias** frente a una pantalla. Pero a veces nuestras **responsabilidades diarias** y **hábitos personales** hacen que sea **difícil cumplir con este límite**.

Tanto la **cantidad** como la **forma en que la usas** las pantallas pueden afectar **tu sueño, tus relaciones, tu autoestima, tu rendimiento académico, tu rendimiento deportivo y tu nivel de actividad**.



Evitar las pantallas por completo no siempre es realista. **Entonces, ¿cómo puedes usarlas de manera saludable?**

ESTABLECE LÍMITES PARA TI MISMO

Establecer tus propios límites es una excelente manera de equilibrar el tiempo que pasas frente a una pantalla y el tiempo que estás desconectado. Algunas estrategias que puedes probar incluyen poner el teléfono en modo No molestar cuando necesitas concentrarte, comer sin pantallas o establecer límites de tiempo en las aplicaciones de redes sociales.



PASA TIEMPO DE CALIDAD SIN PANTALLAS

Estar presente en el momento sin distracciones es importante para mantener relaciones sólidas.

Cuando salgas con amigos o familiares, deja tu teléfono en la bolsa, o apilen sus teléfonos boca abajo para formar una torre telefónica grupal, de modo que el tiempo de calidad sea gratificante y sin teléfono.



UTILICE PANTALLAS PARA HÁBITOS SALUDABLES

En lugar de navegar antes de acostarte o cuando estás estresado, prueba una aplicación gratuita como Insight Timer o Smiling Mind para realizar ejercicios guiados de relajación y respiración. Consulta entrenamientos gratuitos en Youtube, como el canal Joyn, para una clase de entrenamiento personal que puedas disfrutar solo o con amigos.



Fuente: Lo pensamos dos veces

EXPLORA UN NUEVO PASATIEMPO O ACTIVIDAD

Aprende una nueva habilidad, como cocinar, sal a explorar un nuevo vecindario con amigos, dibujar o pintar, ser voluntario, montar una bicicleta, o va al parque para jugar un deporte. ¡Cada una de estas y otras actividades son excelentes maneras de recuperar el control de tus pantallas, desarrollar hábitos saludables de uso de pantallas y vivir más en el presente!

