

¿La tecnología te está haciendo daño sin que lo notes?

El uso inadecuado de
pantallas afecta tu cuerpo más
de lo que imaginas.



**Pasamos horas frente a pantallas
sin parpadear, sin movernos, sin
darnos cuenta, y eso trae
consecuencias:**

👁️ Cansancio visual

🪑 Dolores de espalda

zzZ Problemas de sueño

💥 Lesiones por movimientos
repetitivos



💡 La tecnología no es el enemigo, pero tu cuerpo también necesita pausas, postura y cuidado. Tu bienestar físico no es negociable.



¿Cómo evitar riesgos físicos al usar tecnología?

1.  Cada 20 minutos, aparta la mirada por 20 segundos y mira a lo lejos.
2.  Usa una silla adecuada y siéntate con la espalda recta.
3.   Haz pausas activas: estira cuello, espalda y muñecas.
4.  Apaga pantallas al menos 1 hora antes de dormir.
5.  Alterna el uso de manos y evita sostener el celular por mucho tiempo seguido.





Tu cuerpo te acompaña
todos los días.

¡Cuídalo también en el mundo
digital!



Comparte este post con tus
amigos y empieza hoy tu rutina de
bienestar frente a las pantallas.



#TecnologíaConCuidado
#CuerpoYPantallas



Visita nuestra página web
WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO

 3195091532

 Colegiodelbosquebilingue

 admisiones.delbosque@uan.edu.co

 [Colegiodelbosquebilingue.uan](https://www.facebook.com/Colegiodelbosquebilingue.uan)



Sígueme

si quieres ver más contenido como este.



Like



Comenta



Comparte



Guárdalo