## ¿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
- zz Problemas de sueño
- Lesiones por movimientos

repetitivos



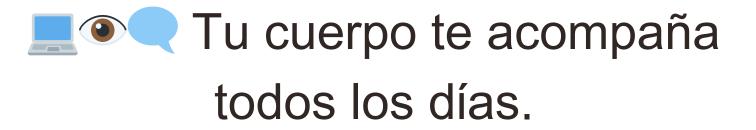


La tecnología no es el enemigo, pero tu cuerpo también necesita pausas, postura y cuidado. Tu bienestar físico no es negociable.





- ¿Cómo evitar riesgos físicos al usar tecnología?
  - 1. Cada 20 minutos, aparta la mirada por 20 segundos y mira a lo lejos.
  - 2. Huga 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.



¡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

**S** 3195091532

© Colegiodelbosquebilingue

admisiones.delbosque@uan.edu.co

Colegiodelbosquebilingue.uan



si quieres ver más contenido como (este.



Like



Comenta



Comparte



Guárdalo