Solicita talleres gratuitos para tu centro educativo

www.cibervoluntarios.org

fundacion@cibervoluntarios.org

+34 674 72 76 23

Una iniciativa de: CIBER VOLUNTARIOS.org

Financiado por: MINISTERIO DE SANIDAD — SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD — DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



(des)CONECTA

Programa de prevención y sensibilización a menores y adolescentes para **fomentar un uso saludable de la tecnología**



Si...

- Pasas muchas horas **conectado a Internet**
- Miras constantemente el **teléfono móvil**
- Te relacionas **más online** que en la vida real
- Te cuesta **concentrarte**
- **Duermes menos** por estar mirando las redes sociales





¿Qué puedes hacer?

- Ponte límites de tiempo de conexión
- Usa las herramientas de bienestar digital
- Haz planes con familia y amigos
- Desactiva las notificaciones cuando necesites concentrarte
- Respeta las horas de sueño y descanso

(des)CONECTA

Protege tu bienestar digital