

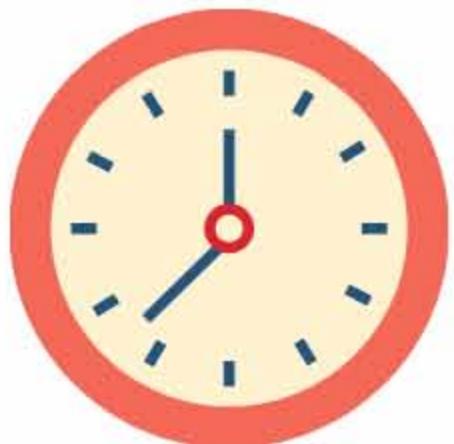
# DIGIPAUTAS

## PAUTAS PARA CONSEGUIR LA DIGIFELICIDAD



### DIGISEGURIDAD

CUIDA TUS EQUIPOS, NO COMPARTAS TUS CLAVES NI TUS DATOS PERSONALES.



### DIGITIEMPO

ESTABLECE UN HORARIO DE USO Y CÚMPLELO. HAY APP QUE TE AYUDAN CON ESO.



### DIGIRUTINA

REDUCE LAS VECES QUE REVISAS TUS REDES SOCIALES O TU CORREO.



### DIGIDISPONIBILIDAD

ESTABLECE PAUTAS PARA REGULAR TU DISPONIBILIDAD.



### DIGIRUIDO

DEACTIVA LAS NOTIFICACIONES QUE NO SEAN IMPORTANTES O NECESARIAS.

### DIGIVACACIONES

DESCONECTA DIGITALMENTE DE FORMA PERIÓDICA.

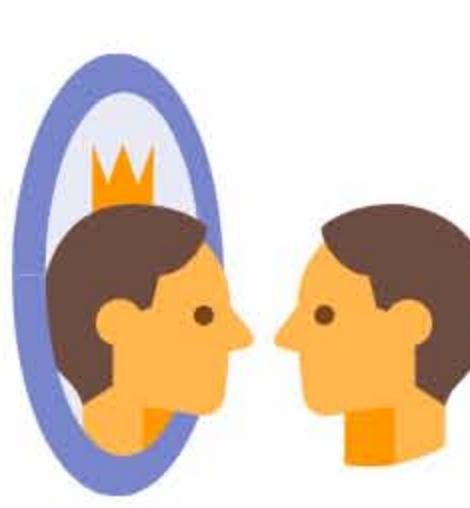


### DIGISUEÑO

SACA LAS PANTALLAS DEL DORMITORIO Y NO USES NINGUNA UNA HORA ANTES DE DORMIR.

### DIGIOFF TIME

PRÉMIATE CON TIEMPOS DE DESCONEXIÓN DIARIOS.



### DIGIESTIMA

NO TE COMPARES CON LO QUE VES POR LAS REDES, NI PERSONAS NI CONDUCTAS.

### DIGIFULLNES

PRACTICA LA CONCIENCIA PLENA DIGITAL Y REAL.



¡DIGICÚIDATE!

