

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

DESACTIVA 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.



¡DIGICÚDATE!