



[Anexo 2]

ONLINE	OFFLINE	
1.-	1.-	USO POSITIVO:
2.-	2.-	USO POSITIVO:
3.-	3.-	USO POSITIVO:
4.-	4.-	USO POSITIVO:
5.-	5.-	USO POSITIVO:
6.-	6.-	USO POSITIVO:
7.-	7.-	USO POSITIVO:
8.-	8.-	USO POSITIVO:

[Anexo 3]

- Mantente por una hora libre de tecnología.
- Ten una conversación cara a cara con alguien sin tener tu teléfono a mano.
- Apaga tus aparatos electrónicos una hora antes de acostarte.
- Deja tu celular en modo avión por dos horas.
- Apaga todas las notificaciones por un día completo.
- Cuando almuerces/cenes con tu familia, deja el celular en otra habitación.
- Descarga la aplicación moment y limita tu tiempo de pantalla a un máximo de dos horas diarias.
- Elimina al menos una red social de tu celular.
- Juega tu videojuego favorito máximo una hora al día.
- Deja tu celular en otra pieza mientras estudias y/o haces tareas.
- Carga tu celular fuera de tu habitación.
- Envía menos de 10 mensajes al día.
- Has una videollamada a tus abuelos semanalmente.
- Llama a algún amigo para saber cómo está.
- Postea al menos un mensaje positivo al día.
- Deja por 3 días tu pantalla en blanco y negro.