

¿SABES QUÉ ES LA DESINTOXICACIÓN DIGITAL?

DETOX
Digital

Es el proceso de desconexión a las tecnologías o bien, limitar el uso de nuestros dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, computadoras, tabletas, televisión, consolas de videojuegos, entre otros; así como del Internet.



¿Y tú, usas o abusas
de las tecnologías?

Conoce más de la
desintoxicación digital.

Consulta la
Guía de Desintoxicación Digital:
www.ift.org.mx/usuarios-y-audencias/detox-digital

#DetoxDigital



/IFT.mx @IFT_MX iftmexico IFTmx

INGRESA A NUESTRO PORTAL: WWW.IFT.ORG.MX



IFT INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES

¿CUÁNTO TIEMPO DEDICAS AL USO DE TUS **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS?**

DETOX
Digital

El uso excesivo de tus dispositivos electrónicos puede causar diversas afectaciones a tu salud. Por ello, mantente alerta si notas alguno de los siguientes síntomas¹:



— Uso excesivo de Internet.



— Sentimientos de ira, tensión, ansiedad y/o depresión, cuando los dispositivos electrónicos son inaccesibles.



— Necesidad de usar tus dispositivos por demasiado tiempo.



— Aislamiento social, así como fatiga y rendimiento laboral y académico deficiente.



Para conocer más consulta la
Guía de Desintoxicación Digital:
www.ift.org.mx/usuarios-y-audiencias/detox-digital

#DetoxDigital

1 OMS, Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report, 27-29 August 2014.



/IFT.mx



@IFT_MX



iftmexico



IFTmx

INGRESA A NUESTRO PORTAL: WWW.IFT.ORG.MX



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES

¿YA CONOCES LA GUÍA DE **DESINTOXICACIÓN DIGITAL?**

DETOX
Digital

Esta guía te brinda información relevante sobre la Desintoxicación Digital o Tecnológica, con el objetivo de que las personas cuenten con las herramientas para adoptar hábitos digitales saludables.

Te invitamos a conocerla, recuerda que entre más informado te encuentres, menos vulnerable eres a los riesgos que existen al hacer uso de las tecnologías y el Internet.



Consúltala en:

www.ift.org.mx/usuarios-y-audencias/detox-digital



#DetoxDigital



/IFT.mx



@IFT_MX



iftmexico



IFTmx

INGRESA A NUESTRO PORTAL: WWW.IFT.ORG.MX



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES