

¿SABÍAS QUE...?

Las tecnologías, especialmente el Internet, han generado cambios positivos en nuestra sociedad, pero cuando no se usan responsablemente, podemos desarrollar malos hábitos de uso.

De acuerdo con expertos¹ algunas consecuencias del uso excesivo de las tecnologías son:



→ Sedentarismo, provocando sobrepeso y/u obesidad.



→ Lesiones y/o molestias musculares.



→ Alteraciones en los hábitos de sueño.



→ Cambios negativos en las interacciones físicas.



→ Daños en la salud psicoemocional como estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

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.

Ciudades amigas de la infancia, UNICEF, "Se dispara el uso de pantallas en niños y niñas durante el confinamiento".

UNAM, "Adicción cibernética", Gaceta UNAM.

Para prevenirlas,

¡Realiza una desintoxicación digital!



/IFT.mx



@IFT_MX



iftmexico



IFTmx

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



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES

¿SABÍAS QUE...?

Tus dispositivos móviles cuentan con herramientas que te ayudan a monitorear el tiempo de uso, funciones de control parental, establecer temporalizadores de uso del dispositivo y sus aplicaciones, tales como **“Bienestar digital”, “Tiempo de Uso”** y **“Microsoft Family Safety”**.

Conócelas y utilízalas para hacer un uso responsable de la tecnología, no abusando del tiempo que le destinas y, así evitar caer en consecuencias como:



→ Malos hábitos en la salud, como el sedentarismo o alteración del sueño.



→ Molestias o afectaciones físicas (cansancio visual, dolor de cabeza, molestias musculares, etc.).



→ Daños en la salud psicoemocional como estrés, ansiedad, depresión, entre otros.

Para conocer más consulta la **Guía de Desintoxicación Digital:**

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

#DetoxDigital



/IFT.mx



@IFT_MX



iftmexico



IFTmx

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



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES