

DESINTOXÍCATE DE LA TECNOLOGÍA

DETOX
Digital

Sigue las siguientes recomendaciones:



Realiza un autoanálisis del uso que haces de la tecnología y el Internet y si te sientes satisfecho con ello, o no.



Define el tiempo que consideras apropiado para utilizar las tecnologías y el Internet y respeta tus límites.



Explora las opciones que nos brindan los dispositivos electrónicos y redes sociales para administrar el tiempo que les dedicamos.



Animáte a realizar nuevos proyectos y actividades lejos de las tecnologías.



¡Evita problemas, aprovecha los beneficios de la tecnología y el Internet y prevé problemas relacionados con su uso!

PARA MANTENER UNA
BUENA SALUD DIGITAL
¡DESINTOXÍCATE!

Para conocer más 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



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES



La Desintoxicación Digital nos ayuda a administrar de mejor manera cómo y cuándo utilizamos las tecnologías y el Internet. Te invitamos a considerar las siguientes recomendaciones:

- 1.- Fija el día exacto en el que empezarás.
- 2.- Establece cuáles son las actividades prioritarias para utilizar tus dispositivos electrónicos.
- 3.- Configura tus dispositivos electrónicos para sólo recibir información y notificaciones prioritarias.
- 4.- Conoce tus herramientas de desconexión digital.
- 5.- Identificando tus prioridades digitales, define tiempos y lugares libres de tecnología.
- 6.- Una vez que tus dispositivos electrónicos estén configurados, no será necesario que los tengas cerca en todo momento.
- 7.- Avisa a tus contactos sobre la desconexión que vas a realizar, para no causar preocupaciones en ellos.
- 8.- Planifica las actividades a realizar en los periodos de tiempo que anteriormente le dedicabas a la tecnología.
- 9.- Eventualmente, estarás listo para decidir de mejor manera cómo utilizas tus dispositivos electrónicos.
- 10.- Motiva a tus conocidos a que adopten la desintoxicación digital.

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

DESINTOXÍCATE DE LAS REDES SOCIALES

DETOX Digital

Las redes sociales son mucho más que una simple herramienta de comunicación, por lo que es importante administrar el tiempo que les dedicamos, de lo contrario podríamos hacer un uso irresponsable de ellas, ocasionándonos diversas afectaciones.

Te recomendamos:

-  Consultar el tiempo que les dedicas y analizar si es el deseado.
-  Evitar que su uso sea una prioridad en tus actividades diarias.
-  Utilizarlas solo para los fines propuestos.
-  Utilizar las opciones para administrar su uso.
-  Informarte sobre los riesgos de ciberseguridad que pueden traer consigo y cómo evitarlos.

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

#DetoxDigital

LA ADOPCIÓN DE BUENOS HÁBITOS DIGITALES TE TRAERÁ BENEFICIOS

Si deseas adoptar en tu vida diversas medidas enfocadas a reducir el tiempo que pasas en tus dispositivos, realiza lo siguiente:



Instala aplicaciones que te permitan administrar el tiempo que pasas en tus dispositivos electrónicos.



Cambia la configuración de tus redes sociales para gestionar de mejor manera su uso.



Investiga sobre el tema y las opciones para mejorar tus hábitos digitales.



Establece horarios para el uso de tus dispositivos electrónicos.



Lleva un registro del tiempo que le dedicas al consumo de contenidos digitales, como videojuegos o servicios de streaming.

Para conocer más 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



INSTITUTO FEDERAL DE
TELECOMUNICACIONES