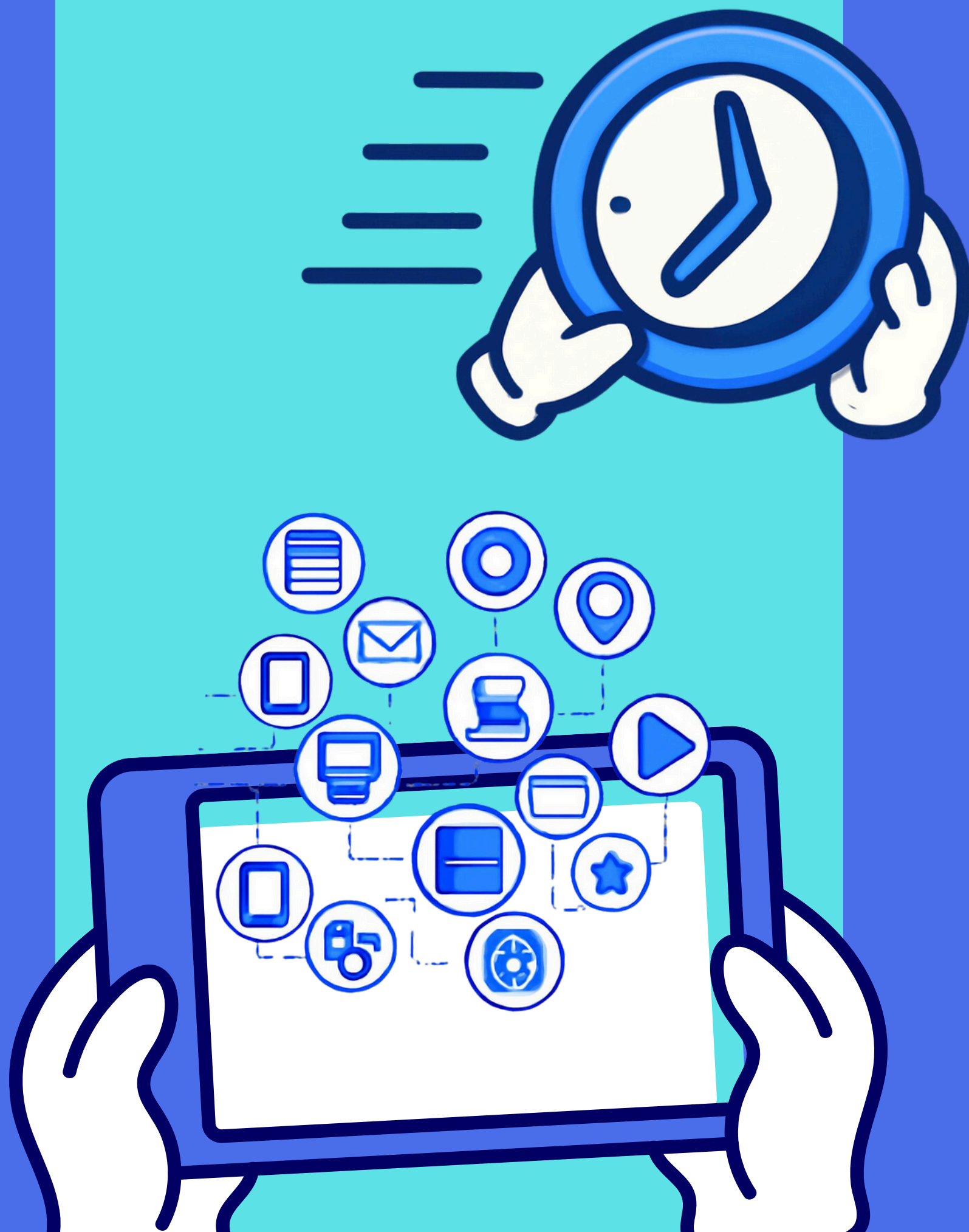




Bienestar digital
cómo organizar el
tiempo frente a las
pantallas

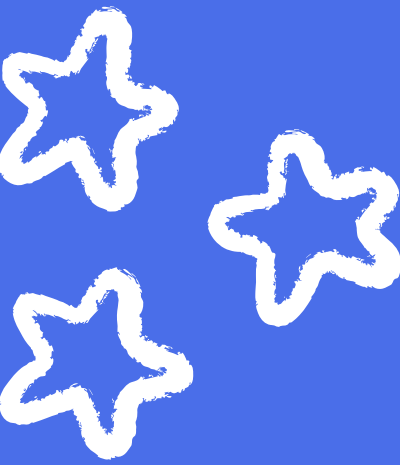


Los controles de tiempo en línea son **herramientas integradas al celular** para gestionar el uso de determinadas apps.

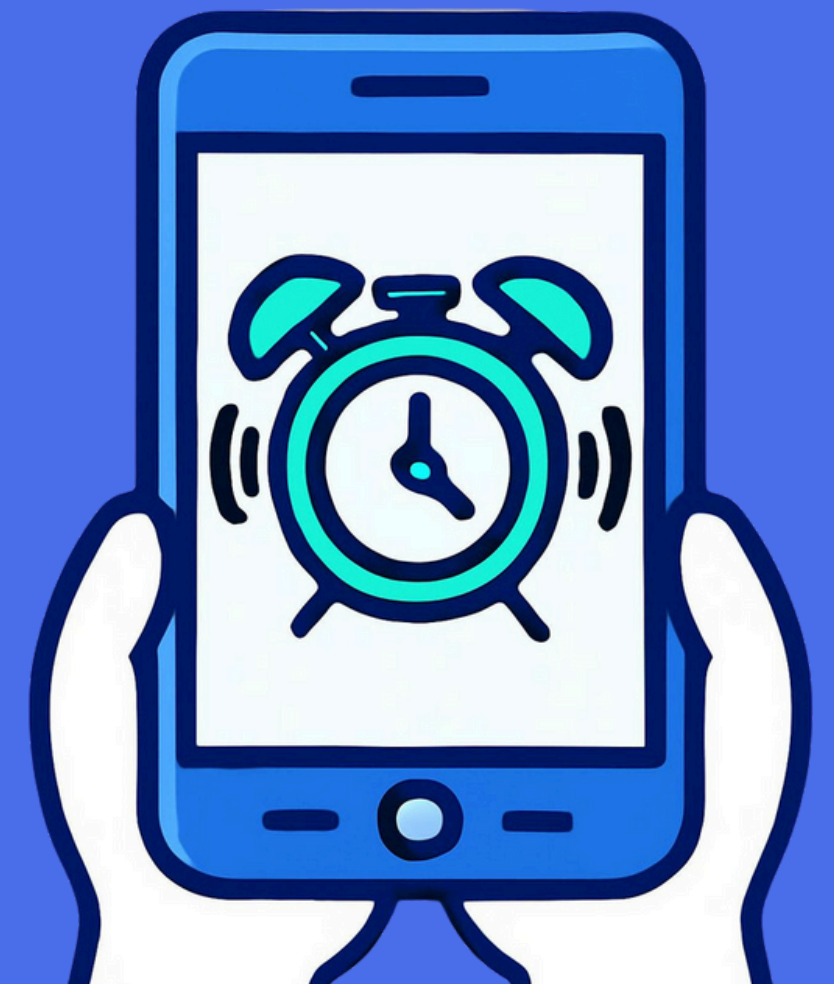


Te permiten **ver tu actividad diaria/semanal**, establecer límites diarios, programar recordatorios para tomar descansos y silenciar notificaciones, **ayudándote a desconectar** y tener un uso más consciente de tu dispositivo.



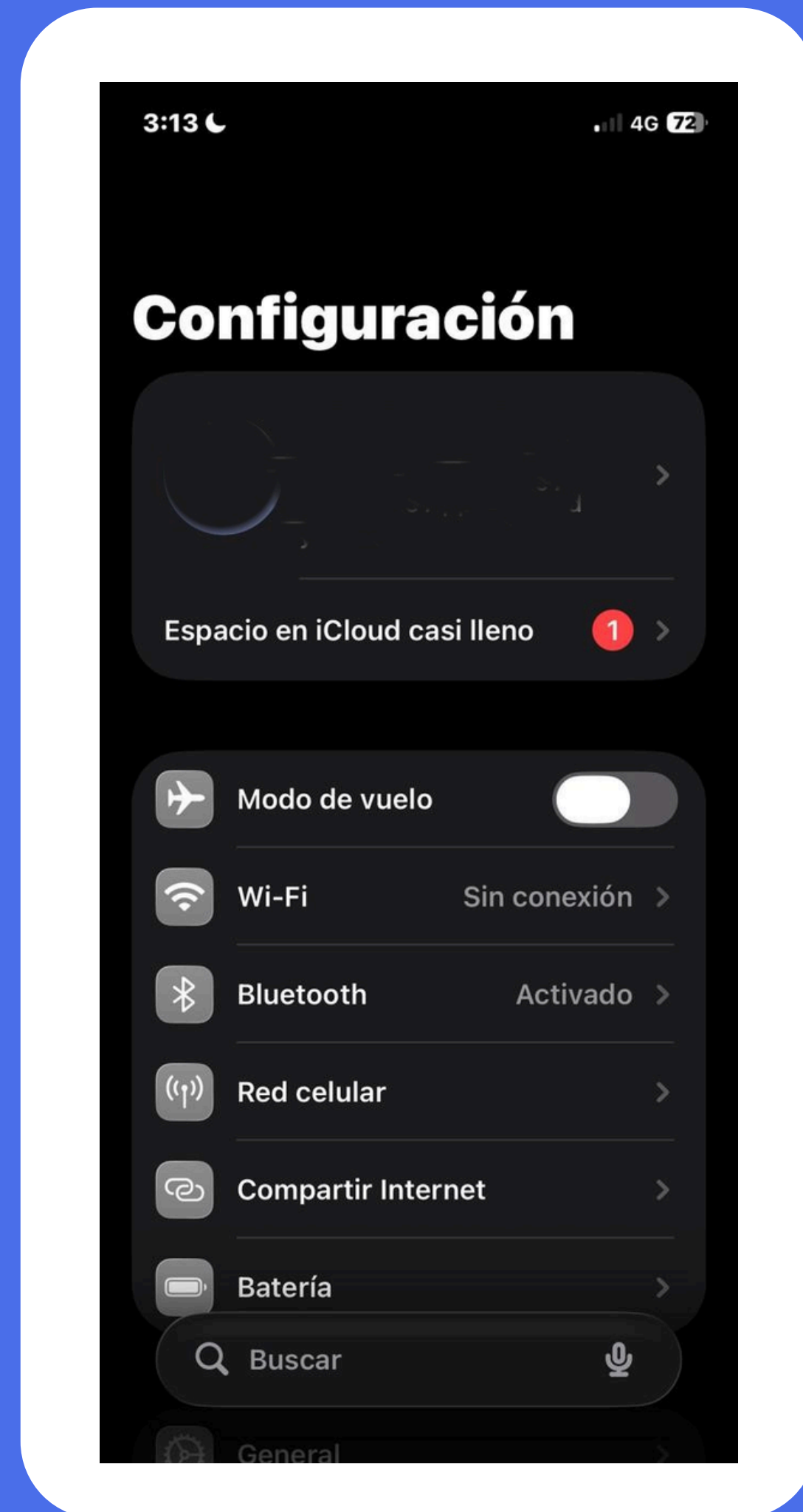
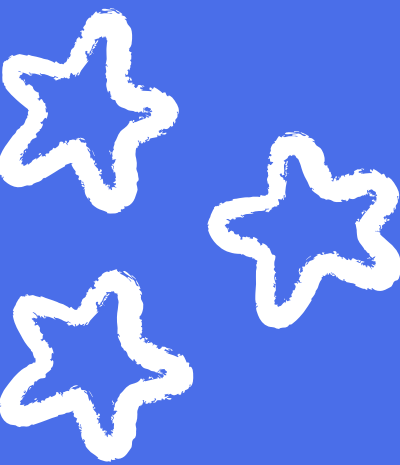


Una de las estrategias para lograr tomar **conciencia del tiempo** que pasamos con el dispositivo, puede ser la de **establecer límites**.





1 Ingresá a configuración

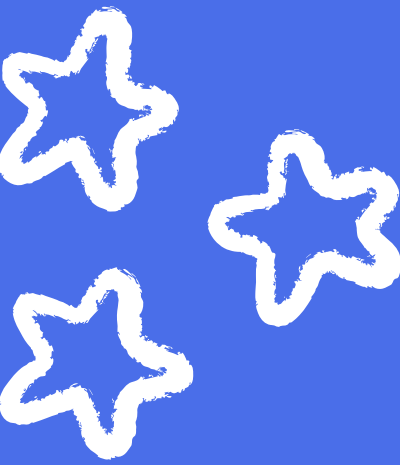
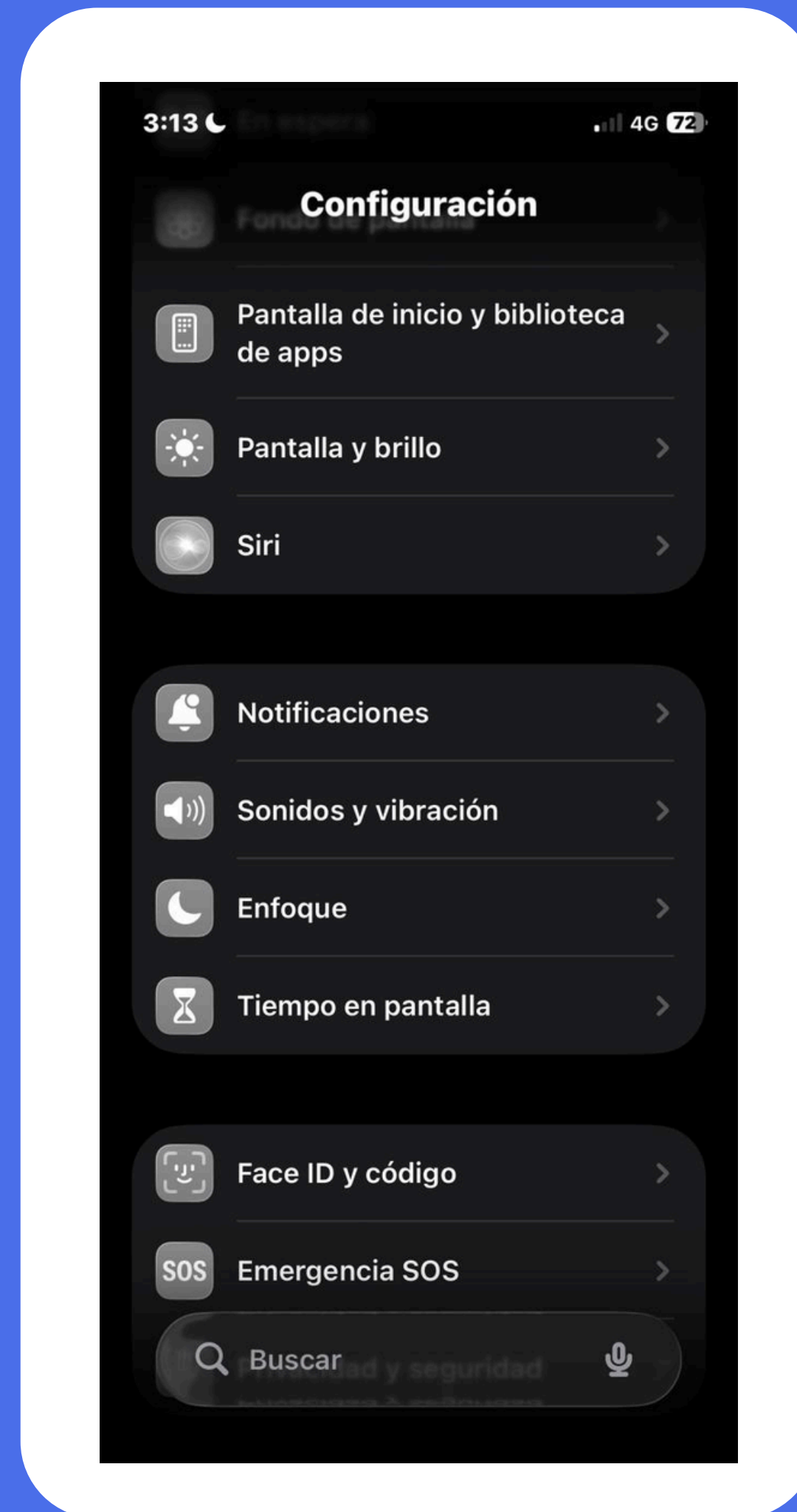




2

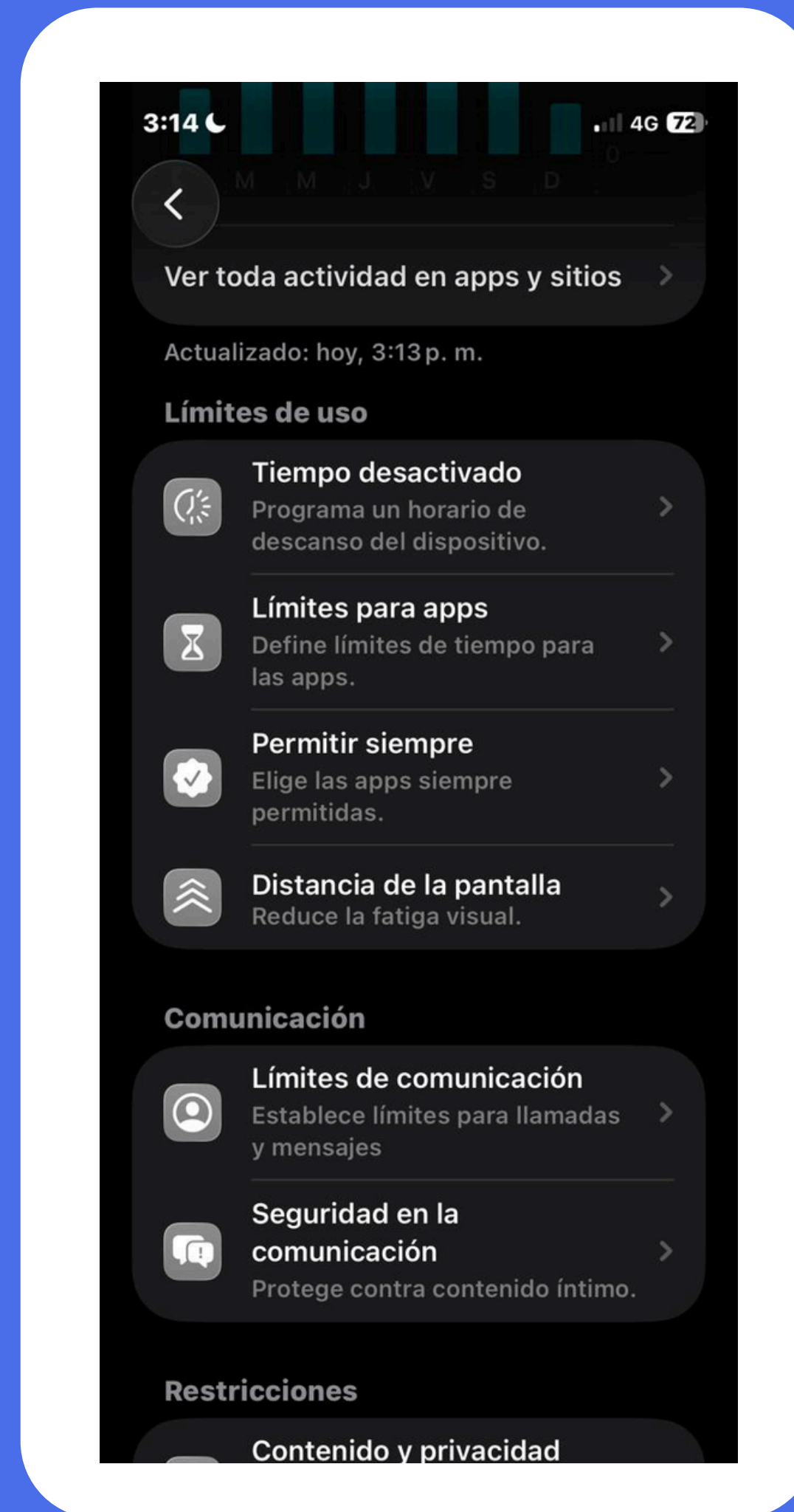
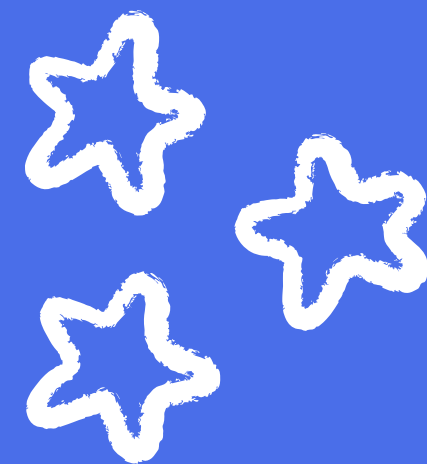
En el menú de configuración, selecciona:

Tiempo en pantalla



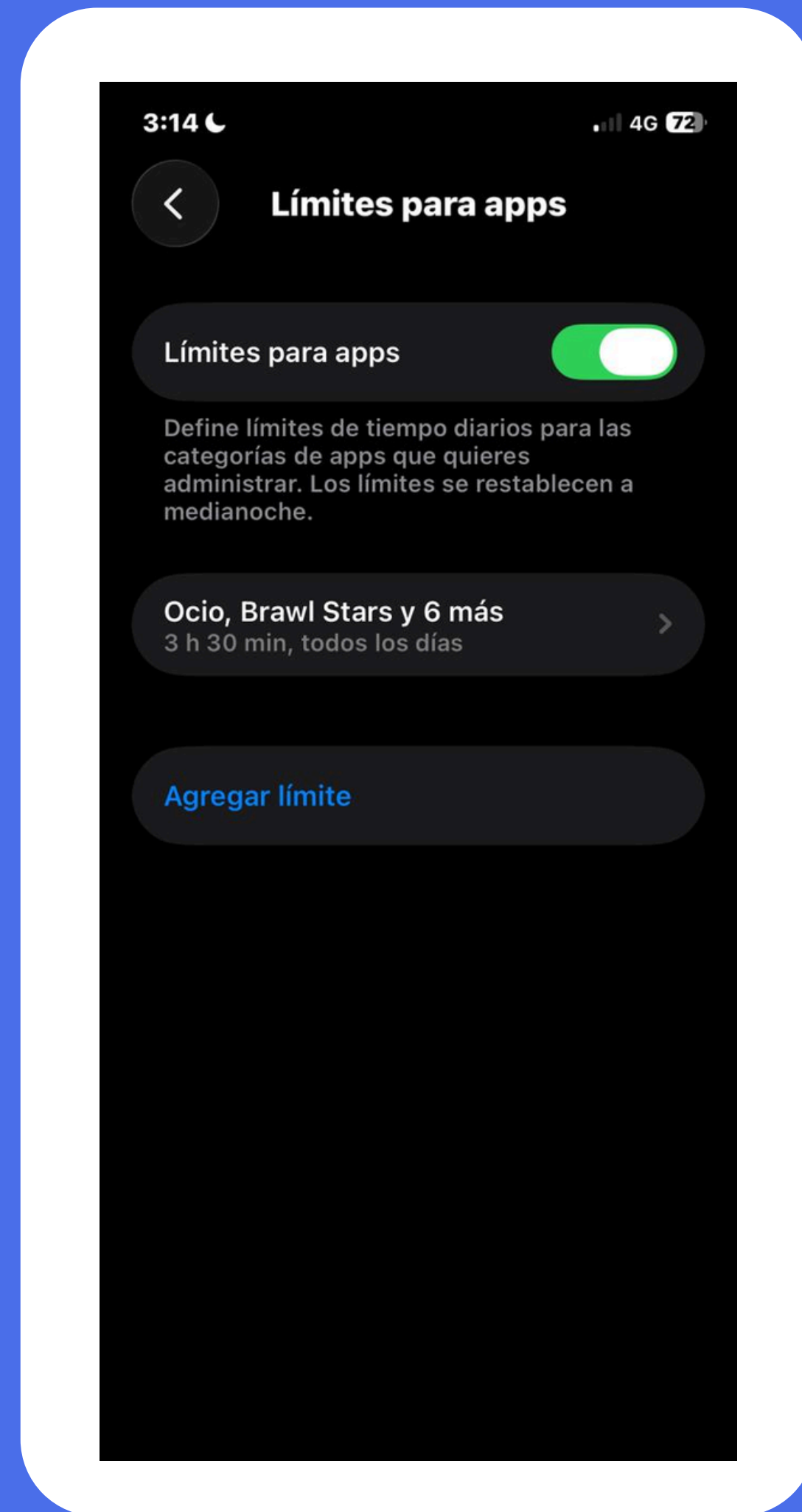
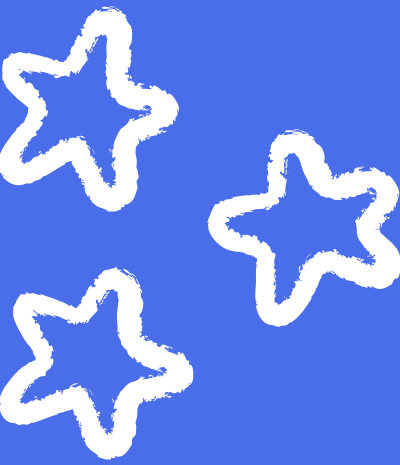


3 Allí encontrarás un ícono que te señala los límites para apps



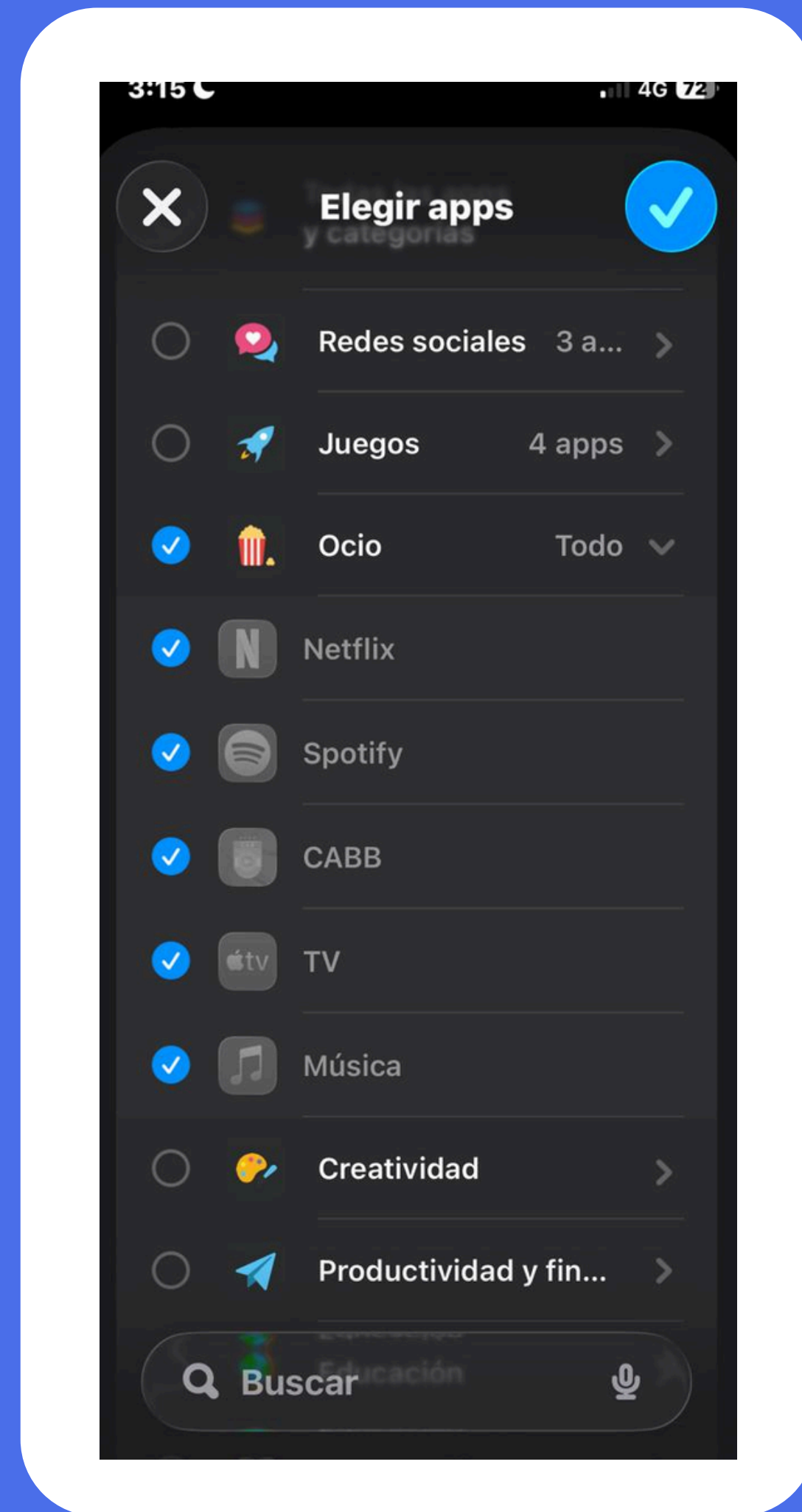
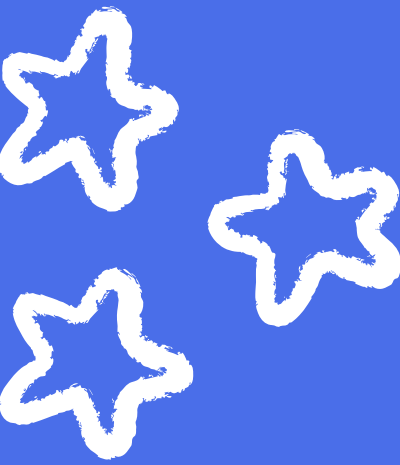


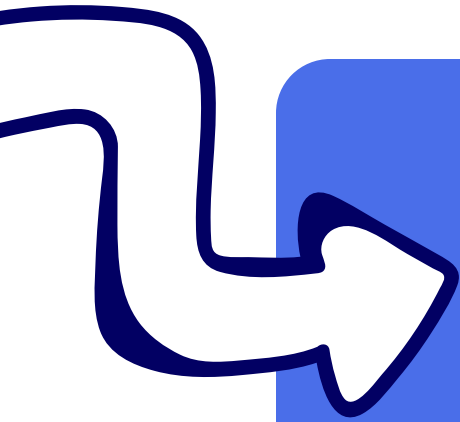
4 Comenzá a **gestionar los tiempos** de aquellas aplicaciones cuyo uso te gustaría concientizar



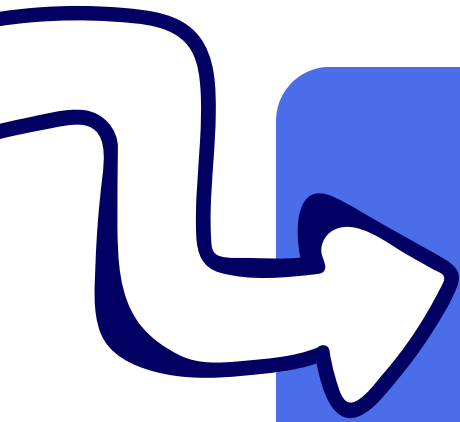


5 Elegí las apps cuyo tiempo vas a controlar

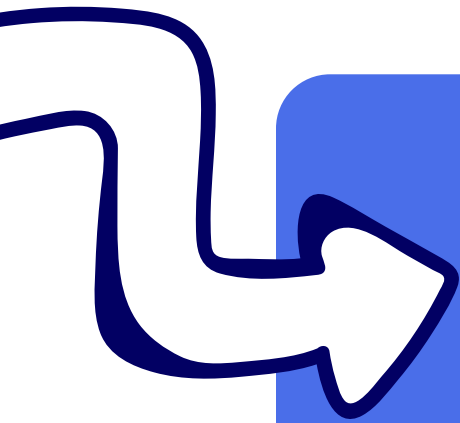




En tu pantalla aparecerá **el tiempo que utilizarás en cada una de las app** seleccionadas.



En uno de los extremos de la pantalla, se visualizará la **cantidad de minutos que llevás conectado.**



Esto **te permitirá concientizar** tus tiempos en línea.



