

# HEALTHY SCREEN USE: WHAT TO KNOW

## WHEN DOES SCREEN-TIME BECOME HARMFUL TO YOUR HEALTH AND WELLBEING?

Doctors recommend **no more than 2 hours per day** of screen-time per day. But, sometimes our **daily responsibilities** and **personal habits** make it **hard to stick to this limit**.

Both the **quantity** and the **way we use screens** can affect your **sleep, relationships, self-esteem, academics, sports performance**, and how **active** you are.



## Avoiding screens all together is not always realistic. So, how can you use screens in a healthy way?

### SET BOUNDARIES FOR YOURSELF

Setting your own boundaries is a great way to balance screen-time with being offline. Strategies you can try out include putting your phone on do not disturb when you need to concentrate, making meals screen-free, or setting time limits on social media apps.



### MAKE QUALITY TIME SCREEN-FREE

Being present in the moment without the distractions is important to maintaining strong relationships.

When hanging out with friends or family, stack your phones face down to make a group phone tower so that quality time is fulfilling and phone-free.



### USE SCREENS FOR HEALTHY HABITS

Instead of scrolling before bed or when you're stressed, try out a free app like Insight Timer or Smiling Mind for guided wind-downs and breathing exercises. Check out free workouts on Youtube, like the Joyn channel, for a personal workout class you can enjoy on your own or with friends.



### EXPLORE A NEW HOBBY OR ACTIVITY

Learn a new skill like cooking, take the T to explore a new neighborhood with friends, try out a craft like drawing or painting, or start your own pick-up soccer or basketball team. Each of these and more are all great ways to take back control from your screens, develop healthy screen use habits, and live more presently!

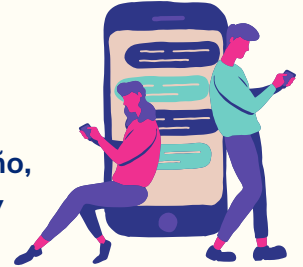


# USO SALUDABLE DE LA PANTALLA: QUÉ DEBEMOS SABER

## ¿CUÁNDO EL TIEMPO QUE PASAMOS FRENTE A UNA PANTALLA SE VUELVE PERJUDICIAL PARA NUESTRA SALUD Y BIENESTAR?

Los médicos recomiendan **no pasar más de dos horas diarias** frente a una pantalla. Pero a veces nuestras **responsabilidades diarias** y **hábitos personales** hacen que sea **difícil cumplir con este límite**.

Tanto la **cantidad** como la **forma en que usamos las pantallas** pueden **afectar tu sueño, tus relaciones, tu autoestima, tu rendimiento académico, tu rendimiento deportivo y tu nivel de actividad**.



Evitar las pantallas por completo no siempre es realista. **Entonces, ¿cómo puedes usarlas de manera saludable?**

### ESTABLECE LÍMITES PARA TI MISMO

Establecer tus propios límites es una excelente manera de equilibrar el tiempo que pasas frente a una pantalla y el tiempo que estás desconectado. Algunas estrategias que puedes probar incluyen poner el teléfono en modo No molestar cuando necesitas concentrarte, comer sin pantallas o establecer límites de tiempo en las aplicaciones de redes sociales.



### PASAR TIEMPO DE CALIDAD SIN PANTALLAS

Estar presente en el momento sin distracciones es importante para mantener relaciones sólidas.

Cuando salgas con amigos o familiares, apilen sus teléfonos boca abajo para formar una torre telefónica grupal, de modo que el tiempo de calidad sea gratificante y sin teléfono.



### UTILICE PANTALLAS PARA HÁBITOS SALUDABLES

En lugar de navegar antes de acostarte o cuando estás estresado, prueba una aplicación gratuita como Insight Timer o Smiling Mind para realizar ejercicios guiados de relajación y respiración.

Consulta entrenamientos gratuitos en Youtube, como el canal Joyn, para una clase de entrenamiento personal que puedas disfrutar solo o con amigos.



### EXPLORAR UN NUEVO PASATIEMPO O ACTIVIDAD

Aprende una nueva habilidad, como cocinar, sal a explorar un nuevo vecindario con amigos, prueba una manualidad, como dibujar o pintar, o crea tu propio equipo de fútbol o baloncesto. ¡Cada una de estas y otras actividades son excelentes maneras de recuperar el control de tus pantallas, desarrollar hábitos saludables de uso de pantallas y vivir más en el presente!

