CONSEJOS PARA PREVENIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES

01

Establecer tiempos y lugares claros de conexión.

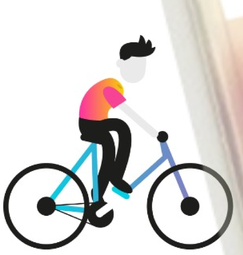
02

Prohibición de uso de móviles en momentos concretos del día (desayuno,comida,cena).

03

Deshabilitar notificaciones.

04



Realización de actividades que no impliquen ningún tipo de conexión(deporte,leer...)

05

Reducir el número de amigos en redes sociales.

06

Abandonar grupos de whatssap prescindibles;así como eliminar aplicaciones.

FRENTE AL BULLYING
#TÚ CUENTAS
LLAMA 116 111