

propósitos digitales

2018

- 1 ADELGAZAR**
las horas que pasas con el móvil
- 2 APRENDER INGLÉS**
o cualquier otro idioma con estas apps
- 3 PONERSE EN FORMA**
con un personal trainer virtual
- 4 AHORRAR**
batería disminuyendo el uso de pantallas
- 5 DISTRAERSE MENOS**
digitalmente
- 6 VIAJAR**
de otras formas
- 7 PASAR MÁS TIEMPO CON LOS TUYOS**
sin tener las pantallas delante
- 8 APARCAR EL MÓVIL**
durante las comidas, las cenas y mientras duermes
- 9 JUGAR MÁS EN FAMILIA**
con y sin pantallas
- 10 CUMPLIR CON LAS OBLIGACIONES**
antes de las pantallas
- 11 LEER MÁS**
sobre tecnología y el uso de las pantallas de nuestros hijos
- 12 SER RESPONSABLE**
en Internet