

ALTERNATIVAS al uso del móvil

ALGUNAS SUGERENCIAS



1. Actividades al aire libre con tus amigos

El escondite, "cascayu", cartas, paseos, carreras, picnics, caminatas.

2. Practicar deportes

El movimiento y la actividad física te garantiza mayor satisfacción. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!



3. Tocar un instrumento

Ejercita tu capacidad motriz, desarrolla tu creatividad, reduce el estrés y la ansiedad. ¡En definitiva una buena opción!

4. Salir con tu mascota

Cuando estás con el móvil tu mascota se siente rechazada. Nuestros amiguitos necesitan amor y tiempo de calidad para reforzar la relación.



5. Actividades manuales y artísticas

Existen múltiples técnicas artísticas que te sorprenderán. ¡Explora dejando volar tu imaginación!

Alumnado de 1º PAE del CISLAN

C A M P A Ñ A D E P R E V E N C I Ó N D E A D I C C I O N E S T E C N O L Ó G I C A S

#LasCosasBuenasPasanEnLaVidaReal
#ociosaludable
#andodesconectao

www.eduastur.com

#MenosPantallasMásVida