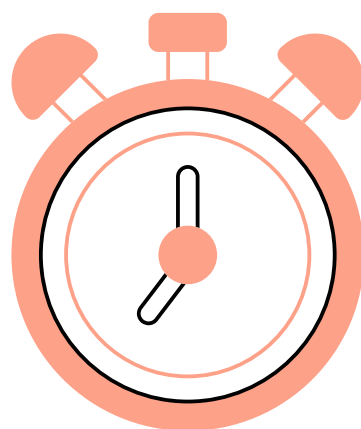


DIGITAL WELLBEING

5 Tips for Students

SET A TIMER

We underestimate the time we use our devices! Make sure you set a timer or use your device's screen monitoring tools to help set up boundaries for use.



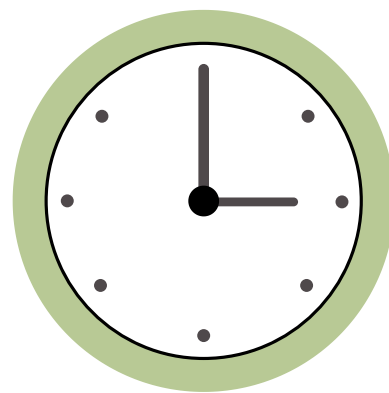
DIGITAL CURFEW



Just like you, your devices need a bedtime too. An hour before you go to bed, put your device away to give your brain and eyes a break from the blue light of the screen. Plus, it's a perfect time to read a book!

FOCUS MODE

Our minds cannot multitask. Need to get your homework done but are distracted by videos? Put your device into focus mode and you can get your task done faster and have better concentration.



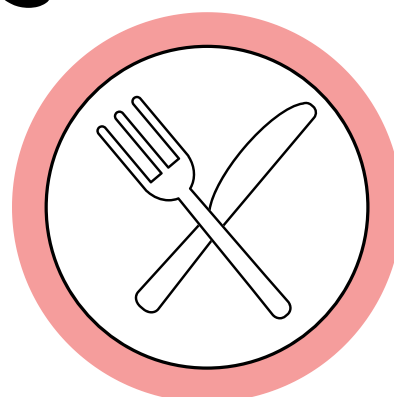
PRIORITIZE PEOPLE



Connect with friends and family by being present in conversations and activities. Silence your phone and put it away so that you can put the most important people first in your life.

DEVICE FREE MEALS

Make meals a no phone zone! Great for connection and developing healthy eating habits. Being distracted can cause you to overeat since it takes at least 20 minutes for your brain to know that you ate.

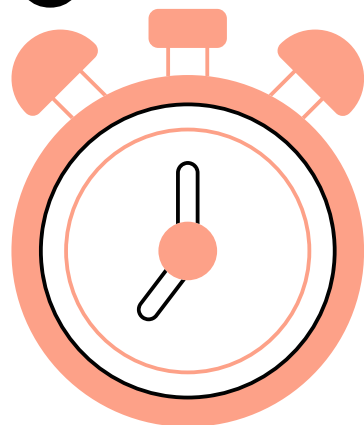


BIENESTAR DIGITAL

5 consejos para estudiantes

ESTABILIZAR TIEMPO

¡Debemos estabilizar el tiempo que usamos con nuestros dispositivos! Asegúrese estabilizar un tiempo o use las herramientas de monitoreo de pantalla para ayudar a establecer límites para su uso.



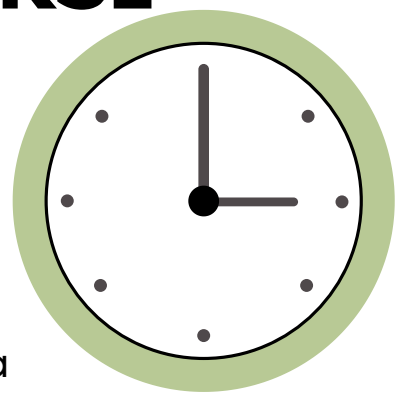
TOQUE DE QUEDA DIGITAL



Al igual que usted, sus dispositivos también necesitan una hora de acostarse. Una hora antes de ir a la cama, guarde su dispositivo para dar a su cerebro y sus ojos un descanso de la luz azul de la pantalla. Además, es un momento perfecto para leer un libro!

MODO DE ENFOCARSE

Nuestras mentes no pueden realizar múltiples tareas. Necesita hacer Su tarea pero se distrae con los videos? Ponga su dispositivo en modo de enfoque y usted puede hacer su tarea más rápido y tener una mejor concentración.



PRIORIZAR A LAS PERSONAS



Conéctese con amigos y familiares para estar presente en las conversaciones y actividades. Silencie su teléfono y guárdelo para que pueda poner en primer lugar a las personas más importantes en su vida.

COMIDAS SIN DISPOSITIVO

¡Haga de las comidas una zona sin teléfono! Excelente para conectar y desarrollar hábitos de comer saludable. Siendo distraído puede hacer que coma en exceso ya que a su cerebro le toma al menos 20 minutos para hacerle saber que ya comió.

