

## *Health & Well-Being in Digital Age Guidelines*

To stay healthy and maintain mental well-being in a technology-driven world, follow these best practices.

### 1. Screen Time Management

- Set daily limits for phone, computer, and TV use.
- Take regular breaks using the 20-20-20 rule (every 20 minutes, look 20 feet away for 20 seconds).
- Avoid screen exposure at least one hour before bedtime.

### 2. Digital Ergonomics

- Maintain correct posture with an ergonomic chair and desk.
- Position screens at eye level to prevent neck strain.
- Adjust lighting to reduce eye fatigue.

### 3. Mental Health Care

- Schedule regular offline activities like reading or outdoor walks.
- Practice mindfulness or meditation to reduce stress.
- Seek professional help when experiencing persistent anxiety or depression.

### 4. Physical Activity

- Incorporate at least 30 minutes of physical exercise daily.
- Stretch during work breaks.
- Use standing desks or take walking meetings when possible.

### 5. Healthy Sleep

- Maintain consistent sleep schedules.
- Keep electronic devices out of the bedroom.
- Avoid caffeine and heavy meals late at night.

### 6. Balanced Digital Habits

- Limit social media use and focus on positive content.
- Establish tech-free times during meals or family gatherings.
- Use apps to track and encourage healthy digital habits.

By applying these guidelines, individuals can enjoy technology while safeguarding physical and mental health.

1.

-  
- 20-20-20 20 20 20  
-

2.

-  
-  
-

3.

-  
-  
-

4.

- 30  
-  
-

5.

-  
-  
-

6.

-  
-  
-

A < ? P N 7 M & " O 5 & C FR & HFR

1.

- ,  
- 20-20-20 ( 20 20 20 )  
-

2.

-  
-  
-

3.

-  
-  
-

4.

- 30  
-  
- -

5.

-  
-  
-

6.

-  
-  
-

# Guía de Salud y Bienestar en la Era Digital

Para mantener la salud física y mental en un mundo impulsado por la tecnología, siga estas recomendaciones.

## 1. Gestión del Tiempo en Pantalla

- Establezca límites diarios para el uso de teléfonos, computadoras y televisión.
- Tome descansos regulares siguiendo la regla 20-20-20 (cada 20 minutos, mirar a 6 metros por 20 segundos).
- Evite las pantallas al menos una hora antes de dormir.

## 2. Ergonomía Digital

- Mantenga una postura correcta con mobiliario ergonómico.
- Coloque las pantallas a la altura de los ojos.
- Ajuste la iluminación para reducir la fatiga visual.

## 3. Cuidado de la Salud Mental

- Dedique tiempo a actividades sin dispositivos, como leer o caminar al aire libre.
- Practique meditación o mindfulness para reducir el estrés.
- Busque ayuda profesional si sufre ansiedad o depresión persistente.

## 4. Actividad Física

- Haga al menos 30 minutos de ejercicio diario.
- Estire su cuerpo durante las pausas de trabajo.
- Considere escritorios de pie o reuniones caminando.

## 5. Sueño Saludable

- Mantenga horarios de sueño regulares.
- Mantenga los dispositivos electrónicos fuera del dormitorio.
- Evite cafeína y comidas copiosas antes de dormir.

## 6. Hábitos Digitales Equilibrados

- Limite el uso de redes sociales y consuma contenido positivo.
- Establezca momentos sin tecnología durante las comidas o reuniones familiares.
- Use aplicaciones para supervisar hábitos digitales saludables.

Estas prácticas permiten disfrutar de la tecnología sin comprometer la salud.

# Guide de Santé et de Bien-être

Pour préserver la santé physique et mentale dans un monde dominé par la technologie, suivez ces bonnes pratiques.

**1. Gestion du Temps d'Écran**

- Établissez des limites de temps d'écran. Par exemple, ne dépassez pas 2 heures par jour pour les adultes et 1 heure pour les enfants.

- Faites une pause toutes les 20 minutes (règle 20-20-20).
- Évitez les écrans au moins une heure avant le coucher.

## 2. Ergonomie Numérique

- Adoptez une posture correcte avec du mobilier ergonomique.
- Placez les écrans à la hauteur des yeux.
- Prenez des pauses régulières.

## 3. Santé Mentale

- Prévoyez des activités sans écran comme la lecture ou les promenades.
- Pratiquez la méditation ou la pleine conscience pour réduire le stress.
- Connectez-vous avec des proches.

## 4. Activité Physique

- Intégrez l'activité physique dans votre routine quotidienne.
- Étirez-vous pendant les pauses.
- Utilisez des bureaux debout ou organisez des réunions en marchant.

## 5. Sommeil Réparateur

- Maintenez des horaires de sommeil réguliers.
- Gardez les appareils électroniques hors de la chambre.
- Évitez la caféine et les repas copieux le soir.

## 6. Habitudes Numériques Équilibrées

- Utilisez la technologie de manière consciente.
- Instaurez des moments sans technologie pendant les repas ou les rencontres familiales.
- Utilisez des applications pour suivre et encourager de bonnes habitudes numériques.

Ces conseils aident à profiter de la technologie tout en protégeant la santé.

1. .

-

- ) 20 6 20 ( 20-20-20

-

2. .

-

-

-

3. .

-

-

-

4. .

-

30

-

-

5. .

-

-

-

6. .

-

-

-