

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

-

-

202020 20 20 20

-

2

-

-

-

3

-

-

-

4

-

30

-

-

5

-

-

-

6

-

-

-

1

- ,
- 202020 (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 consume 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 à l'Ère Numérique

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

1 Gestion du Temps d'Écran

- **Fixez une limite quotidienne pour l'utilisation du téléphone, de l'ordinateur et de la télévision**
- **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**
- **Régalez l'éclairage pour réduire la fatigue oculaire.**

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.**
- **Consultez un professionnel en cas d'anxiété ou de dépression persistante.**

4 Activité Physique

- **Faites au moins 30 minutes d'exercice chaque jour.**
- **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

- **Limitez l'utilisation des réseaux sociaux et privilégiez les contenus positifs.**
- **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 (202020

-

2

-

-

-

3

-

-

-

4

-

-

-

5

-

-

-

6

-

-

-