

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, mira 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 café y comidas copiosas antes de dormir.**

6 Hábitos Digitales Equilibrados

- **Límite el uso de redes sociales y consumo de 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 un mobilier ergonomique
- Placez les écrans à la hauteur des yeux
- Réglez 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 privilégiiez 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 (2020)

2

3

4

30

5

6