A)

## EFECTOS DEL USO EXCESIVO DE LA TECNOLOGÍA EN LA SALUD Y EL BIENESTAR

S-	- n Tn	. 100		70	Fecha:	29/	9/	25
Nombre:	FIQ Targo	OIYIO	Curso:	/ C	Fecha:	. ,	' /	20

- 1. Menciona dos efectos negativos del uso excesivo de pantallas, para tus ojos.
- · 0,05 50005 y irritados
- · Aumento de 10 miopià
- 2. ¿Qué significa la "adicción a la tecnología"? Describe con tus propias palabras cómo se manifiesta.

  La addicción a la tecnología es el uso exestivo de La addicción a la tecnología es el uso exestivo de celulares o que afecta la vida diátia y la salud. Es importante no estar tanto en el celular para evitar estas problemas
- 3. Imagina que tienes dolor en el cuello o la espalda. ¿Cómo podría estar relacionado esto con la forma en que usas tu teléfono o computadora?

bolding up agrected air ever of celolar for nud

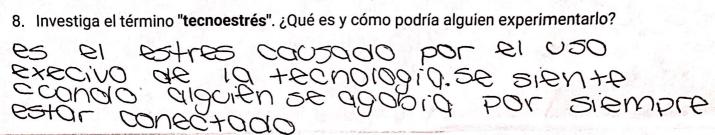
4. ¿Qué es el "sueño de mala calidad"? Explica por qué el uso del celular antes de dormir puede afectarnos.

es cuando no descansamos bien. el celulat antes de dormir afecta por que su luz no deja dormir profundo.

- Nombra al menos dos actividades que podrías hacer en lugar de estar en una pantalla para mejorar tu bienestar físico.
- · leer · hacer to deporte founto



6. ¿Por qué crees que es im tiempo que pasamos con	portante tener un equilibrio entre el t amigos y familiares en la vida real?	iempo que pasamos en línea y el
Porque nos ones y no	adhevaet as ic	buenas relaci-
	n amigo para que use menos el celu	



9. ¿Cómo crees que el uso de las redes sociales puede afectar tu autoestima o la de tus compañeros?

Puede afectar porque comparamos nuestras vidas con las de otros y eso baja el autoestima

10. ¿Qué regla personal podrías establecer para ti mismo para usar la tecnología de manera más saludable? Explica por qué esa regla sería importante para ti.

Regla: no usar el celviar antes de dormir. Es importante porque asi descanso mejor y cuido mi salud

