

EL SAPITO

1 ¿Qué es la nomorrobía?
Es el miedo irracional a salir de casa sin el celular.

2 Lo que compartís en redes sociales. ¿Solo lo ven tus amigos?
Revisá tus opciones de privacidad y tu lista de contactos.

3 ¿Cómo haces un uso responsable de tu celular?
Tener una tarea o actividad concreta al momento de utilizarlo.

4 ¿Sabías que el celular te permite mirar cuanto tiempo le dedicas a cada aplicación. Te invitamos a pedir ayuda a un adulto.
¿Podes hacer pedir ayuda a un adulto.

5 ¿Por qué necesitarías mentir sobre el tiempo que estas conectado?
Porque te conectas más horas de lo recomendado. ¿Alguna vez lo hiciste?

6 ¿Podes hacer control tu tiempo en pantalla?
¿Podes hacer control tu tiempo en pantalla?

7 ¿De qué manera te parece razonable jugar a los videojuegos?
Equilibrando todas tus actividades cotidianas (educación, familia, amigos y salud).

8 ¿Qué efectos te puede producir dedicar muchas horas a internet, los videojuegos y el celular?
Aislamiento social, irritabilidad, bajo rendimiento en los estudios, dolor de cabeza y nauseas.