¡Tú IMPORTAS!

Tómate un Momento: ¿Controlas tu Tecnología o Ella te Controla a Ti?

La próxima vez que tomes tu dispositivo, haz una pausa y pregúntate: "¿Quién está al mando aquí?"

PREGÚNTATE:

¿Estoy siendo...

- **Consciente**
- **Saludable**
- **Constructivo**
- **Amable**

¿Realmente estoy disfrutando lo que está pasando ahora, o estoy demasiado ocupado tratando de publicarlo o atrapado en un espiral de desplazamiento?

Fomenta la atención consciente y estar presente.

¿Estoy usando mi tiempo de manera que hace sentido, o estoy haciendo múltiples cosas a la vez que nada sale bien?

Ayuda con la administración del tiempo y la concentración.

¿Esto me está ayudando a sentirme bien—mental, emocional y físicamente—o está afectando mi bienestar?

Promueve la autoconciencia y el bienestar.

¿Estoy siendo amable y considerado? ¿Cómo podría lo que digo o hago en línea afectar a otra persona?

Apoya la empatía y la comunicación respetuosa.

Fuente: Laboratorio de Bienestar Digital del Hospital de niños de Boston

Escanee el código QR o visite **beavertonsd.org/BYM** para obtener más información.

BEAVERTON SCHOOL DISTRICT