

Boletín de Bienestar

Dirigir con el corazón no con la cabeza

5. formas de limitar el tiempo frente a la pantalla

1. Haga un plan familiar de medios

2. Ayude a sus hijos a elegir buen contenido

3. Programe tiempos "sin pantalla"

4. Apague las pantallas al menos una hora antes de acostarse

5. Haga que las pantallas estén fuera de los límites durante las comidas

Viviendo un estilo de vida productivo

• **Haga menos.** Este es un consejo tanto de felicidad como de productividad. Hacer menos lo hará más feliz, porque su vida no será tan agitada y llena de estrés. Tendrá tiempo para las cosas que le dan placer, para los seres queridos en su vida, para la vida misma. También es un consejo de productividad: si se concentra en las tareas esenciales, las grandes, las que le darán el mayor rendimiento por su tiempo y elimina el resto, en realidad será más productivo.

• **Practique la paciencia.** Si pierde los estribos con facilidad, puede ser más paciente con estos consejos. Pregúntese cómo ciertas situaciones negativas ayudan a su salud, cuente hasta 10, tómese un descanso y aléjese de la situación, respire profundamente.

• **Coma sano.** No recomendamos hacer dieta. Es demasiado restrictivo y por lo general se cae en algún momento. Sin embargo, recomendamos cambios en su dieta, que haga gradualmente y que se puedan mantener para un estilo de vida saludable.

• **Piense positivamente.** Otro de los consejos más importantes de esta lista, pensar en positivo, por más cliché que parezca, es uno de los mejores cambios que puede hacer en su vida y que le conducirá a muchos más consejos positivos. Aprender a pensar en positivo hace posible todo lo demás en esta lista.

