

# Uso más sano del teléfono

**Puede sorprenderle la frecuencia con la que usa su teléfono... Pruebe estas sugerencias para reducir el uso.**

- **Establezca límites claros.**
- **Apague las notificaciones.**
- **Cambie la pantalla a escala de grises para que sea menos atractiva.**
- **Mire su teléfono en horarios específicos.**
- **Evite usarlo antes de acostarse.**
- **Use un reloj despertador a la antigua.**

