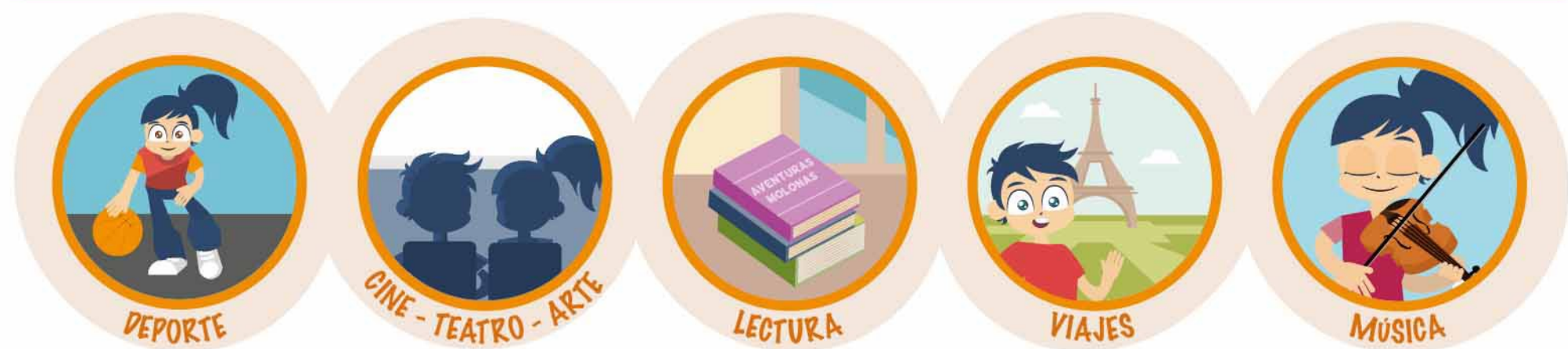


APROVECHA TU TIEMPO LIBRE

OCIO SALUDABLE



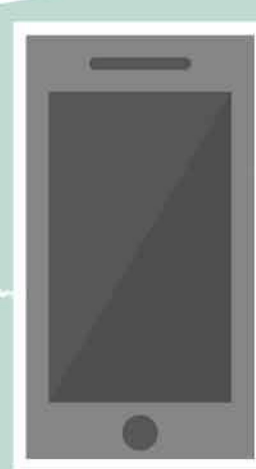
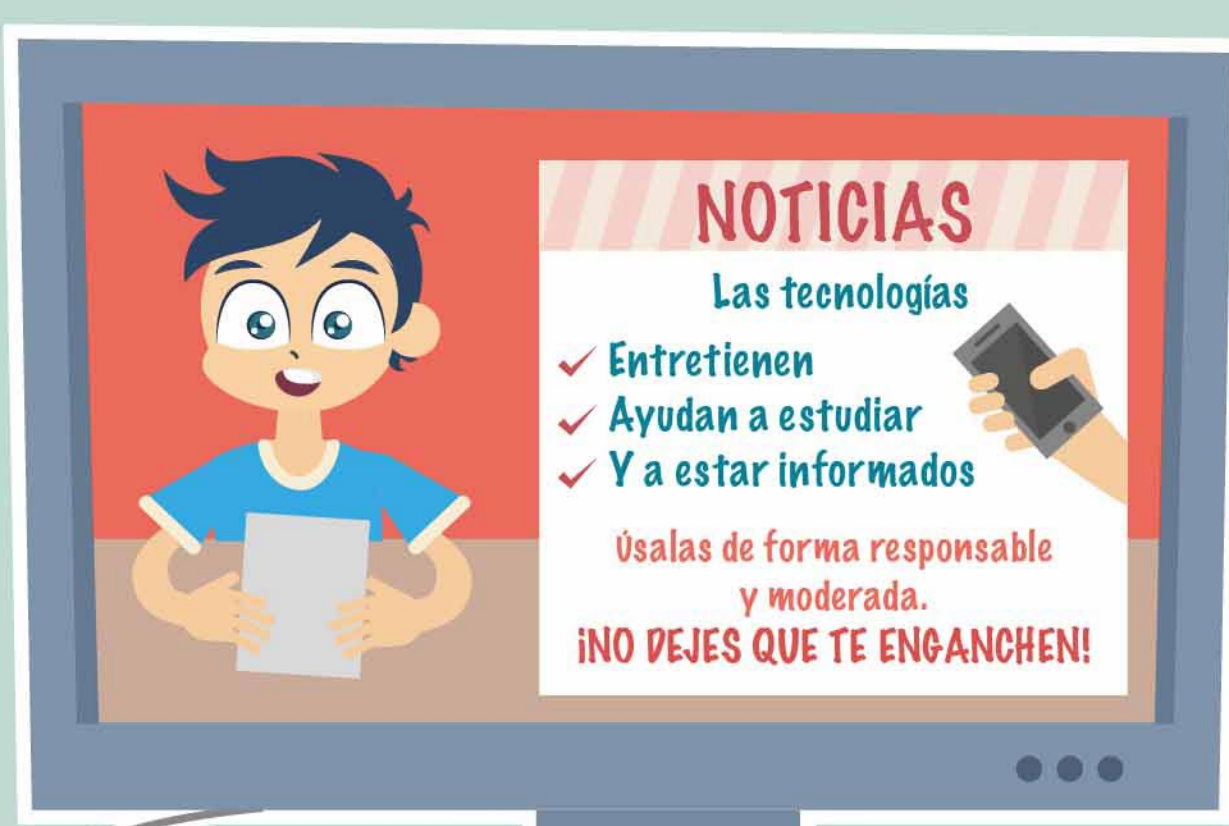
ORGANIZA TU TIEMPO DE OCIO



UTILIZA DE FORMA RESPONSABLE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS



Limita el tiempo que dedicas al ordenador, la videoconsola o la televisión. Levántate y mueve tus músculos.



No dejes que las nuevas tecnologías te aislen o que hagan disminuir tu rendimiento escolar.

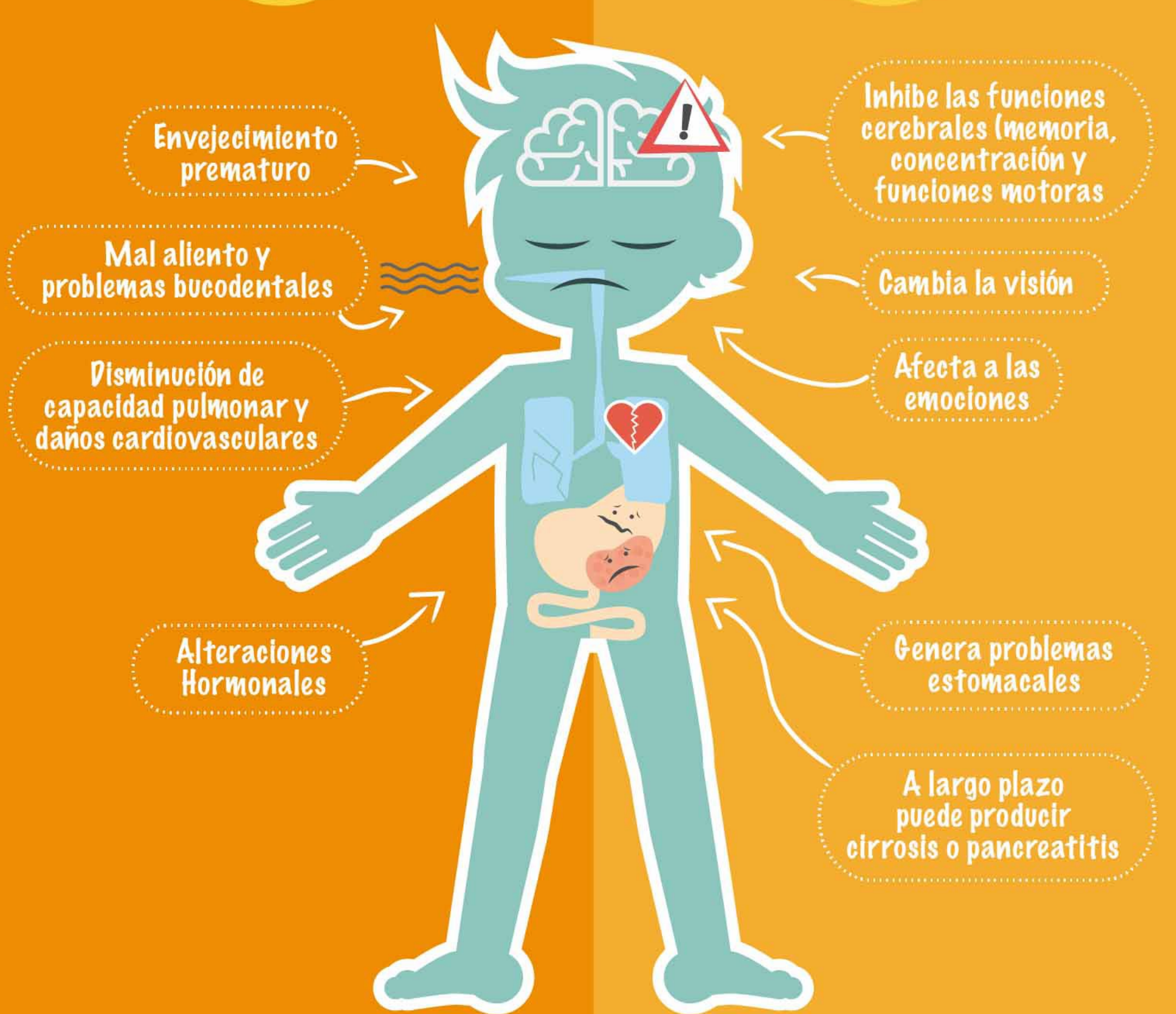


Utiliza el móvil solo cuando sea necesario, y nunca en lugares como el colegio, museos, hospitales, cines o teatros.



No compartas tus datos personales, chatea, habla o juega solo con las personas que conoces. Disfruta de las redes sociales con precaución.

CUIDADO, EL ALCOHOL Y EL TABACO PRODUCEN EFECTOS NOCIVOS



El consumo de tabaco es la primera causa de muerte evitable en los países industrializados. Dejar de fumar o no fumar nunca evita muchas enfermedades.

El consumo de alcohol puede producir graves efectos sobre la salud física, psíquica y social; especialmente más graves si el consumo se produce desde edades tempranas.