Mayo es el mes de la conciencia de la salud mental. Únase a nosotros para crear conciencia y aprovechar el tiempo para cuidarse a uno mismo y a nuestros seres queridos.

Sé parte de este evento #DigitalDetox para que puedas pasar más tiempo divirtiéndose, creando, jugando, relajándose y siendo el artista que todos somos.

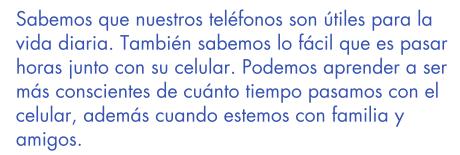
Aquí hay algunos consejos para mejorar su relación con la tecnología:

- Guarda tu teléfono cuando cenes, especialmente con amigos y familia.
- En lugar de ver televisión, saca ese juego de mesa que te encanta o abre ese libro que querías leer.
- Desactiva las notificaciones de aplicaciones sociales.
- Saca pases de museo gratuitos con tu tarjeta de la biblioteca: smcl.discoverandgo.net
- Descarga una aplicación para limitar tu tiempo con el teléfono (Screen Time para iPhone o Digital Wellbeing para Android).
- ¡Sal afuera! Ve de excursión, lleva tu almuerzo a un parque, o practica un deporte. Lleve tu teléfono en caso de emergencia, pero trata de no usarlo durante tu tiempo al aire libre.

Nombre:			
Teléfono:			



29 de abril - 5 de mayo, 2019 Registro de Actividades



¡Participa en nuestro #DigitalDetox, anotando las actividades que hace sin teléfono durante la semana! Regresa este registro a la biblioteca para la oportunidad de ganar increíbles premios de la rifa! Los premios incluyen: un juego de LEGO Duplo, un equipo de arte, y una cámara analógica de Instax.





## Registro de Actividades

Anota las actividades que haces sin teléfono del 29 de abril al 5 de mayo. Dibuja o escribe las actividades que haces solo, con amigos, o en familia. Regresa su registro a la biblioteca durante la semana siguiente para tener la oportunidad de ganar uno de los premios de la rifa.

Lunes 29 de abril

Martes 30 de abril

Miercoles 1 de mayo

Jueves 2 de mayo

Viernes 3 de mayo

Sábado 4 de mayo

Domingo 5 de mayo