

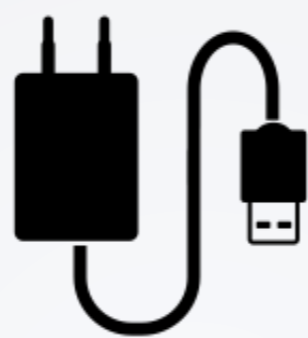
Y tú...



# ¿Qué tan **dependiente** a la tecnología eres?



¿Lo primero que haces al **despertar** es ver tu celular?



¿**Tienes siempre** contigo un **cargador** por si se te acaba la batería?

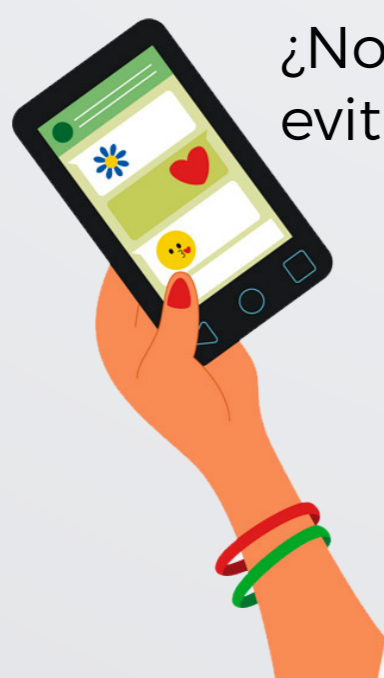


¿Invitas a un amigo a tu casa y terminan **viendo el celular**?

Mientras te **bañas**, ¿usas algún dispositivo para ver videos, películas, series o escuchar música?



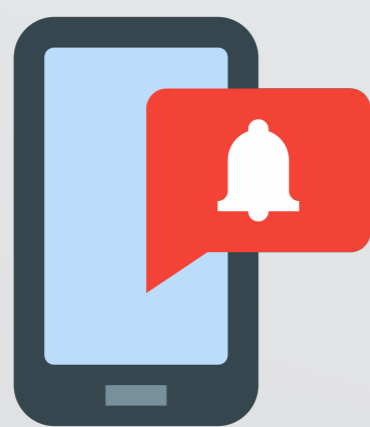
¿Si olvidas tu celular, **pides prestado** el de alguien para informar que lo has olvidado?



¿No puedes evitar **voltear a verlo** si estás en clase?



¿**Regresas** a casa si dejas el celular?



¿Atiendes tus **notificaciones** inmediatamente?



Si tus padres te **prohíben** algún uso relacionado con la tecnología, ¿lo haces a **escondidas**?



¿Pasas **más tiempo frente a las pantallas** que en otra actividad?



¿Lo último que haces **antes de dormir** es ver el celular?

Consume las pantallas, que no sean ellas las que te consuman a ti.