DICAS DE TECNOLOGIA

Noelle Barrus

Concentre-se no que é bom. Podemos usar a tecnologia de várias maneiras boas — como para aprender uma nova habilidade ou conversar com amigos. Defina uma meta e use a tecnologia para ajudar.

Tenha um propósito. Peça permissão a seus pais antes de usar um tablet, computador ou telefone e se certifique de ter um motivo. Se não, pense em outra coisa que você pode fazer.

Use a tecnologia com cuidado. O Pai Celestial deseja que enchamos nossa mente com coisas boas. Pergunte a si mesmo: "Isso me ajuda a fazer o bem e a me sentir bem?" Se não, desligue-a.

Defina um horário. Antes de usar qualquer mídia, decida com antecedência por quanto tempo você vai usá-la.

Coloque as pessoas em primeiro lugar. Quando estiver com outras pessoas, dê-lhes toda a atenção. Não use seu telefone ou outra tecnologia quando alguém estiver falando com você.

Quais são algumas outras coisas que você pode fazer para se divertir?

- Encontre alguém para brincar.
- Leia um livro ou faça um desenho.
- Toque um instrumento ou aprenda uma nova habilidade.
- Explore um lugar perto de sua casa, como um jardim, museu ou parque.

ILUSTRAÇÃO: MITCH MILLER