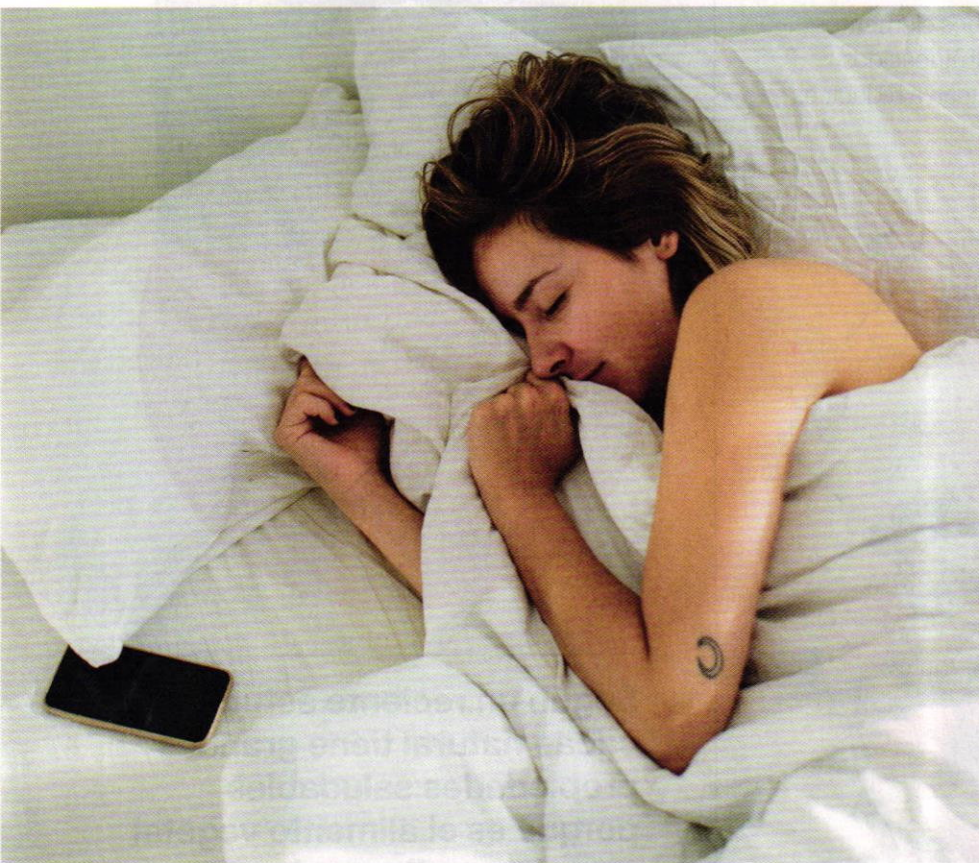


# Descubre si estás enganchada al móvil

CONTESTA A ESTE SENCILLO TEST Y SERÁS CONSCIENTE DE LA DEPENDENCIA QUE TIENES DE TU SMARTPHONE. APRENDE A SOLUCIONAR EL PROBLEMA.



Si quieres conocer tu dependencia responde a este test elaborado por Gabriela Paoli, psicóloga experta en adicciones relacionadas con la tecnología y autora de "Salud digital: claves para un uso saludable de la tecnología":

- 1.- ¿Necesitas tener el móvil en la mano incluso durmiendo?
  - 2.- ¿Lo consultas de forma compulsiva?
  - 3.- ¿Sientes que si no te conectas te estás perdiendo algo?
  - 4.- ¿Se quejan tu pareja, hijos o amigos?
  - 5.- ¿Has dejado de hacer las actividades o aficiones que solías hacer?
  - 6.- ¿Sientes inseguridad, nerviosismo... si se apaga, te quedas sin batería, datos, wifi?
  - 8.- ¿Te sientes mal si no actualizas tus redes?
- Si la mayoría de respuestas es "sí", éstos son los consejos de la experta: "Establece franjas de horario de uso, da prioridad a los tuyos, potencia las relaciones sociales: queda con amigos. Desactiva las notificaciones, borra aplicaciones que no uses, retoma actividades o hobbies, sal a la naturaleza, utiliza el modo avión al llegar a casa. Y activa "Tiempo de uso".

## el dato

El próximo 27 de noviembre es el Black Friday, pero muchos establecimientos tienen ya ofertas online

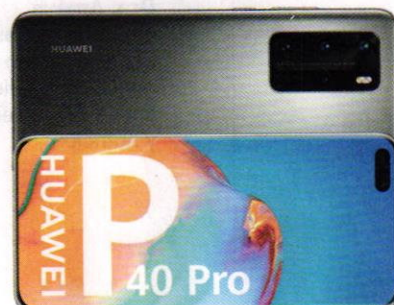
## Shopping

### SONIDO Y COMUNICACIÓN

Ha nacido el altavoz portátil más potente, con el triple de volumen y más de seis veces los graves. También el altavoz inalámbrico portátil con hasta 4 horas de tiempo de reproducción, con micrófono integrado para que las llamadas grupales en movimiento sean más fáciles que nunca. Y el esperado nuevo móvil de Huawei, Mate 40 Pro con una cámara con teleobjetivo óptico.



1. Altavoz Hyperboom, de Ultimate Ears, 399 €.
2. Altavoz inalámbrico portátil, de Nokia, 34,90 €.
3. Smartphone Mate P40 Pro, de Huawei, 1.199 €.



## Las nuevas apps



### FAMILEO

Es una red social totalmente privada que permite comunicarse con seres queridos que no están acostumbrados a las nuevas tecnologías. Cada familiar envía sus mensajes y fotos a la aplicación, y Famileo los transforma en una revista personalizada en papel.



### TOO GOOD TO GO

¿Te gusta comer bien y barato? Esta app funciona a nivel mundial para que no se tire ni un gramo de comida a la basura. Permite a establecimientos vender su exceso de comida a precios reducidos. Usa el mapa de la app para descubrir los más cercanos a tu domicilio.