

Medio	Uso	Abuso
	Comunicación	
Celular	Lo utilizo para comunicarme con familiares y amigos para estar al pendiente de ellos por ejemplo el medio mas utilil para comunicarme cuando los terremotos.	Con el uso de los datos dejo de prestar atención en algunas cosas o al estar en la familia comiendo
Computadora	Me sirve para realizar trabajos y proyectos que tengo ya sea en campo laborar o escolar	Como medio de entretenimiento le doy mas uso de lo que realmente debería darle porque siento que me he llegado a cansar la vista
Televisión	Para lo único que lo utilizo es para ver películas como un pasa tiempo o sustitución de ir al cine	Puede utilizarse para controlar las masas o mal informar a las personas
	Mobiliaria	
Escaleras eléctricas	Comúnmente las utilizo cuando estoy cansado	No hacer uso de ellas y subir las escaleras normales pueden ayudar a activarte como ejercicio
Cama	Realmente para lo que es descansar es un gran uso	Puede incentivar a la flojera ya que ver a alguien mas recostado y tu no poder hacerlo cuando estas trabajando deja las ganadas de...
Silla	Como un descanso y apoyo ya sea para comer o estar en clases esta bien	El uso excesivo de estará sentado como alumno podría causar algunos daños en la salud
Reloj	Estar al pendiente de la hora para poder realizar las actividades	Ser muy dependiente del reloj y estarlo mirando en cada momento
	Transporte	
Metro	Uso continuo de el barato para poderse transportar a cualquier parte de la cdmx	
Taxi	Para viajes cortos considero que es esta bien su uso puesto que nos acorta el tiempo que podríamos ahorrar	Si lo utilizas constantemente podrías llegar a perder la quincena ya que los viajes largos salen muy caros lo mejor sería comprarte un carro