

**REGÁLATE 54 HORAS
EN UN MES PARA...**



Leer

La lectura habitual es un ejercicio mental que mejora la capacidad cognitiva, la memoria y la concentración, a la vez que reduce el estrés y la ansiedad



Aprender música

Aprender música potencia el desarrollo cerebral, mejora la memoria, la concentración y la inteligencia espacial, además de fomentar la disciplina y la creatividad



Hacer deporte

Hacer deporte de forma regular es fundamental para la salud, ya que previene enfermedades crónicas, controla el peso, fortalece huesos y músculos, y reduce la ansiedad y depresión



Hablar y escuchar

Tener una conversación cara a cara, real, sin filtros, escuchando el tono de voz y mirándose a los ojos. En cualquier lugar menos en la red



Plataforma de
Organizaciones de la
Infancia de la
Región de Murcia

) plaza nueva (



OFF FEBRUARY



DESINSTALA TUS REDES SOCIALES DURANTE 28 DÍAS

Súmate al 
reto universal

APAGA EL RUIDO
RECUPERA TU TIEMPO
1ª edición Febrero 2026
Campaña mundial

Apúntate aquí



