

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DIGITAL

+ Recuerda que eres el **EJEMPLO** a seguir para tus hijos.

+ Fomenta hábitos de vida saludable.

+ Respeta las horas de sueño.

+ La igualdad de género empieza en el hogar.

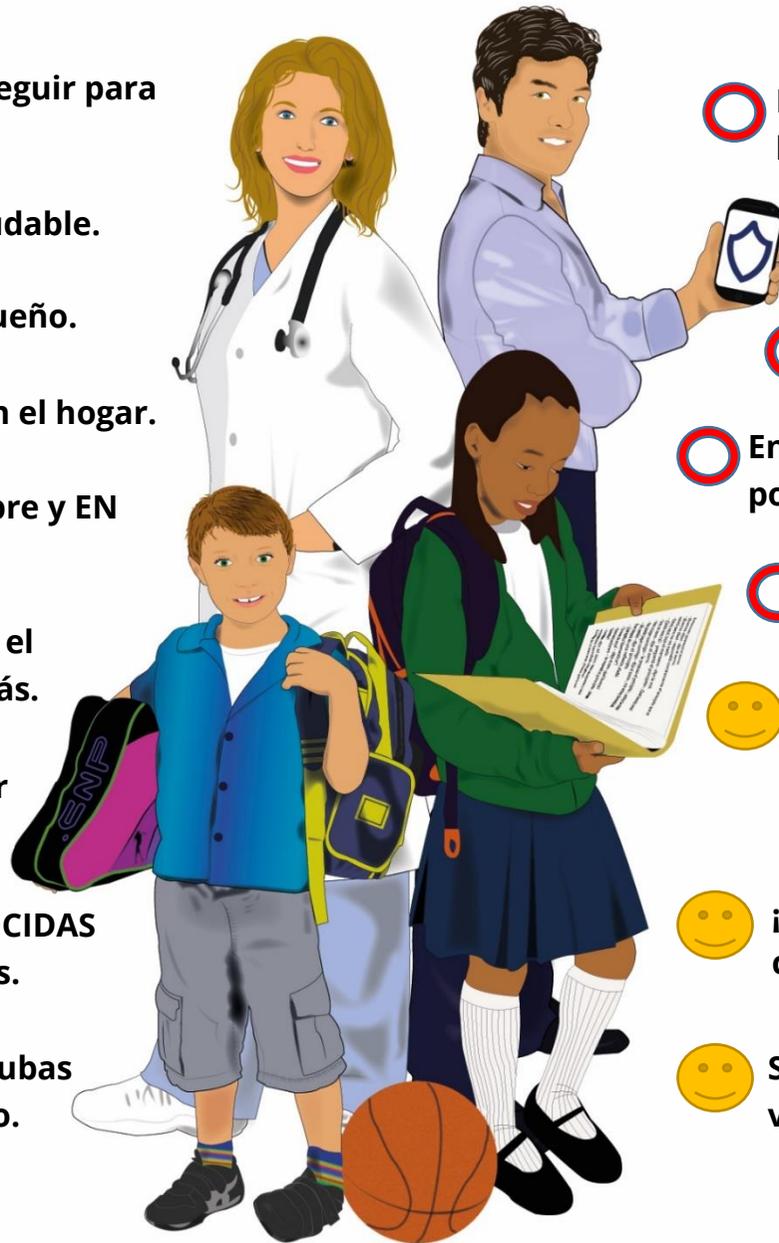
+ Fomenta actividades al aire libre y **EN FAMILIA**.

+ Fomenta la empatía, la igualdad y el respeto a los derechos de los demás.

😊 La **SEGURIDAD** empieza por usar **CONTRASEÑAS** complejas.

😊 **NO** aceptes a **PERSONAS DESCONOCIDAS** en tus redes sociales y aplicaciones.

😊 **RESPETA** a los demás y no subas imágenes tuyas sin permiso.



○ Pacta normas con tus hij@s sobre el uso de las TIC.

○ **SUPERVISA** lo que **HACE** tu hij@ cada vez que se conecta a la **RED**.

○ Comparte sus **GUSTOS** y **AFICIONES**.

○ Enséñale a navegar de forma **RESPONSABLE** por **INTERNET**.

○ Sitúa los **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS** en un lugar de uso común.

😊 Lo que **SUBES** a la **RED**, se **QUEDA EN LA RED**. No facilites información personal. Protege **TU PRIVACIDAD**.

😊 ¡**TAPA TU WEBCAM!** Podrían acceder a ella y conseguir imágenes tuyas.

😊 Si tienes problemas pide ayuda y si eres víctima de un delito ¡**DENUNCIA!**



www.policia.es



www.pediatriasocial.es



www.familiaysalud.es



www.aepap.es