

# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DIGITAL

- ✓ Recuerda que eres el **EJEMPLO** a seguir para tus hijos.
- ✓ Sitúa los **DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS** en un lugar de uso común.
- ✓ La **SEGURIDAD** empieza por usar **CONTRASEÑAS** complejas.
- ✓ 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.
- 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!**

- ✗ 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.

