

Educar en el uso seguro de internet

Proteger el bienestar digital en la infancia y la adolescencia es responsabilidad de todos los agentes sociales: política, empresas, instituciones, medios de comunicación, familias, centros educativos y sanitarios.

Compartimos algunas claves para las familias:



- Conocer el uso que hacen nuestros hijos e hijas de internet, las aplicaciones y los videojuegos.
- Establecer y mantener unas reglas de uso, horarios y límites en el uso de pantallas.
- Fortalecer la relación: compartir actividades, intereses y momentos de calidad.
- Combinar la tecnología con ejercicio, descanso, estudio y tiempo en familia.
- Fomentar un uso responsable y crítico de contenidos y redes, explicando peligros y límites.
- Ser un modelo de uso equilibrado y responsable de tecnología.
- Detectar cambios de humor repetidos en ausencia de tecnología y acudir a profesionales si es necesario.

UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

 **FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO** 

#EducandoEnPositivo