

# 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.

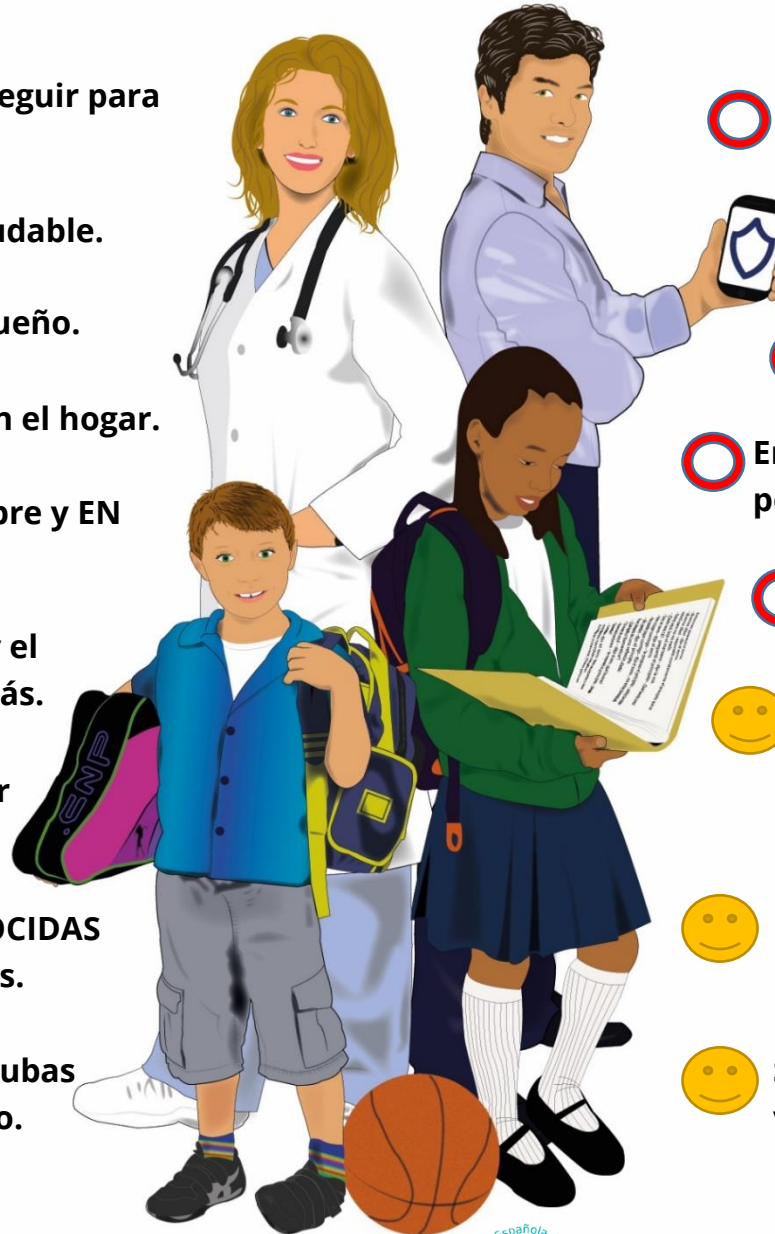
 Fomenta actividades al aire libre y **EN FAMILIA**.

 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!**