

## TEMA 3: ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

**CONTEXTUALIZACIÓN:** En una conversación con unos amigos extranjeros, estos te muestran su preocupación por el uso que hacen sus hijos del teléfono móvil y de los riesgos que conlleva. Tú mismo estás interesado/a por este tema y recuerdas haber leído algo al respecto en la consulta de tu médico.

**TAREA:** Utiliza la información adjunta para informar a tus amigos, en su lengua materna, sobre algunos de los consejos que se muestran en la infografía, de modo que sepan cómo enfrentarse a las preocupaciones que te han comentado.

## CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD DIGITAL

**Consejos para una buena salud digital:**

- Recuerda que eres el **EJEMPLO** a seguir para tus hijos.
- Fomenta hábitos de vida saludable.
- Respetar 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.
- RESPECTA** 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!**

Logos de colaboración: Policía Nacional (www.policia.es), AEP (www.aeped.es), SEPS (www.pediatriasocial.es), Familia y Salud (www.familiasalud.es), AEPap (www.aepap.es).

