

---

## Consejos para una Buena Salud digital

Policías y Pediatras coinciden en la necesidad de ofrecer consejo para un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías. Para ello han elaborado un documento, que estará visible en centros educativos y sanitarios, destinado a padres y familiares y a los propios adolescentes y jóvenes para marcar unos consejos claros con este fin.

**Los profesionales de la salud** nos recuerdan a los padres que el fomento de hábitos saludables y la educación en valores son los puntos de partida para un uso responsable de las nuevas tecnologías.

- 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.

**Y la policía** nos recomienda a los padres supervisar y educar a nuestros hijos en un uso seguro de las nuevas tecnologías.

- 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.

Pero, también es muy **importante que los ADOLESCENTES conozcan** que...

- La **SEGURIDAD** empieza por usar **CONTRASEÑAS** complejas.
- Lo que **SUBES** a la RED, se **QUEDA EN LA RED**. No facilites información personal. Protege TU **PRIVACIDAD**.
- **NO** aceptes a **PERSONAS DESCONOCIDAS** en tus redes sociales y aplicaciones.
- **¡TAPA TU WEBCAM!** Podrían acceder a ella y conseguir imágenes tuyas.
- **RESPETA** a los demás y no subas imágenes tuyas sin permiso.
- Si tienes problemas pide ayuda y si eres víctima de un delito **¡DENUNCIA!**

Mejor, te lo mostramos aquí... (descarga la [Infografía en pdf](#))

# 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.aeped.es



www.pediatriasocial.es



www.familiasalud.es



www.aepap.es

## Colaboran...

Plan Director para la Convivencia y Mejora de la Seguridad en los Centros Educativos y sus Entornos. Unidad Central de Participación Ciudadana. Policía Nacional.

Web *Familia y Salud*. Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap).

Sociedad Española de Pediatría Social.

**Fecha de publicación:** 6-06-2018

## Autor/es:

- [Unidad Central de Participación Ciudadana](#). Policía Nacional.
- [Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria](#). (AEPap).
- [Sociedad Española de Pediatría Social](#). Asociación Española de Pediatría.

