

## PAUTAS PARA UNA BUENA “SALUD DIGITAL” EN ADOLESCENTES

Limitar el tiempo que nuestros hijos e hijas dedican a las TIC. Establecer lugares, momentos y tiempos para utilizarlas

No permitir que las TIC supongan una barrera entre nosotros/as y nuestros hijos e hijas. Intentar estar lo más al día posible en cuanto a las herramientas que utilizan.

Su uso debe estar sujeto a unas normas lo más consensuadas posibles. Puede ser una buena idea plasmarlas por escrito.

Evitar que utilicen el ordenador, el móvil, la tableta o los videojuegos como forma de rellenar los tiempos muertos, ayudarles a planificar su tiempo libre.

Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios, pero también es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos para los más jóvenes.



Intentar que las utilicen en un lugar común de la casa, de modo que evitemos el aislamiento en su cuarto; asegurarnos de que a la hora de dormir deja los dispositivos fuera, para evitar su uso en horas de sueño.

Cuando las usen para el ocio, procurar que sea siempre y cuando hayan cumplido previamente con sus responsabilidades.

Procurar que utilicen las TIC con un objetivo específico, no para “pasar el rato”.

Explicarles el riesgo de ponerse en contacto con desconocidos.

Enseñarles a proteger su privacidad, no compartiendo datos de carácter personal o fotografías.



**No debemos olvidar que somos un ejemplo a seguir por nuestros hijos e hijas. Es difícil inculcarles hábitos saludables en el uso de las tecnologías si no los observan en sus padres y madres.**