



**Apoyemos a niñas, niños
y adolescentes para usar
internet de forma segura
y constructiva**



Construyamos con niñas, niños y adolescentes una relación abierta en torno a la tecnología para que sepan que pueden acudir a sus adultos de confianza si algo les genera incomodidad o sienten que no es adecuado.

Establezcamos límites de tiempo para equilibrar las actividades en línea y fuera de línea, evitando las pantallas a la hora de comer o antes de ir a dormir.



Respetemos las edades recomendadas para el consumo de contenidos y el uso de aplicaciones y videojuegos.



Aprendamos sobre las herramientas de control parental (programas, aplicaciones, otros) y configurémoslas en todos los dispositivos electrónicos que usen niñas, niños y adolescentes.

En familia todos podemos cuidarnos.

