

# Decálogo para el uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y adolescencia



## Dónde.

En casa, el ordenador, la consola..., mejor en un lugar común.



## Cuándo.

Respetar los tiempos de sueño, las relaciones, los estudios, otros juegos...



## Qué.

Accesos, contenidos, juegos... adecuados a la edad y desarrollo de cada chico y chica.



## Cómo.

Cuidar la privacidad e intimidad personal. Proteger los datos, informaciones e imágenes personales.



## Con respeto.

Etiquetar y pasar imágenes e informaciones siempre con permiso. Valorar con quién se comparten.



## Cuánto.

Vivir con y no para ellas. Acordar los tiempos de uso.



## Para qué.

Utilizar las pantallas e Internet con un propósito concreto, no por aburrimiento.



## Alternativas.

Proponer diversas formas de ocio, compartir actividades en familia.



## Uso inadecuado.

Hablar de posibles consecuencias visuales, aislamiento, sedentarismo, problemas de la atención...



## Siempre.

Dialogar, escuchar, preguntar y pedir ayuda. Reflexionar sobre el ejemplo que se da en la familia.

