

CONECTÁNDONOS EN POSITIVO

Pautas para el buen uso de las tecnologías



TIEMPO DE OCIO

Compagina el uso de pantallas con **otras actividades** como hacer deporte, salir con amigos/as, estar en familia, leer...



CUIDADO CON...

- Pinchar en enlaces desconocidos.
- Facilitar información privada.
- Sentir tristeza, enfado o irritabilidad si no estás online. Si es así, háblalo con personas de confianza.

NORMAS



Hay que **cumplir las normas** que las personas adultas te han indicado.

BENEFICIOS



Usa las tecnologías para **informarte, aprender** y fomentar tu **motivación** y **creatividad**.

DESCANSO



Que el uso de las pantallas no te impida **dormir 8-9 horas diarias**.
Al menos 1 hora antes de acostarte, no utilices dispositivos tecnológicos.