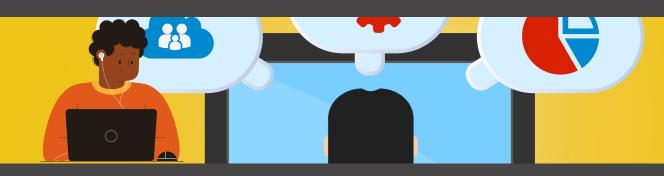


1 PARA UN BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS EN CASA



Si como padre o madre quieres obtener los beneficios de las tecnologías pero evitar sus riesgos, te ofrecemos unas ideas...

Zona de uso común de las tecnologías

Hacer uso de la tv, ordenador, móvil en zonas comunes y establecer una zona común para su carga, evitando su uso en la habitación personal.



2 Establecer límites de tiempo

Para evitar el desplazamiento de otras actividades de interés, limitar su tiempo de uso y establecer un "toque de queda tecnológico" para todos-as, incluido los adultos-as.



3 Hablar con nuestros hijos e hijas

Al igual que en otros ámbitos de la vida, preocuparnos por conocer en qué andan y hablar de forma calmada sobre las ventajas y riesgos de cada actividad.



Comidas familiares libres de tecnología

Aprovechar las comidas para estar juntos-as, sin interferencias.



Respetar la edad recomendada

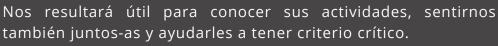
La edad recomendada de películas, apps, videojuegos, redes sociales... está basada en criterios que debemos respetar.



5 Estar al día de las novedades tecnológicas



7 Compartir momentos tecnológicos





Enseñarles a actuar protegiéndose a sí mismos-as y respetando también a los demás



Permanecer atentos-as ante cualquier situación que requiera otra intervención por nuestra parte



 $oxed{1}oldsymbol{0}$ Ser un buen ejemplo, también en esto