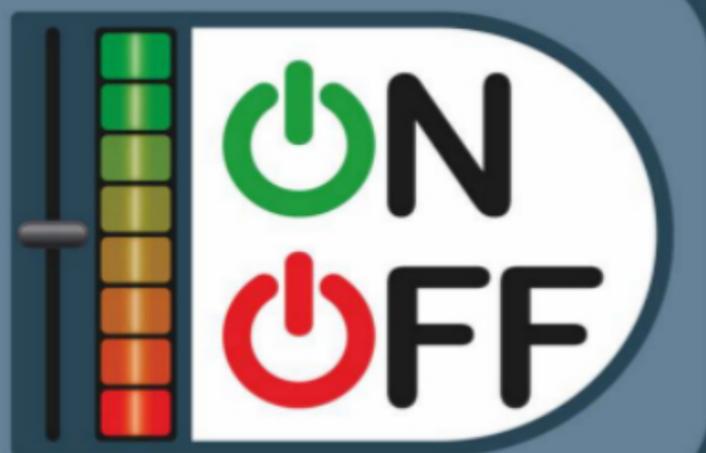
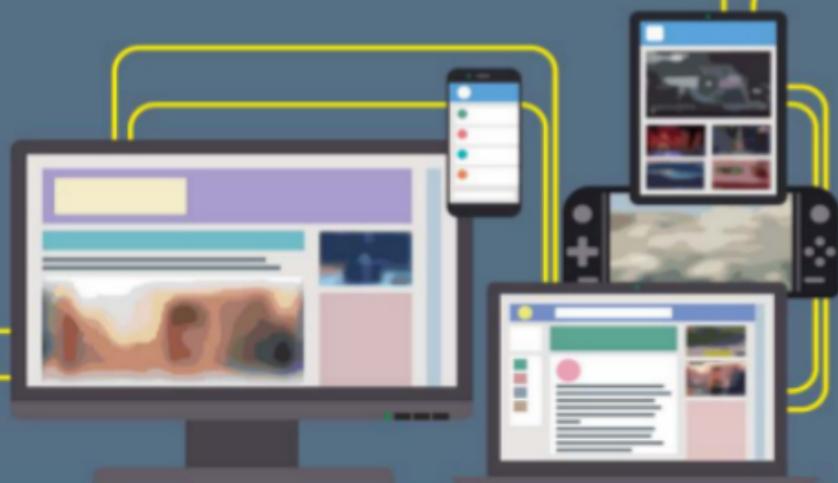


#pantallasrespONsables



Una invitación a la reflexión
sobre las pantallas y sus aspectos
positivos y negativos



¿Cómo usar bien las pantallas?

- ✓ Actuar de manera responsable y crítica con los **contenidos** que publicamos y accedemos a través de las pantallas.
- ✓ Tratar con **respeto** a las personas con las que nos relacionamos en las redes sociales; de la misma manera en que nos gusta que nos traten.
- ✓ Compartir solo información, imágenes y vídeos de personas que tengamos su **consentimiento**. Hacerlo sin tenerlo es delito.
- ✓ Usar un **lenguaje** respetuoso, también cuando nos comunicamos *online*.
- ✓ **Planificar** en qué momentos es adecuado usarlas, evitando que interfieran en nuestras responsabilidades académicas, nuestras relaciones o nuestras aficiones *offline*.
- ✓ Evitar que su uso nos quite horas de **sueño** y de descanso.
- ✓ **Alternar** los tiempos de conexión con tiempos de no conexión.
- ✓ Establecer niveles de **seguridad** en nuestra navegación y nuestras cuentas, evitando facilitar datos personales, familiares o bancarios a personas que puedan hacer un uso perjudicial de ellos.
- ✓ Actuar de manera **responsable** ante situaciones de abuso, acoso o burla, pedir **ayuda e informar** de los hechos a nuestro entorno.

¡Disfruta de su buen uso!