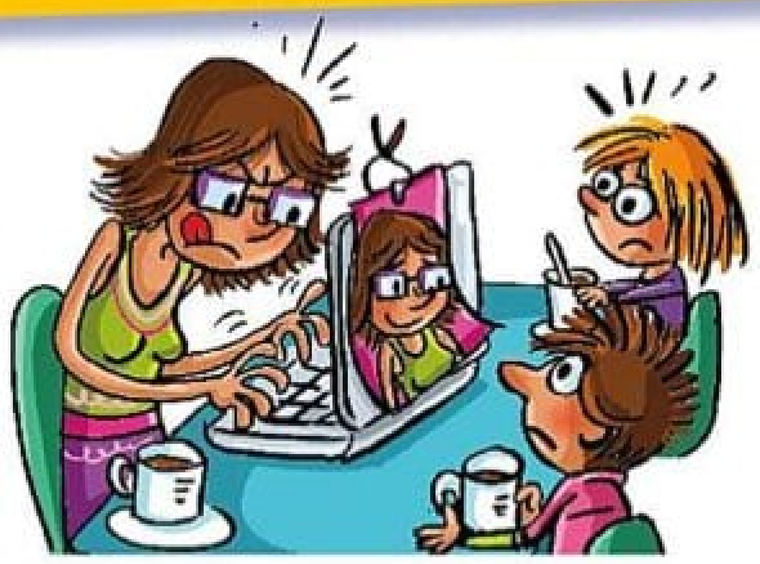
Decálogo para el uso seguro y saludable de pantallas en la infancia y adolescencia

1 Dónde.

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

2 Cuándo.

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



3 Qué.

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

4 Cómo.

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

5 Con respeto.

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

6 Cuánto.

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

7 Para qué.

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

8 Alternativas.

Proponer diversas formas de ocio, compartir actividades en familia.

9 Uso inadecuado.

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

10 Siempre.

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

DL NA 2853-2019

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra