

# 10 consejos para educar en el buen uso de internet y las redes sociales

**1** Tener información sobre el buen uso de las redes sociales nos ayuda a conocer las ventajas y los riesgos de internet.

**2** Habla con una persona de confianza sobre cómo usar las redes sociales. Te puede ayudar.

**3** Controla el tiempo que usas internet. Usar mucho internet crea dependencia. Eso es malo. Haz un horario para usar internet.

**4** Decide cuáles son los espacios donde puedes usar el móvil. Por ejemplo no uses el móvil cuando estas comiendo.

**5** No compartas fotos, vídeos o mensajes de voz de contenido sexual, ni tuyas, ni de otras personas. Lo pueden ver muchas personas sin que tú lo sepas.



- 6** Apaga el móvil por las noches o ponlo en silencio.  
Tienes que descansar.



- 7** Relaciónate con las personas.  
No estés todo el tiempo en internet.  
Disfruta de hablar con tu familia y amistades.

- 8** Sé responsable con el gasto que haces al usar internet.  
Internet cuesta dinero.



- 9** Deja que una persona de confianza te ayude a elegir qué páginas ver en internet.  
Te puede decir si es bueno o malo para ti.

- 10** No entres en páginas peligrosas o que no están autorizadas.  
Estas páginas te hacen daño a ti o a otras personas.

