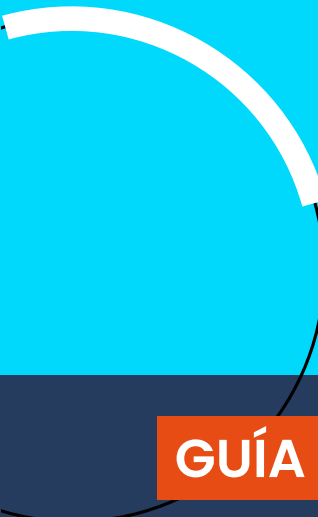




GUÍA

HABLEMOS DE USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA.



Esta guía está diseñada especialmente para vos. En ella exploraremos cómo sacar el máximo provecho de la tecnología de manera **segura y responsable**.



HABLAR
ES GANAR



Lotería
de la Ciudad



Primero, veamos cuáles son sus ventajas:



-  **Acceso a información:** si tenés la necesidad o curiosidad de aprender algo nuevo, la tecnología te permite acceder a una cantidad infinita de información en un solo clic.
-  **Interactividad:** a través de dispositivos y aplicaciones interactivas, podés participar activamente en el aprendizaje y la exploración de diferentes temas. Te permite aprender de manera más dinámica y divertida.
-  **Entretenimiento:** juegos, música, películas y vídeos divertidos, la tecnología ofrece infinitas opciones para disfrutar y compartir momentos.
-  **Inclusión:** la tecnología puede ser una herramienta poderosa para promover la inclusión, permitiendo que personas con diferentes capacidades se conecten, aprendan y se diviertan juntas.
-  **Inmediatez:** La información y la comunicación son instantáneas. Podés obtener respuestas a tus preguntas al instante y comunicarte con personas de todo el mundo en cuestión de segundos.



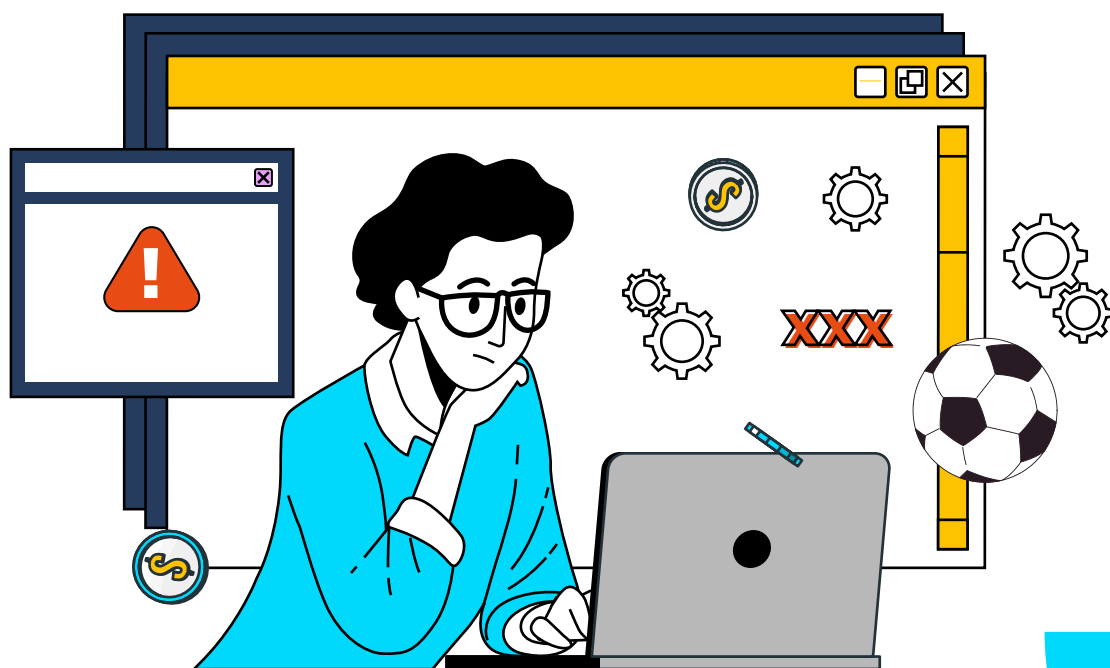
Aunque la tecnología es increíble, también debemos estar al tanto de sus posibles riesgos:

- ❗ **Privacidad en línea:** es muy importante proteger tu información personal y ser consciente de quién puede tener acceso a ella. Recordá que una vez que enviás una imagen o un mensaje, perdés el control sobre ellos y pueden ser compartidos sin tu consentimiento,
- ❗ **Ciberacoso:** no todos los que conocés online son quienes dicen ser. Mantenete alerta y hablá con un adulto de confianza si te sentís acosado o incómodo.
- ❗ **Consumo problemático de la tecnológica:** el uso excesivo de la tecnología puede conducir a la dependencia y a la adicción, lo que puede afectar negativamente tu vida diaria, tus relaciones y tu salud mental. Es importante establecer límites saludables para el tiempo que pasás frente a la pantalla y estar atento a los signos de adicción, como la incapacidad para controlar el uso de la tecnología y la ansiedad cuando no estás conectado.
- ❗ **Seguridad en línea:** evitá descargar programas desconocidos, compartir contraseñas, o acceder a páginas desconocidas.
- ❗ **Acceso a contenidos inapropiados:** sé selectivo con lo que consumís en internet y evitá sitios o aplicaciones que promuevan violencia o contenido inadecuado para tu edad. No te pongas en peligro haciendo retos peligrosos o acordando citas con desconocidos.
- ❗ **Ciberbullying:** el ciberbullying es el uso de la tecnología con el objetivo de acosar, intimidar o humillar a otros. Puede tener graves consecuencias para la salud mental y el bienestar de las víctimas.



Si sos víctima de ciberbullying, no dudes en pedir ayuda a un adulto de confianza y denunciar la situación a las autoridades pertinentes.

- ❗ **Accidentes:** el uso excesivo de la tecnología puede distraerte de tus responsabilidades diarias y aumentar el riesgo de accidentes, especialmente cuando estás utilizando dispositivos electrónicos mientras manejas o realizas otras actividades que requieren atención plena. Evita el uso de dispositivos electrónicos en situaciones donde puedan causar distracciones peligrosas.
- ❗ **Alteraciones Psico-físicas:** el uso excesivo de la tecnología también puede tener un impacto negativo en tu salud física y mental. Puede causar problemas de visión, dolores de cabeza, trastornos del sueño, ansiedad y depresión. Es importante cuidar tu salud limitando el tiempo frente a los dispositivos, haciendo pausas regulares y participando en actividades que promuevan el bienestar físico y mental.



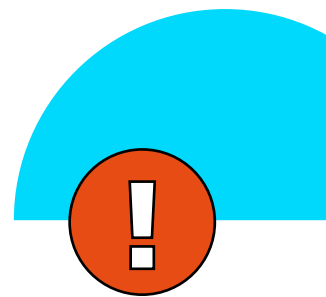


Ahora, te invitamos a que te tomes un momento para reflexionar sobre tu relación con la tecnología:

- ✓ ¿Por qué es importante para vos tener seguidores en las redes?
- ✓ ¿Preferís comunicarte en persona o a través de la pantalla?
- ✓ ¿Cómo podés hacer un uso más consciente de la tecnología en tu vida diaria?
- ✓ ¿Cuánto tiempo le dedicás a los videojuegos o a las redes sociales?

Identificar si tenés un problema con la tecnología, es el primer paso para poder solucionarlo. Estos son algunos de los signos más comunes:

- ➡ Reducís tus horas de sueño a menos de 5 por noche para estar conectado.
- ➡ Descuidás otras actividades importantes, como las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- ➡ Recibís quejas de tus padres, amigos, hermanos o docentes en relación al tiempo que estás conectado.
- ➡ Pensás en conectarte constantemente y, cuando no lo estás, te sentís excesivamente irritado.
- ➡ Intentás limitar el tiempo de conexión, sin conseguirlo. Mentís sobre el tiempo real que estás conectado o jugando a un videojuego.



- ➡ Te aislás socialmente, te mostrás irritable y bajás el rendimiento en los estudios.
- ➡ Sentís euforia cuando estás delante de la computadora, tablet o celular.

Te dejamos algunos consejos prácticos para aprovechar al máximo la tecnología de manera segura y responsable:

- ❗ No hables con extraños online y protegé tu información personal.
- ❗ Evitá compartir contenido inapropiado y denunciá cualquier comportamiento sospechoso.
- ❗ Establecé límites de tiempo para el uso de dispositivos y dedicá tiempo a actividades fuera de la pantalla, como pasar tiempo con tu familia y amigos/as, o realizar actividades deportivas.
- ❗ Hablá con un adulto de confianza si te sentís acosado o si alguno de estos temas te preocupa.
- ❗ Mantené tus dispositivos seguros con contraseñas fuertes y actualizaciones regulares.
- ❗ No accedas a juegos de apuestas.

Estar informados y tomar medidas para proteger nuestra privacidad y seguridad online, permite que podamos disfrutar de la tecnología de manera **segura y responsable.**