

Vales de tiempo:

Gestiona tus horas de juego de forma saludable

INTRODUCCIÓN

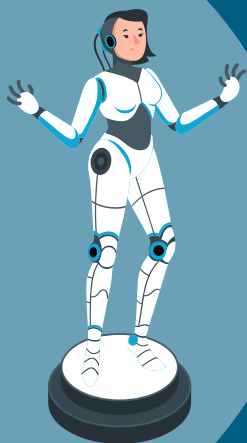
¿Quieres ayudar a tus hijos/as a gestionar su tiempo delante de las pantallas?, estos vales te ayudarán a hacerlo.

Es necesario que tanto los niños y niñas como los adolescentes sean más conscientes del tiempo que pasan delante de las pantallas, además de lo importante que es trabajarlos en familia para que aprendan a desarrollar su responsabilidad y habilidades de autorregulación.

INSTRUCCIONES

- 01** Recorta las tarjetas y escoge el tiempo de uso de pantallas que consideres apropiado para cada momento, o pon un tiempo personalizado.
★ **TIP:** Escúchale para poder tener en cuenta su deseo y necesidad.
- 02** Hazle responsable de **administrar ese tiempo** en la actividad correspondiente (videojuegos, ver vídeos o series, usar redes sociales).
★ **TIP:** Recuerda la importancia de utilizar las pantallas con un propósito.
- 03** Debe **devolverte la tarjeta al terminar ese tiempo**. Valora si crees conveniente ajustarlo para la siguiente ocasión.
★ **TIP:** Acordar juntos las consecuencias tanto en caso de cumplirlo, como de no hacerlo.

VALE DE TIEMPO PARA VIDEOJUEGOS



Vale de tiempo para videojuegos

¿Cuánto tiempo lo puedo usar? ⌚

15 minutos

30 minutos

60 minutos

_ minutos

Cuando se agote el tiempo que habéis acordado, guarda la partida y cierra el juego. Devuelve el vale a los mayores y demuéstrale que eres responsable.

TIP



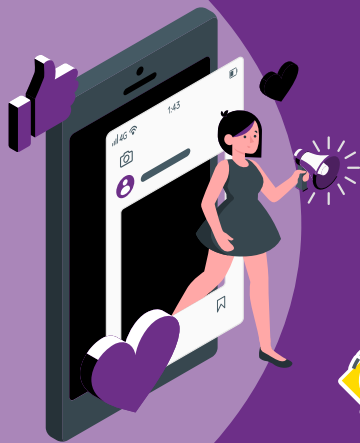
No des información personal, cuentas ni contraseña a otros jugadores/as.



Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.

INTERNET
SEGURA
is4k
FOR KIDS
incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

VALE DE TIEMPO PARA REDES SOCIALES



Vale de tiempo para redes sociales

¿Cuánto tiempo lo puedo usar? ⌚

15 minutos

30 minutos

60 minutos

_ minutos

Cuando el tiempo se cumpla, devuelve este vale y demuestra que has sido responsable.

TIP



Al otro lado de la pantalla no sabes qué persona puede haber, no aceptes solicitudes de amistad de desconocidos.



Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.

INTERNET
SEGURA
is4k
FOR KIDS
incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD

VALE DE TIEMPO PARA PELÍCULAS Y SERIES



Vale de tiempo para películas y series

¿Cuánto tiempo lo puedo usar? ⌚

15 minutos

30 minutos

60 minutos

_ minutos

Pausa el vídeo o película que estás viendo, apunta el minuto donde te has quedado y cierra sesión. Devuelve el vale a tu familia y demuestra que aprendes a gestionar el tiempo.

TIP



No siempre lo que vemos en Internet es real, por eso es importante que comprobemos la información que encontremos.



Si te surge alguna duda o problema de seguridad, llámanos al 017.

INTERNET
SEGURA
is4k
FOR KIDS
incibe
INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD