



Bienestar e Higiene digital

Equilibrar

Aprender,
hacerlo fácil y rápido,
informarme,
conectarme

pero...

que al hacerlo te sientas **BIEN**
sin afectar mis hábitos, mis relaciones y
comportamientos



**¿Qué opinan tus familiares y tus amigos
de tí cuando estás en tu dispositivo?**

No cruzar las piernas al textear

No usar dobles pantallas en la sala de TV.

No manejar y textear <https://youtu.be/5Gtio4V1L3o>

Usar “modo oscuro o dark mode” : apoya a tu batería y disminuyes fatiga visual , ayuda a la lectura

Usar audífonos para mitigar ruido y fomentar la concentración en el estudio y modular el volúmen

FOMENTAR LA HIGIENE FÍSICA ...

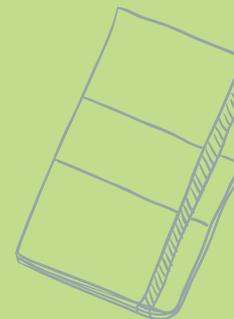


- Utiliza soportes para el teclado en inclinación para mejorar tu postura o ergonomía; actívatelo
- Evalúa el uso de mobiliario o escritorios que permiten teclear de pie si así lo decide tu cuerpo y mente.
- Registra el tiempo que consumes en redes y replantea lo que realmente quieres hacer con tu tiempo



Brown Noise

- Ruido café = frecuencias bajas
frecuencias bajas = estado relajado del cerebro



Higiene Digital:

P



10
ACUERDOS



Higiene Digital: Test LEVANTA LA CABEZA

LEVANTA LA CABEZA

¿Tienes 5 minutos?

Descubre si haces un uso responsable de la tecnología

Test elaborado con la colaboración de FAD

fad

EMPEZAR



¿En FAMILIA, fomentas **hábitos digitales**?

1 Del 1 al 5 ¿qué calificación le das a **las redes sociales en tu día a día**?

2 ¿Qué lugar le das al **uso o consulta de dispositivos digitales** durante tus actividades personales e interpersonales?

3 ¿Cuáles son tus **habilidades** para **detectar información engañosa** y no contribuir con la desinformación? ¿Y para no **engancharte** con discursos radicalizados o comentarios violentos?

¿Usas algún **método o herramienta** de apoyo?

4 ¿Tienes **estrategias** personales y familiares para proteger tu **seguridad** en línea?

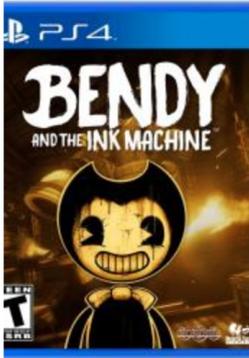
5 ¿Tienes **acuerdos** de bienestar digital contigo mismo/a y con tus núcleos de trabajo y familia?

Sin higiene digital:

1. Obesidad infantil
2. Ansiedad, FOMO
3. Trastornos de sueño
4. Tecnoadicciones (pañales)
5. Poca regulación del sueño



Higiene digital en contenido



¿Qué te da miedo?

Chucky

Arañas, Monstruos, Ojos, La purga,

Sangre, Perros sufriendo

El hombre de la ventana,

Stumble guys

Five Nights at Freddy's

baldi.exe

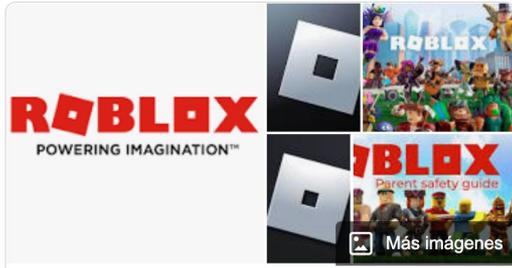


KISSY MISSY SE ENAMORA! (ANIMACIÓN) - YouTube

kissy missy

huggy wuggy





Rainbow Friends
de Roblox



ROBLOX RAINBOW FRIENDS IS SCARY - YouTube

<https://www.youtube.com/watch>

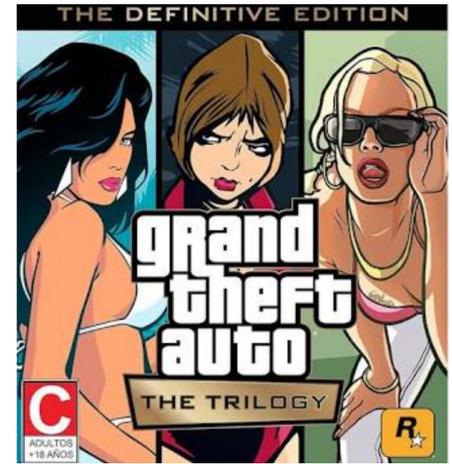


Talk to strangers!



Fortnite
Call of Duty
GTA

Minecraft
Fall Guys
Momo
Tik Tok
Instagram
omegle.com



Granny



La estrategia inicial será:

- La diversión tiene clasificación.
- Elijo actividades que me nutran (mente y cuerpo).
- Si tengo dudas (vi, escuche o piden) pregunto.
- Ante la presión, hay opción (respuestas neutralizadoras)
- Existen alternativas (otorgar sugerencias)



Nuestra propuesta sigue siendo
en 2023:
CommonsenseMedia.org
CommonsenseMedia.org/latino



\$30 Dlls / año



Unlimited access to over 40,000
age-based reviews.

Parents and caregivers, choose a plan to get started:

GIVE MONTHLY
\$3 per month
Cancel anytime

GIVE YEARLY
\$30 per year
Best value

Acuerdos Parentales en Familia

thesmarttalk.org
en inglés



commonsensemedia.org
en inglés



Live Now! Digital Citizen
en español



**Acuerdo Básico Consciente para uso de
Dispositivos Electrónicos en Familia
El ABC...DEF**

Tiempo Pantalla es tiempo de CONSUMO PASIVO

La creación digital no entra en esta categoría

EDAD	TIEMPO SUGERIDO AL DIA	TIEMPO FÍSICO SUGERIDO
0-1	ninguno	30 min. de estimulación temprana y jugar boca abajo
1-2	ninguno	180 mins.
2-3	1 hr.	180 mins + 11-13 hrs de sueño
3-5	1 hr.	180 mins. + 60 mins de mayor intensidad física + 10-13 hrs de sueño
6-12 (y adultos)	2.5 hrs	4 hrs. 7-8 hrs. sueño

MEJORA TUS HÁBITOS EN AUTOCONTROL Y AUTORREGULACIÓN

Sé consciente en el uso de tus dispositivos. Todo lo que haces en ellos incide en tu rendimiento, en tu salud y en tus núcleos (familiar, laboral, amistoso y de pareja).



**Olga González
Dominguez**

Si careces de métodos, técnicas y estrategias de uso debes estar sufriendo afectaciones que podrías evitar.

Plan de 21 días para lograr un DETOX DIGITAL

PUEDEN QUE RECIENTEMENTE
HAYAS ESCUCHADO ESTO:



¡AY, ME
HACKEARON
MI CUENTA DE
WHATSAPP!



NO TE "HACKEARON",
ROBARON TU
CUENTA :-(

HAY PERSONAS QUE
RECIBEN MENSAJES
DE **ALGUIEN FINGIENDO**
SER UN **CONOCIDO**,
UNA EMPRESA O LA
MISMA **WHATSAPP...**

¿Me compartes
un código que
te llegó a
tu cel? :)

¿Código? ¿Esto?



...Y ENTREGAN
EL **CÓDIGO**
DE **VERIFICACIÓN**
DE SU CUENTA
SIN QUERER.

¿Cómo hacer tu WhatsApp más seguro?

UNA DE LAS MANERAS MÁS SENCILLAS ES HABILITANDO LA VERIFICACIÓN EN DOS PASOS:



1 EN
"AJUSTES"
VETE A
"CUENTA"

2
DE AHÍ A
"VERIFICACIÓN
EN DOS PASOS"



3
CREA UN
PIN QUE SE
REQUIERE
PARA ACCEDER
A TU CUENTA

Y NO LO
COMPARTAS
CON NADIE



TAMBIÉN SE RECOMIENDA:



HACER PRIVADA
TU FOTO DE PERFIL
(QUE SOLO TUS
CONTACTOS LA
PUEDAN VER)



ASIGNAR UN PIN
SEGURO A TU
BÚZON DE VOZ



Y SIEMPRE VERIFICAR LA
IDENTIDAD DE QUIEN TE
HACE UN PEDIDO INUSUAL

MEJOR LLÁMAME

¡LISTO, ATRÁS
ESTAFADORES!



AHORA
LO SABES

 PICTOLINE



MEJORA TUS HÁBITOS EN EL MANEJO DE INFORMACIÓN

Si crees que sólo la información falsa forma parte del fenómeno de la desinformación (FAKE NEWS), ¡lo más seguro es que seas parte de él!

TAMBIÉN ES FAKE NEWS...



Información incompleta



Fuentes insuficientes



Lenguaje sesgado o tendencioso



Manipulación del contexto, los hechos, o las imágenes



Incitación al odio

MEJORA TUS HÁBITOS EN EL MANEJO DE INFORMACIÓN

Fake news & misinformation

internet
matters.org

It's important for parents and carers to learn ways to help children and young people recognise and report misinformation online. Find advice and information about fake news and misinformation below.



Choosing trusted sources of information

Always ensure information is from a reputable company or website such as well-known news, organisations, official government sites, or the police.

Trusted sources of information can also sit outside these organisations. The following are fact-checking sites that you can use to check the reliability of information online:

- www.Fullfact.org
- www.Snopes.com
- www.bbc.co.uk/news/reality_check
- www.Askforevidence.org by Sense about Science
- www.Channel4.com/news/factcheck
- [CNN How to debunk misinformation from family and friends](http://CNN.com/news/How-to-debunk-misinformation-from-family-and-friends)
- For Health Information: gov.uk/Coronavirus and Public Health England.

Ofcom has also put together a [list](#),



Types of fake news

- **Fake Papers (imposter news sites):** They look like traditional newspapers online, but are not - they often showcase images and videos that have been manipulated
- **Click-baiters:** These are posts, articles and videos that you may see in social feeds or websites that use dramatic headlines or claims for free items or results to get as many people to click on the article, i.e. 'you won't believe what...'. They may have eye catching images, an emotive or humorous tone to get people's attention.
- **Bad Ads:** Ads that contain scams or false claims
- **Hackers:** This refers to a person who uses their skills to gain unauthorised access to systems and networks in order to commit crimes such as identity theft, or often holding systems hostage to collect ransom
- **Headlines:** Sensationalist headlines designed to get you to spread the story without reading it
- **Populists:** People, often politicians, willing to use fake news stories to gain popular support
- **Satire/comedy sites:** They have no intention to cause harm but have the potential to fool people into thinking content is real (examples: Onion or Daily Mash site)
- **Misleading content:** Articles or news stories that use fake facts to distort a particular issue or an individual
- **Bot:** Although not an example of fake news, these are fake profiles, mainly on social media, that are created to spread fake news using automated technology
- **Deepfakes:** This is when technology is used to replicate live facial movements of a person in a video and audio to make it seem real. Some of these videos have gone viral where high-profile people like President Barack Obama and Mark Zuckerberg have been impersonated in fake clips
- **Phishing:** These typically are imposter emails, text, or websites that pretend to come from a reputable organisation in order to gain someone's personal information
- **Sock puppets accounts:** These are accounts that use fake online identities to mislead or manipulate public opinion.



Visit Internetmatters.org for more advice

Facebook: [InternetMatters](https://www.facebook.com/InternetMatters) YouTube: [Internetmatters](https://www.youtube.com/Internetmatters) Twitter: [@im_om](https://twitter.com/im_om)

internet
matters.org



LIVE
Now!
Digital Citizen

TIPOLOGÍA DE FAKE NEWS (fuente: Internet Matters)

MEJORA TUS HÁBITOS EN EL MANEJO DE INFORMACIÓN

Tin Eye

Google News

Snopes.com

Tu formas a tu hijo, el colegio lo moldea.

Ayúdalos a crear estrategias de balance y de higiene, que reflejen tus hábitos, tus rutinas, tus VALORES.

PROCUREMOS EN CASA
UNA CRIANZA DIGITAL
RESPONSABLE

LIVE
Now!
Digital Citizen





Síguenos en Instagram
[@livenow_digitalcitizen](https://www.instagram.com/livenow_digitalcitizen)

No estás solo, búscanos.
cel: 5551-030605

email: daniela@livenow.mx

