

Uso  
digital  
responsable

## 12-15 AÑOS

Tú tienes los conocimientos necesarios para garantizar tu protección en las pantallas **y sabes pedir ayuda** cuando lo necesitas.

**Tú eres responsable de tus actos.**

**Los adultos están presentes para acompañarte y ayudarte** en el desarrollo de tus competencias digitales.



No compartir las  
informaciones privadas

Dormir sin smartphone

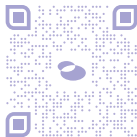
Definir los parámetros  
de las cuentas en privado

Pedir consentimiento antes de postear

Reconocer las noticias falsas  
y los contenidos retocados

Utilizar un verdadero  
despertador para despertarse

Encontrará más información y otros  
«trucos y astucias» para la vida diaria en  
**[usagenumeriquevalais.ch](http://usagenumeriquevalais.ch)**



usage numérique  
responsable  
Medienkompetenz



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

Con el apoyo de

