

Uso  
digital  
responsable

# 15 AÑOS Y MÁS

Tú eres capaz de elegir de forma responsable **el lugar que deseas ocupar** en la sociedad digital.

Tú te conviertes en una **persona con recursos** para tu entorno.

Tú cumples con tus obligaciones por **seguridad** y la seguridad de otros.



Eliminar las  
notificaciones «parásitas»

Estar pendiente de  
su tiempo de pantalla

Elegir sus aplicaciones

Reservar momentos  
sin pantalla

Quedarse con su aparato digital  
el mayor tiempo posible u  
optar por reacondicionados

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

