

# USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA V

## Así has de enviar un correo electrónico

¡ALTO!



Recuerda que una persona menor de edad como tú siempre **debe tener autorización** de su padre, madre, tutor o tutora legales para tener correo electrónico.

Quando escribas por primera vez a una persona, preséntate.

Comprueba que has incluido los enlaces web, los archivos digitales y las imágenes que consideres necesarios.

Exprésate de manera educada y respetuosa, y despídete usando alguna frase amable.

Para: [alcaldesa@villatorredecervera.org](mailto:alcaldesa@villatorredecervera.org)

Asunto: Homenaje a mi abuela

Hola.

Me llamo Luis, tengo 10 años y soy el nieto de María, vecina del pueblo que el próximo mes cumplirá 100 años.

Le escribo, señora alcaldesa, porque me gustaría organizar un homenaje en el pueblo por su cumpleaños y quería pedirle permiso.

Me gustaría colocar en la plaza, a tamaño gigante, la foto de mi abuela que incluyo en este correo.

Muchas gracias por su atención y un saludo.

Luis.

Comprueba que has escrito correctamente la dirección electrónica de las personas a las que se lo diriges antes de enviarlo.

Piensa lo que quieres decir. Redáctalo de manera que se entienda. Mejor con un mensaje breve.

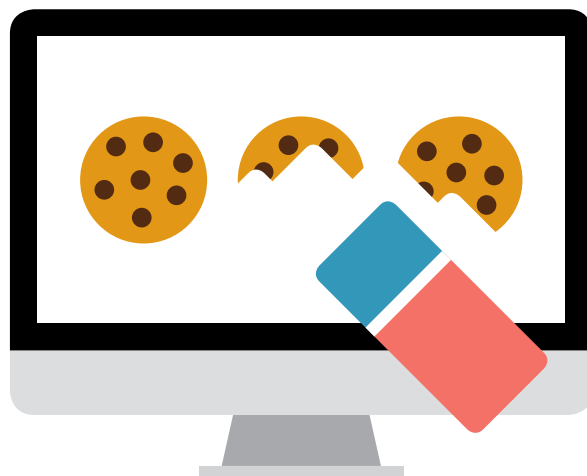
Revisa la ortografía, la redacción y el contenido del mensaje, para evitar incorrecciones y malas interpretaciones.

## Así has de actuar con las cookies



1

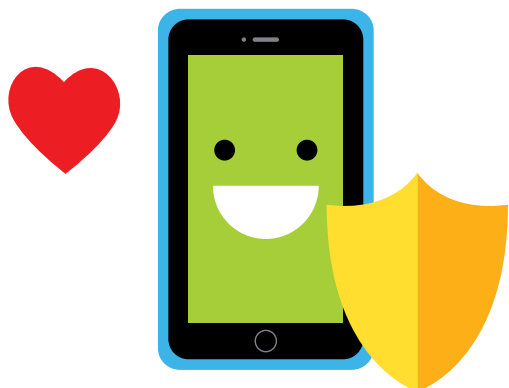
Ya sabes que las cookies permiten seguir el rastro de las páginas web que has visitado en la Red. Los sitios web que las usan tienen obligación de informarte de ello. Cuando lo hagan, **párate un momento a pensar** si las aceptas o no.



2

Las cookies se almacenan en el ordenador, la tableta, etc. **Bórralas** cada cierto tiempo utilizando las opciones y herramientas del navegador.

## Y no olvides las reglas básicas del uso de las TIC



1

**Actúa de forma responsable al usar los dispositivos.** No corras peligro al manejarlos, cuídalos para que duren el mayor tiempo posible y apágalos si no los estás utilizando.

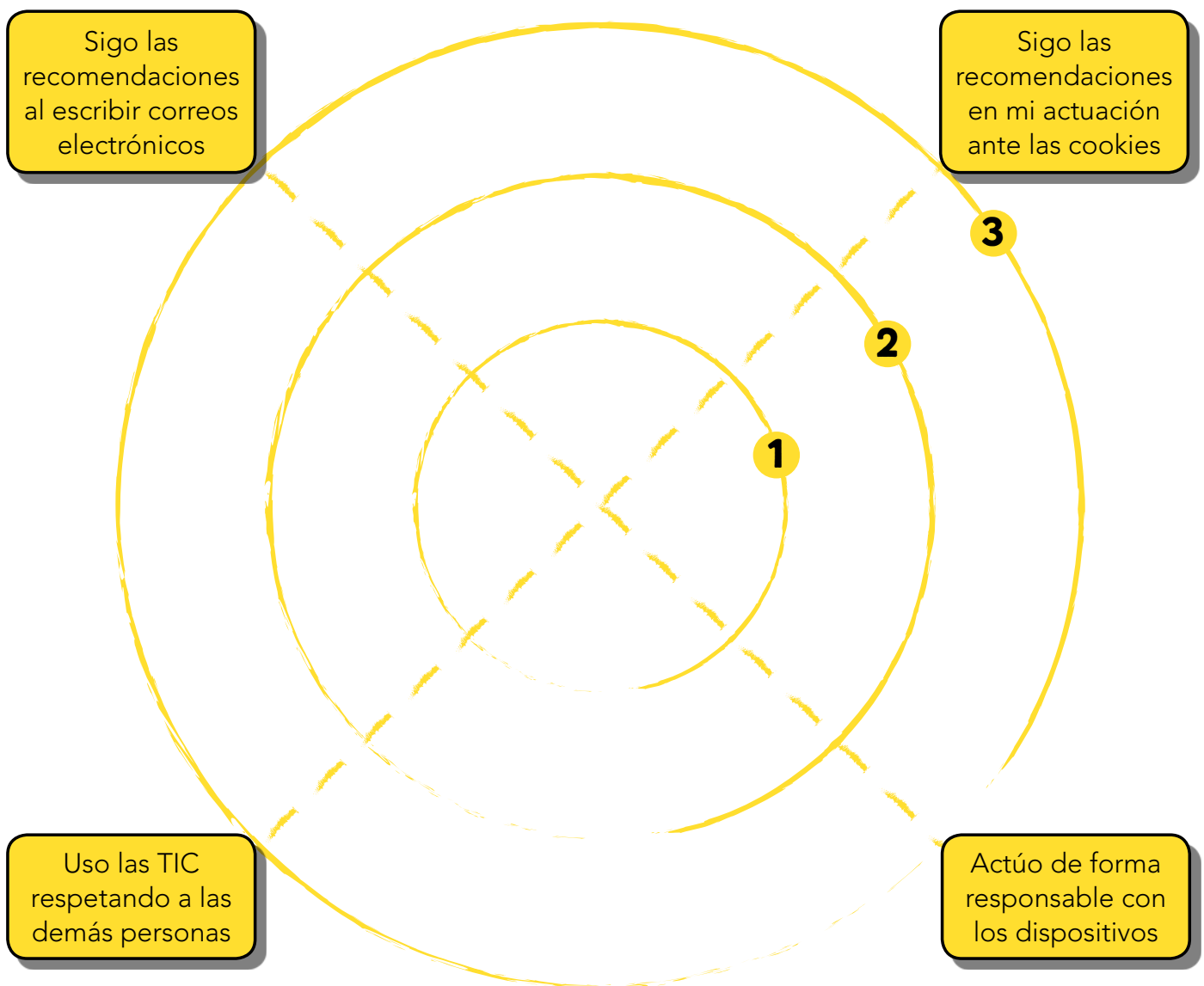


2

**Usa las TIC respetando a las demás personas.** No insultes ni humilles a nadie, comparte tu conocimiento, perdona los errores de otras personas y cuida su privacidad y la tuya.

# Autoevaluación

Comprueba cómo vas progresando en el uso correcto de las TIC.  
Evalúa con 1, 2 o 3 en cada caso.

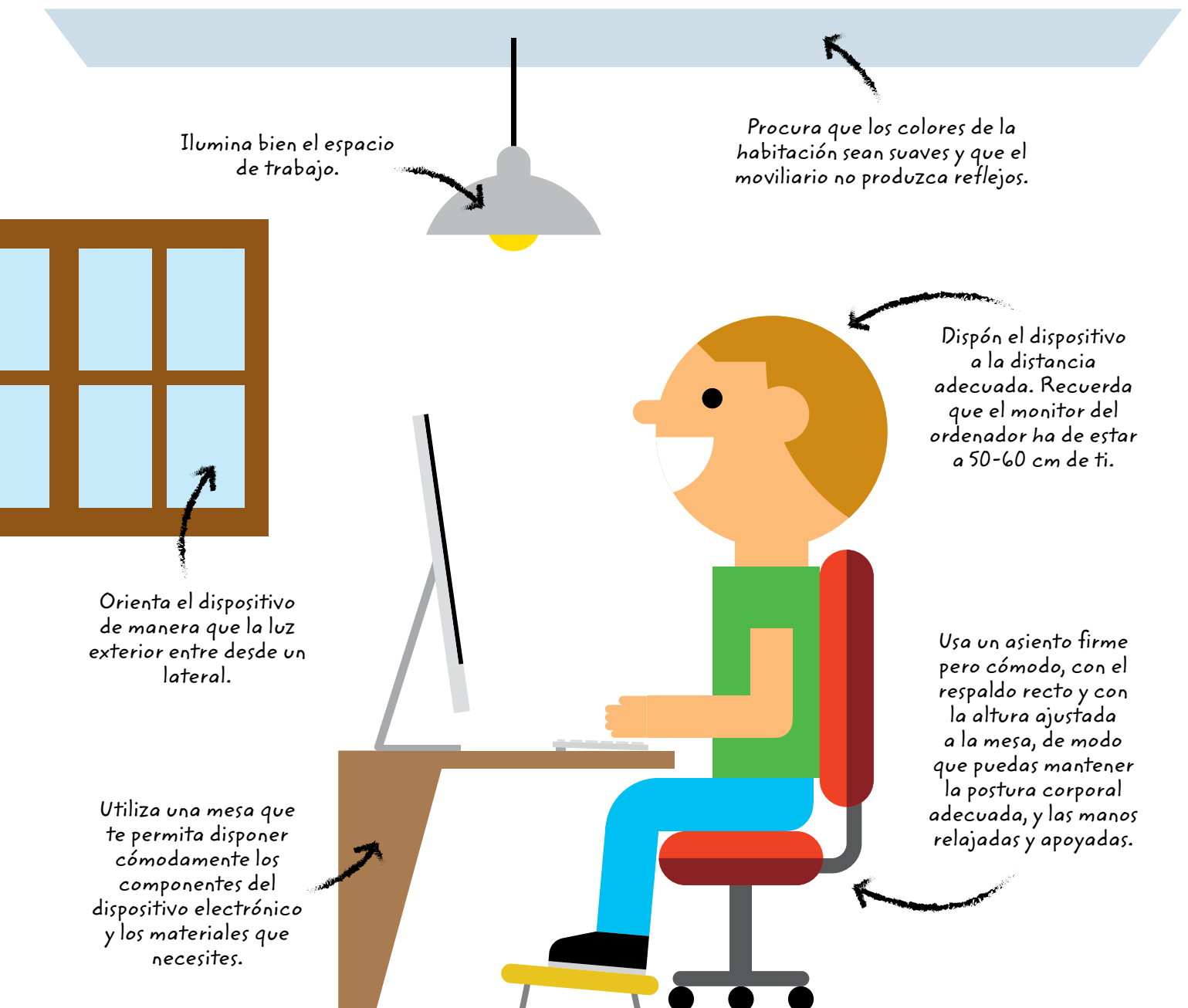


# USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE V

La salud es un estado de bienestar físico, mental y social.

**Decidir qué quieres hacer con las TIC, y hacerlo de una manera ordenada, eficaz y respetuosa, te ayudará a sentirte a gusto y favorecerá tu salud.**

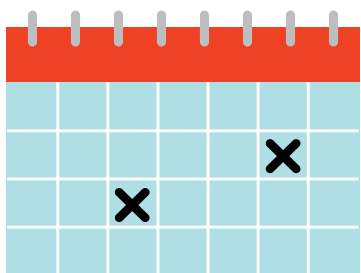
## Organiza tu espacio de trabajo



# Planifica tus actividades semanales

**1**

Elige, como máximo, dos días a la semana para jugar con las TIC.



**2**

Usa una alarma que te avise de cuándo hacer una pausa o dejar de usar el dispositivo (recuerda que debes descansar cada media hora y no jugar más de una hora al día).



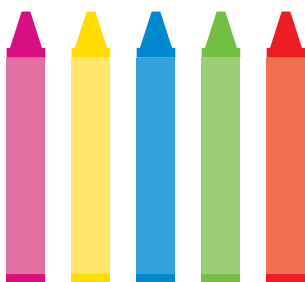
**3**

Piensa qué actividades deportivas realizarás para fortalecerte y cuándo las llevarás a cabo.



**4**

Compagina el juego con las TIC con otras aficiones.



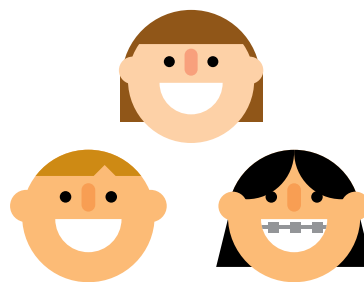
**5**

Duerme entre 9 y 10 horas.



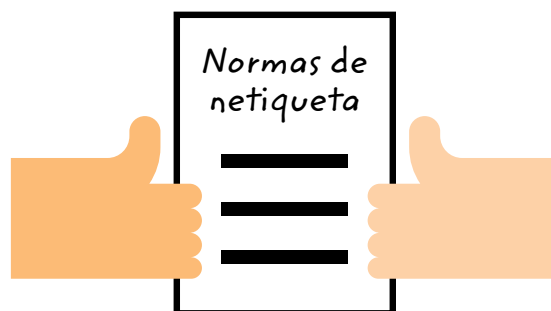
**6**

Busca tiempo para dedicar a tus amistades y a tu familia.



## Piensa en los demás

Cumple siempre las normas de netiqueta. Recuerda que el respeto a los demás es una forma de salud.



# USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE V

## Autoevaluación

Completa esta autoevaluación y reflexiona acerca de cómo mejorar tu uso de las TIC.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
Organizo mi espacio de trabajo.			
Planifico mis actividades semanales.			
Pienso en los demás.			

### Reflexiono

¿Qué es lo que hago mejor?

¿Qué debo mejorar?

¿Qué me propongo para mi próximo plan?

# USA LAS TIC DE FORMA SEGURA V

¡ALTO!

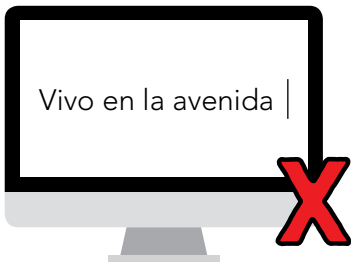


Recuerda que, debido a tu edad, para darte de alta en **servicios de Internet**, debes tener el **permiso de tu padre, madre, tutor o tutora legales**.

## Cuidado con la información que envías

1

Nunca proporciones tus datos personales ni los de otras personas en servicios TIC como blogs, foros, chats.



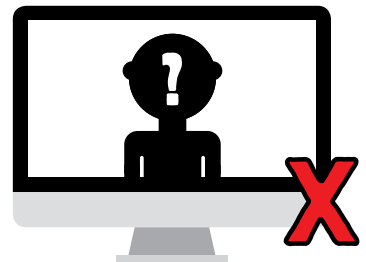
2

No envíes imágenes o vídeos de otras personas que no enviarías si fuesen imágenes o vídeos que trataran de ti.



3

No envíes imágenes ni vídeos privados a personas desconocidas.



## Cuidado con la información que recibes de desconocidos

1

Desconfía de los mensajes de personas que no conozcas.

2

No abras ni reenvíes mensajes de personas desconocidas con archivos adjuntos.



## Cuidado con la información a la que accedes

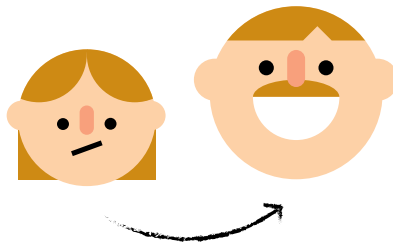
1

No accedas a páginas web o a apps que no estén recomendadas para tu edad.



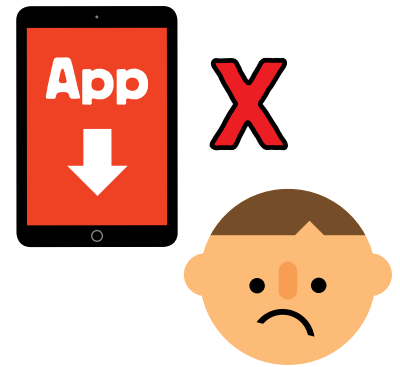
2

Si algún contenido te incomoda, pide ayuda a las personas adultas de tu confianza, como tus profesores y profesoras o tu familia.



3

No accedas a servicios TIC que no has solicitado.



## Cuidado con la información que guardas en los dispositivos

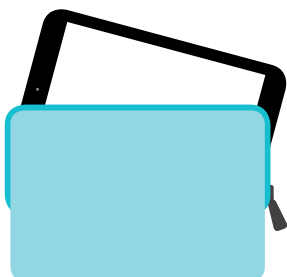
¡ALTO!



Recuerda que los datos, las fotografías y los vídeos almacenados en los dispositivos móviles, además de ser una información valiosa para ti, son una información privada que has de proteger.

1

Mantén los dispositivos bien guardados para evitar pérdidas o robos.



2

Protege los dispositivos con una contraseña para impedir que otras personas accedan a la información que almacenas.



3

Cada cierto tiempo, copia la información de tus móviles en otro dispositivo.





# USA LAS TIC DE FORMA SEGURA V

## Autoevaluación

¿Has usado las TIC de forma segura?  
Marca con una X la opción que corresponda.

	Lo he hecho bien	Necesito mejorar	Lo he hecho mal
No he proporcionado datos personales en servicios TIC.			
No he enviado imágenes ni vídeos de otras personas que no habría enviado si hubieran tratado de mí.			
No he enviado imágenes ni vídeos privados a personas desconocidas.			
No he confiado en los mensajes de personas que no conozco.			
No he abierto ni reenviado mensajes de personas desconocidas con archivos adjuntos.			
He accedido solo a páginas web y a apps recomendadas para mi edad.			
He pedido ayuda a una persona adulta de mi confianza cuando un contenido me ha hecho sentirme mal.			
No he accedido a servicios TIC que no he solicitado.			
He mantenido los dispositivos bien guardados.			
He protegido los dispositivos con una contraseña.			
He hecho copia de la información de mis dispositivos móviles.			