

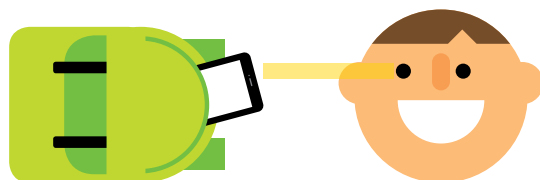
USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA VI

En ocasiones, **perdemos información** que tenemos almacenada porque extraviamos, nos roban o se avería nuestro dispositivo electrónico, le ataca un virus informático o borramos accidentalmente algún archivo.

Cómo puedes evitar las pérdidas de información

1

Mantén los dispositivos vigilados para evitar robos y pérdidas.



2

Protege los dispositivos con fundas y májelos con precaución para evitar golpes y retrasar su deterioro.



3

Lee con atención los avisos que aparecen en pantalla para cerciorarte del proceso que se va a poner en marcha y evitar borrar información.



4

Haz copias de seguridad, o *backup*; es decir, copia la información que almacenas en un dispositivo o soporte en otro dispositivo o soporte. Así podrás recuperarla en caso de pérdida de la original.



5

Haz las copias de seguridad de manera planificada: cada semana, cada mes, cada trimestre... Cuanto más frecuentemente modifiques la información que almacenas, con mayor frecuencia deberás hacer las copias de seguridad.



Dónde hacer copias de seguridad

Dependiendo de la cantidad de información que vayas a almacenar y del uso que le vayas a dar, te convendrá más elegir un soporte u otro.

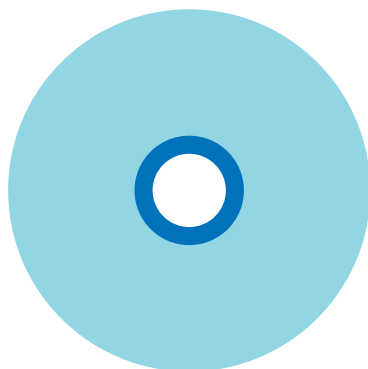
Memoria USB y disco duro externo.
Tienen gran capacidad de almacenamiento. Son los más recomendables.



Memoria USB

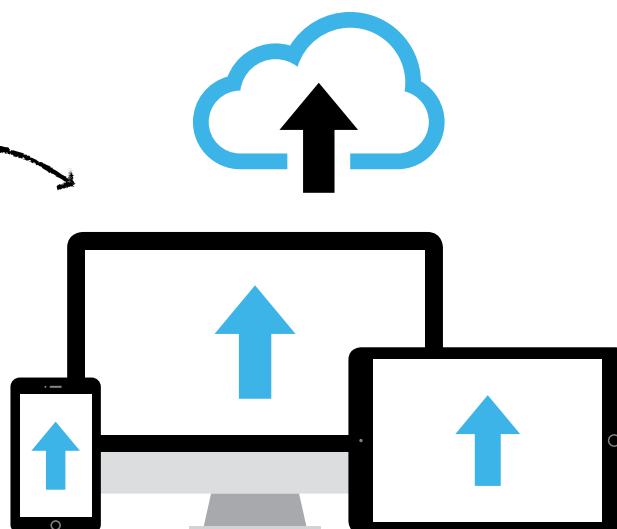


Disco duro externo



CD, DVD y disco Blue-ray.
No todos admiten los formatos más recientes, por lo que deberás confirmar su compatibilidad con el grabador de información que utilices.
Los hay regrabables, lo que evita acumular información repetida.

Nube.
Son servicios de la Red para almacenar archivos a los que se accede desde cualquier dispositivo conectado a Internet. Su capacidad de almacenamiento es limitada en comparación con los discos duros, y realizar copias de archivos de gran tamaño puede llevar mucho tiempo.

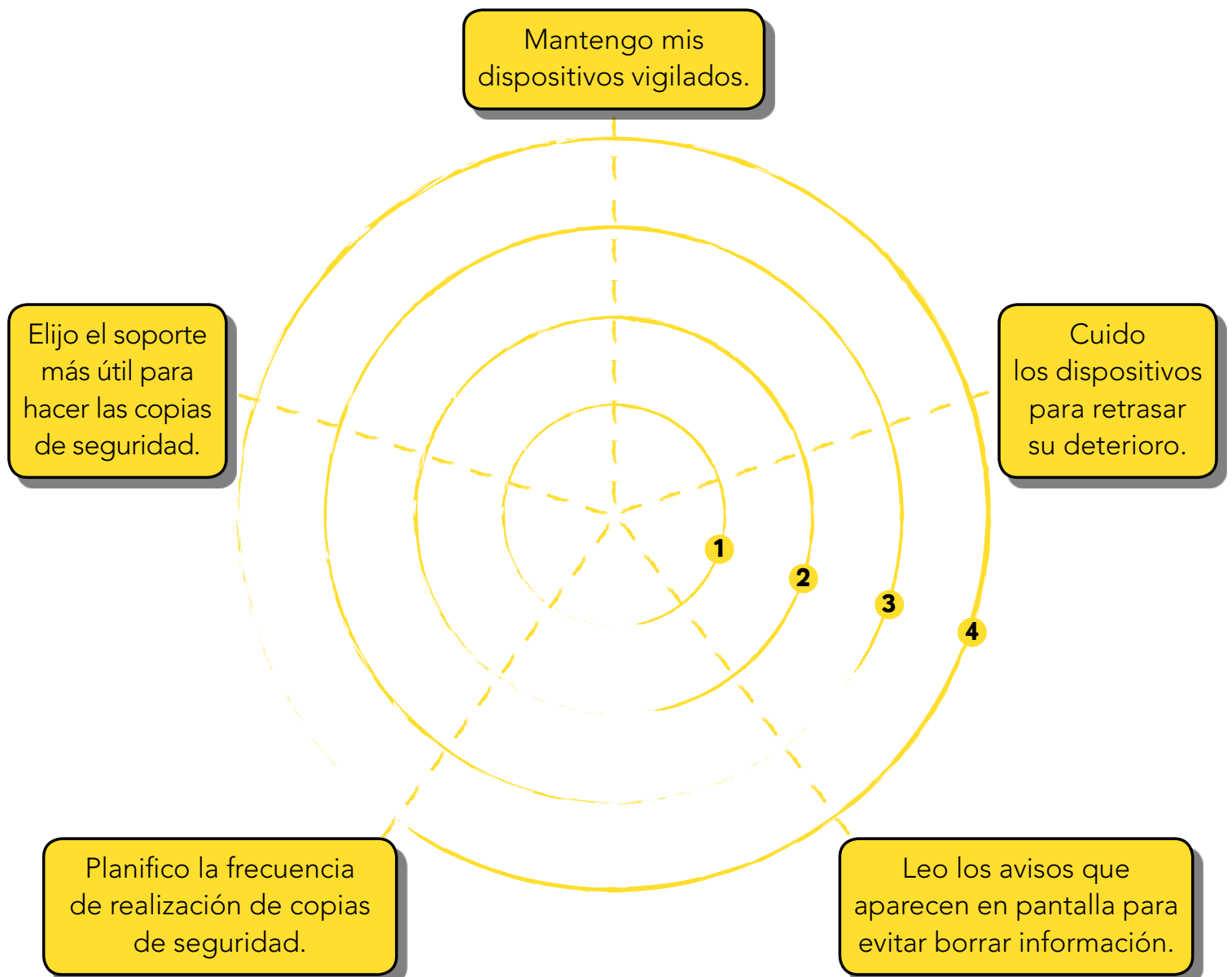


USA LAS TIC DE FORMA CORRECTA VI

Autoevaluación

Reflexiona acerca de si proteges tu información de manera correcta. Puntúa con 1, 2, 3 o 4 en cada caso.

- 1:** Nunca.
- 2:** Puntualmente.
- 3:** Generalmente.
- 4:** Siempre.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE VI

Cuando dedicamos demasiado tiempo a jugar, navegar o comunicarnos a través de dispositivos electrónicos, **vamos poco a poco descuidando algunos aspectos de nuestra vida. Esto puede afectar a nuestra salud**, aunque a veces no nos demos cuenta.

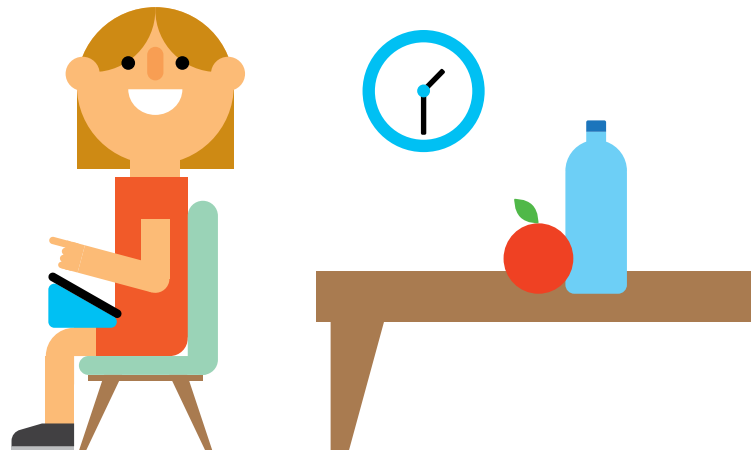
Cómo afecta a nuestro cuerpo

1

Dejamos de seguir una dieta equilibrada.

Nos molesta tener que abandonar nuestros dispositivos para ir a comer, por lo que no comemos o comemos con ansia. Esto puede provocar:

- Enfermedades asociadas a la alimentación.
- Pérdidas o ganancias de peso.

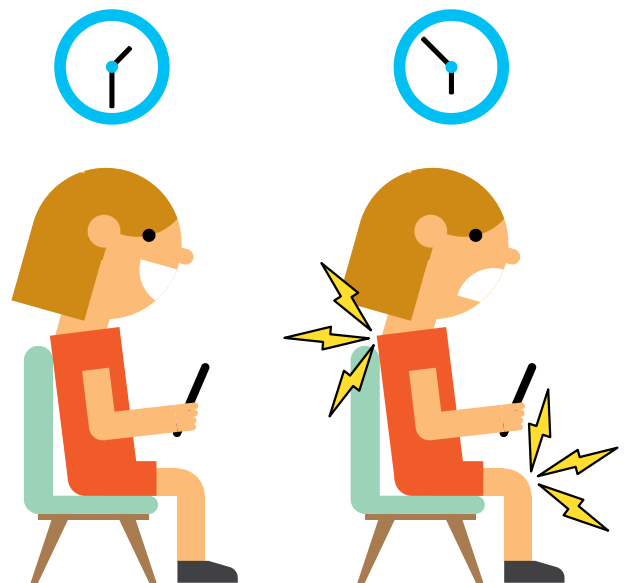


2

Nos sentamos horas y horas con nuestros dispositivos y adoptamos, con frecuencia, posturas incorrectas.

Todo ello contribuye:

- A que suframos obesidad.
- A que nuestra capacidad de coordinar los movimientos no se desarrolle adecuadamente.
- A que se dañen nuestro esqueleto y nuestra musculatura.



Cómo afecta a nuestro cuerpo

3

Nos cuesta renunciar al uso de las TIC por la noche.

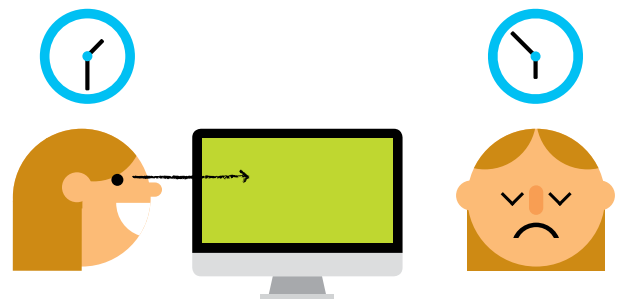
No dormimos las horas que necesita nuestro cuerpo para estar sano.



4

Mantenemos la vista fija en la pantalla durante demasiado tiempo.

Nos puede dañar los ojos.



Cómo afecta a nuestras relaciones y a nuestras responsabilidades

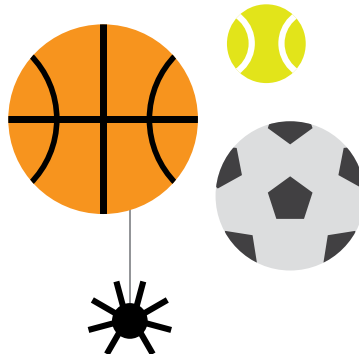
1

Pasamos menos tiempo con nuestros amigos y nuestra familia, cada vez nos resulta más difícil tratar con otras personas y nos vamos aislando.



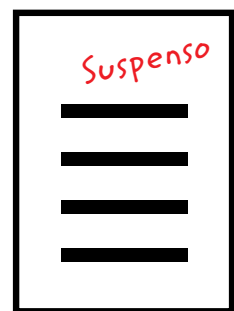
2

Dejamos de practicar aficiones y juegos que nos interesaban y que antes compartíamos con las personas que queremos.



3

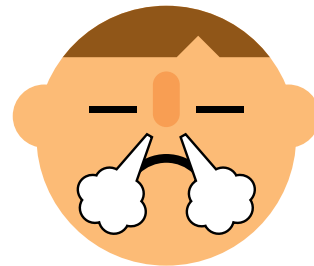
No podemos concentrarnos, por lo que nos cuesta estudiar, planificarnos, atender a nuestras tareas en casa..., y habitualmente bajan nuestras calificaciones.



Cómo afecta a nuestra manera de sentir y pensar

1

Experimentamos un **permanente nerviosismo**, nos enfadamos con facilidad y cambiamos de estado de ánimo ante la menor cosa.



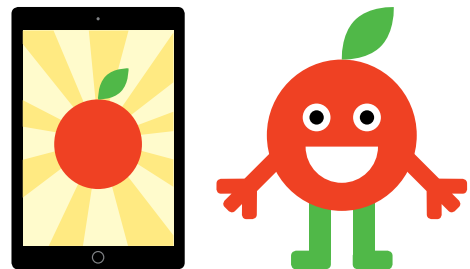
2

Dormimos mal.



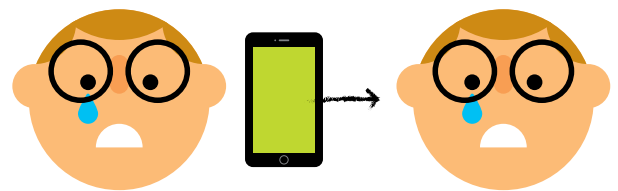
3

Empezamos a **no saber qué es real y qué es ficción**, a fuerza de vivir tantas y tantas cosas a través de las pantallas de nuestros dispositivos.



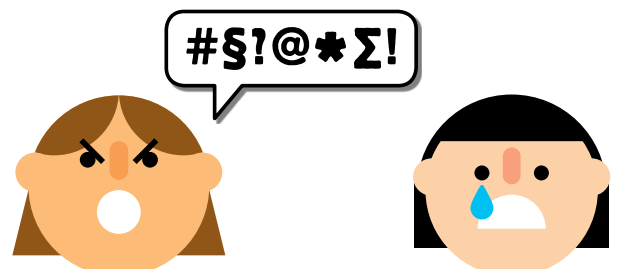
4

Al sentirnos mal, **buscamos el ordenador, el móvil o la televisión**. Así creemos que escapamos de lo que sentimos, aunque lo que sentimos continúa estando dentro de nosotros.



5

Faltamos al **respeto a otras personas**, y no parece importarnos.



USA LAS TIC DE FORMA SALUDABLE VI

Autoevaluación

Completa esta autoevaluación y reflexiona acerca de cómo mejorar el uso que haces de las TIC.

	Nunca	Puntualmente	Generalmente	Siempre
¿Comes con ansia o no tienes ganas de comer?				
¿Haces poco ejercicio?				
¿Mantienes posturas incorrectas durante varias horas al usar los dispositivos electrónicos?				
¿Duermes pocas horas o tienes pesadillas que te despiertan de repente?				
¿Notas tu vista cansada cuando dejas de usar los dispositivos electrónicos?				
¿Te molesta tener que relacionarte con otras personas?				
¿Dejas de practicar otras aficiones por usar las TIC?				
¿Te cuesta concentrarte y cumplir con tus tareas?				
¿Sientes nervios y tienes cambios de humor por cualquier cosa?				
¿Recurras a los dispositivos electrónicos para distraerte cuando te sientes mal?				
Reflexiono				
Pueden estar afectando mi salud, los siguientes hábitos relacionados con el modo como utilizo las TIC:	Me propongo:			

USA LAS TIC DE FORMA SEGURA VI

La Red nos permite intercambiar información y entrar en contacto con personas de cualquier parte del mundo de manera muy rápida. Esta facilidad de comunicación **tiene grandes ventajas, pero también nos hace correr peligros.**

¡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.**

Protégete de contenidos inapropiados

1

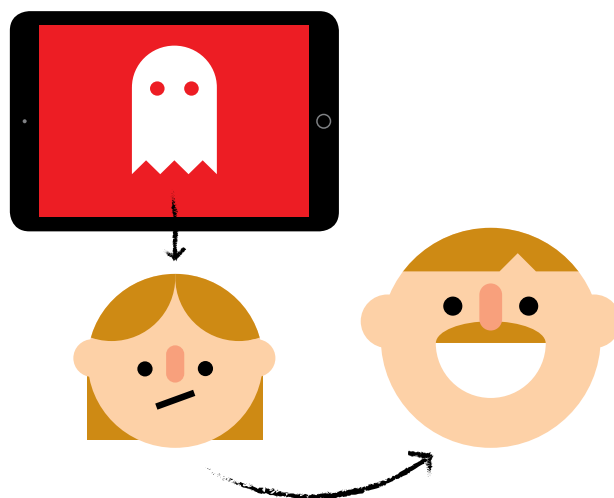
Consulta **solo los contenidos** de las direcciones **que te indiquen** los adultos que son responsables de ti.



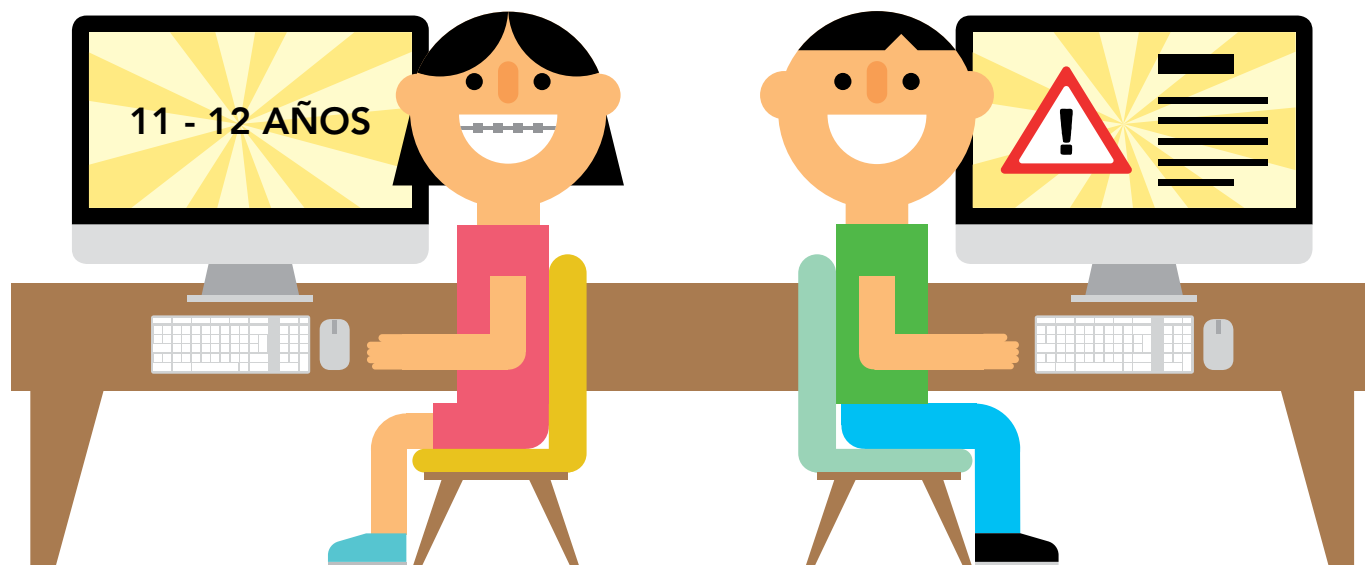
2

Si abres por error una **página web no indicada** para ti, no sigas navegando:

- **Avisa** rápidamente al adulto responsable de ti para que configure el dispositivo de forma segura y te ayude a redirigir la búsqueda a direcciones adecuadas para tu edad.
- Si el recuerdo del contenido de esa página te hace sentir mal, **pide ayuda** a un adulto de tu confianza.



Utiliza los videojuegos de forma segura



1

Utiliza solo videojuegos apropiados para tu edad, para evitar encontrarte con contenidos que pueden resultarte incómodos o perjudiciales.

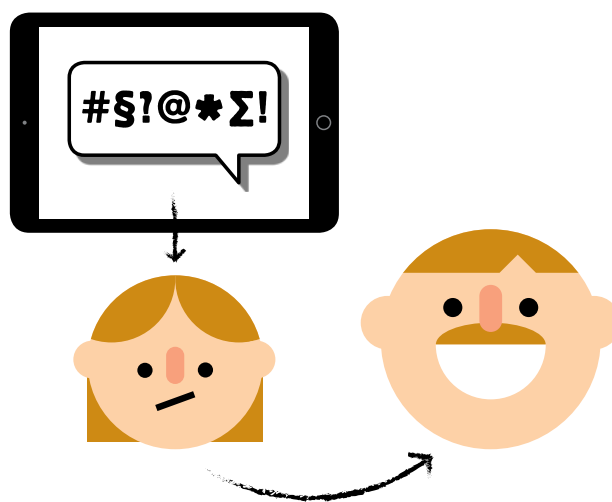
3

No olvides que compartes información personal al rellenar formularios y jugar on-line, y que esta información debes cederla con precaución.



2

Recuerda que la copia o el pirateo es un delito, y que debes jugar con videojuegos originales. Con ellos, además, evitas que tu dispositivo se infecte de virus y que se filtren tus datos personales a desconocidos.



4

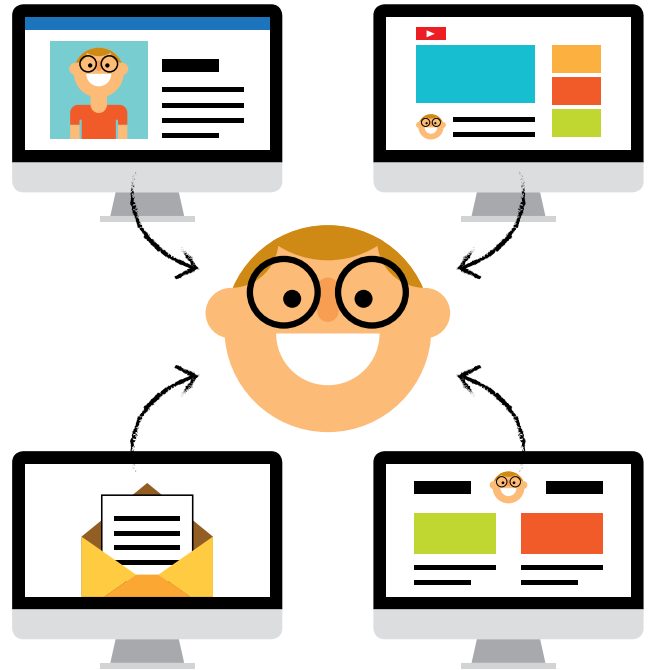
Si, al interactuar con otras personas durante el juego, alguna de ellas te amenaza o te hace un comentario que te incomoda, explícale lo ocurrido a un adulto que sea responsable de ti.

Cuida tu identidad digital

1

Tu **identidad digital** la constituye toda la información relacionada contigo que se va acumulando en la Red mediante:

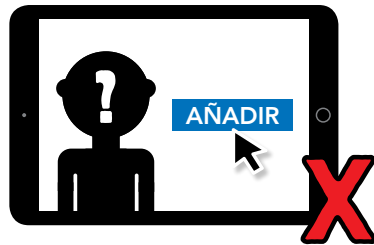
- Tus perfiles en las redes sociales.
- Los comentarios que haces o hacen de ti en los foros, blogs, YouTube, etc.
- Tus contactos.
- Tus direcciones de correo.
- Tus mensajes.
- Los contenidos digitales que subes a las redes sociales, a Vimeo, a una web personal, a un blog...



Piensa muy bien qué imágenes, vídeos e información escoges para publicar. Una vez en la Red, formará parte de tu identidad digital, aunque tú, pasado algún tiempo, no te identifiques con lo que muestra ese contenido.

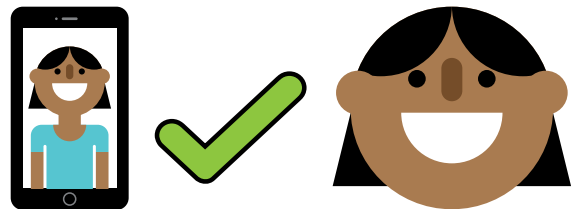
2

No aceptes solicitudes de amistad de personas que no conozcas.



3

Verifica que tus contactos son quienes dicen ser.



4

No dejes que **nadie vea tu perfil** o tu información personal sin permiso.



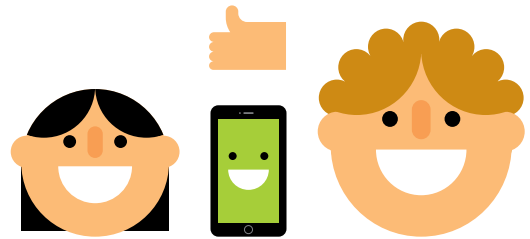
5

Pide a un adulto de tu confianza que compruebe que está aplicada la **configuración de privacidad**.

Participa con precaución en las comunidades en línea

1

Déjate orientar por un adulto responsable para decidir en qué comunidades adecuadas a tu edad y a tus gustos te conviene participar.



2

No facilites datos ni información personal al participar en ellas.

3

Recuerda que **se convierten en un riesgo cuando** el contenido del que tratan es inapropiado para ti, como, por ejemplo:

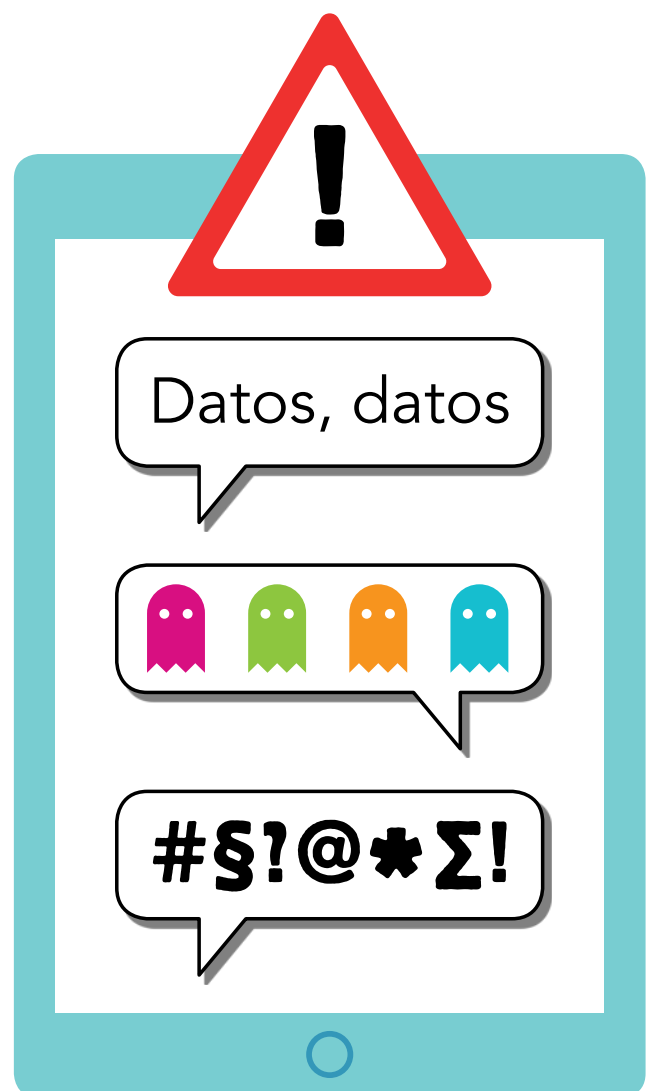
- Si **apoyan hábitos peligrosos** para tu salud, como la pérdida de peso exagerada o el consumo de drogas.
- Si **promueven el rechazo y el odio** en la Red a otras personas por ser extranjeras o tener un color de piel, una religión o una identidad de género determinados.
- Si **fomentan un uso abusivo de los videojuegos** y el acceso a contenidos no apropiados para tu edad.

4

Sé consciente del riesgo que puedes correr al participar en comunidades peligrosas. En ellas se manejan informaciones falsas, que pueden perjudicarte y confundirte.

5

Comunica a un adulto cualquier información sospechosa que encuentres al participar en una comunidad en línea.



6

Si conoces a alguien influenciado por una comunidad peligrosa, **cuéntaselo a un adulto** de tu confianza **para que pueda ayudarle.**

USA LAS TIC DE FORMA SEGURA VI

Autoevaluación

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

	Nunca	Puntualmente	Generalmente	Siempre
He pedido ayuda a un adulto si he abierto alguna página inapropiada, he recibido algún comentario que me ha incomodado o he encontrado información sospechosa en un videojuego o una comunidad en línea.				
No he facilitado información personal.				
Solo he accedido a contenidos, videojuegos y comunidades adecuadas para mí.				
He utilizado videojuegos originales.				
He seleccionado muy bien las imágenes, los vídeos y la información que he publicado.				
No he aceptado solicitudes de amistad de personas desconocidas.				
He verificado mis contactos.				
No he dejado que vean mi perfil y mi información personal sin permiso.				
He pedido a un adulto que compruebe que está aplicada la configuración de privacidad.				
No he participado en comunidades en línea peligrosas.				
He intentado ayudar a quien he sabido que participa en comunidades en línea peligrosas.				