1. Prepara tu espacio

- La iluminación debe ser buena. Aprovecha la luz natural o utiliza bombillas LED de bajo consumo.
- Tu lugar de estudio debe estar limpio y ordenado con espacio suficiente para trabajar y colocar tus cosas.

2. Cuida tu salud

- Tiempo máximo de exposición a pantallas: de 12 a 15 años el tiempo máximo recomendado de uso de dispositivos al día es de una hora y media. A partir de 16 años es de dos horas.
- Activa el “modo lectura” para evitar la fatiga visual.
- Asegúrate de mantener una buena higiene postural. Cuida tu espalda.
- Haz descansos y combina actividades digitales con actividades en papel.

3. Conserva tus dispositivos y protege el medio ambiente

- Mantén tus dispositivos en buen estado: no los golpees, no los dejes caer y no pongas nada pesado sobre ellos. No los acerques a fuentes de calor. No comas encima de ellos ni coloques bebidas cerca.
- La limpieza es importante: utiliza un paño suave para la pantalla y una brocha para el teclado y el sistema de ventilación.
- Deja respirar al ordenador, no obstruyas el conducto de ventilación.
- Ahorra energía. Apaga la pantalla durante pausas cortas y todo el equipo durante pausas largas. Disminuye el brillo y el contraste de la pantalla y activa la función “Ahorro de energía”.
- No descargues totalmente la batería ni la cargues más tiempo del necesario.
- Actualiza los dispositivos y evita la acumulación innecesaria de aplicaciones.
- Lleva tus dispositivos estropeados a un punto limpio. No los tires a la basura.

4. Ten en cuenta las normas y tu seguridad en la red

- Recuerda que difundir imágenes íntimas u ofensivas, insultar o difamar son delitos muy graves.
- No se puede grabar ni fotografiar a nadie sin su consentimiento.
- No seas cómplice de situaciones de acoso o violencia escolar. Denúncialo.
- Respeta las diferencias. Piensa antes de publicar y exprésate con respeto.
- No aceptes a cualquiera en tus redes sociales.
- El copyright existe. Utiliza imágenes libres de derechos y cita siempre tus fuentes.
- Obtén las aplicaciones de forma legítima. No realices descargas ilegales.
- Realiza copias de seguridad de forma periódica.
- No abras mensajes ni correos de desconocidos para evitar virus.
- Si utilizas servicios como zonas Wifi portátiles o Bluetooth configura las contraseñas para evitar el acceso no deseado a ellos.

5. A trabajar

- No creas todo lo que lees. Ten actitud crítica y reflexiva.
- Elabora tus propios materiales: no copies, selecciona la información, organiza tus ideas y reescribe el contenido.