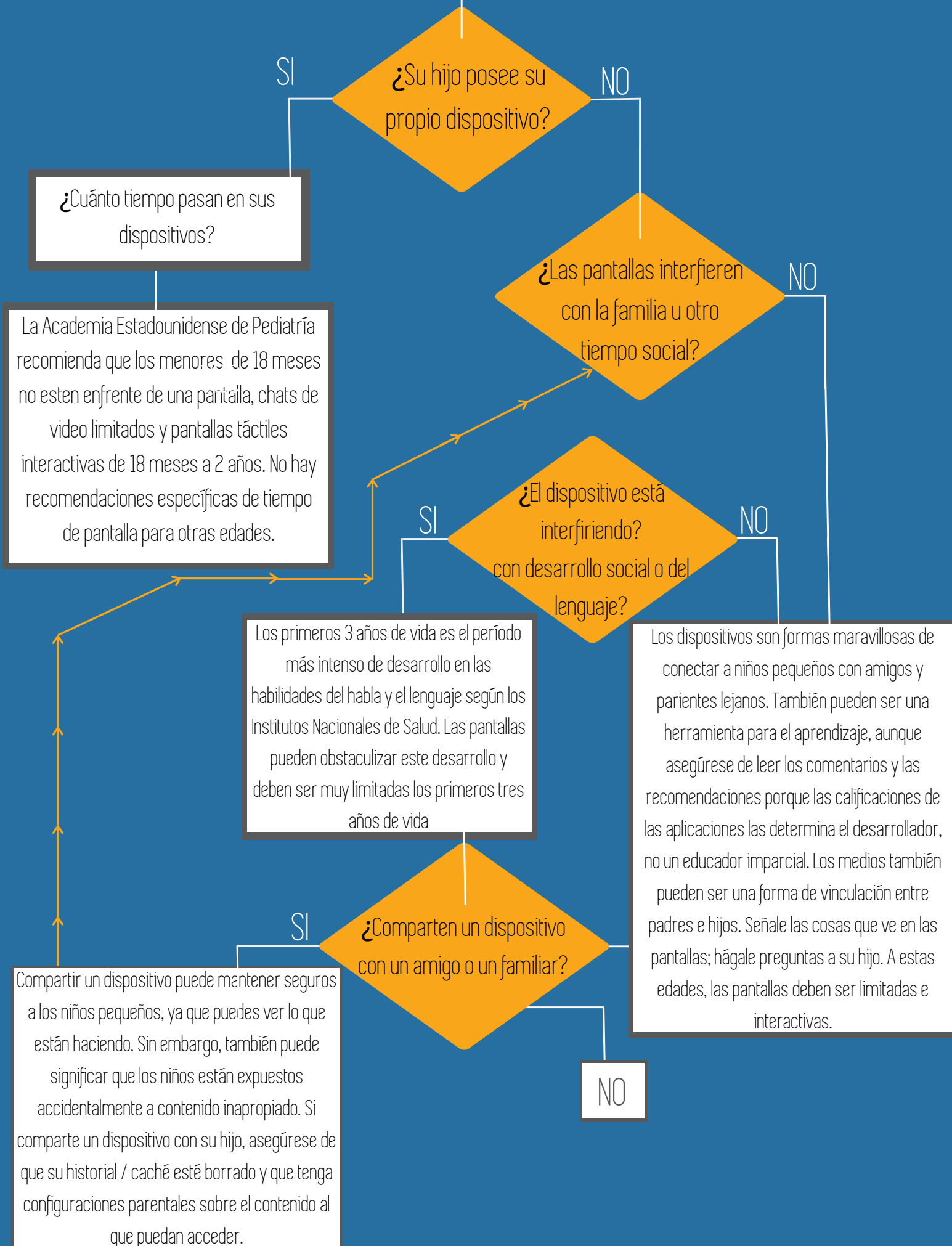
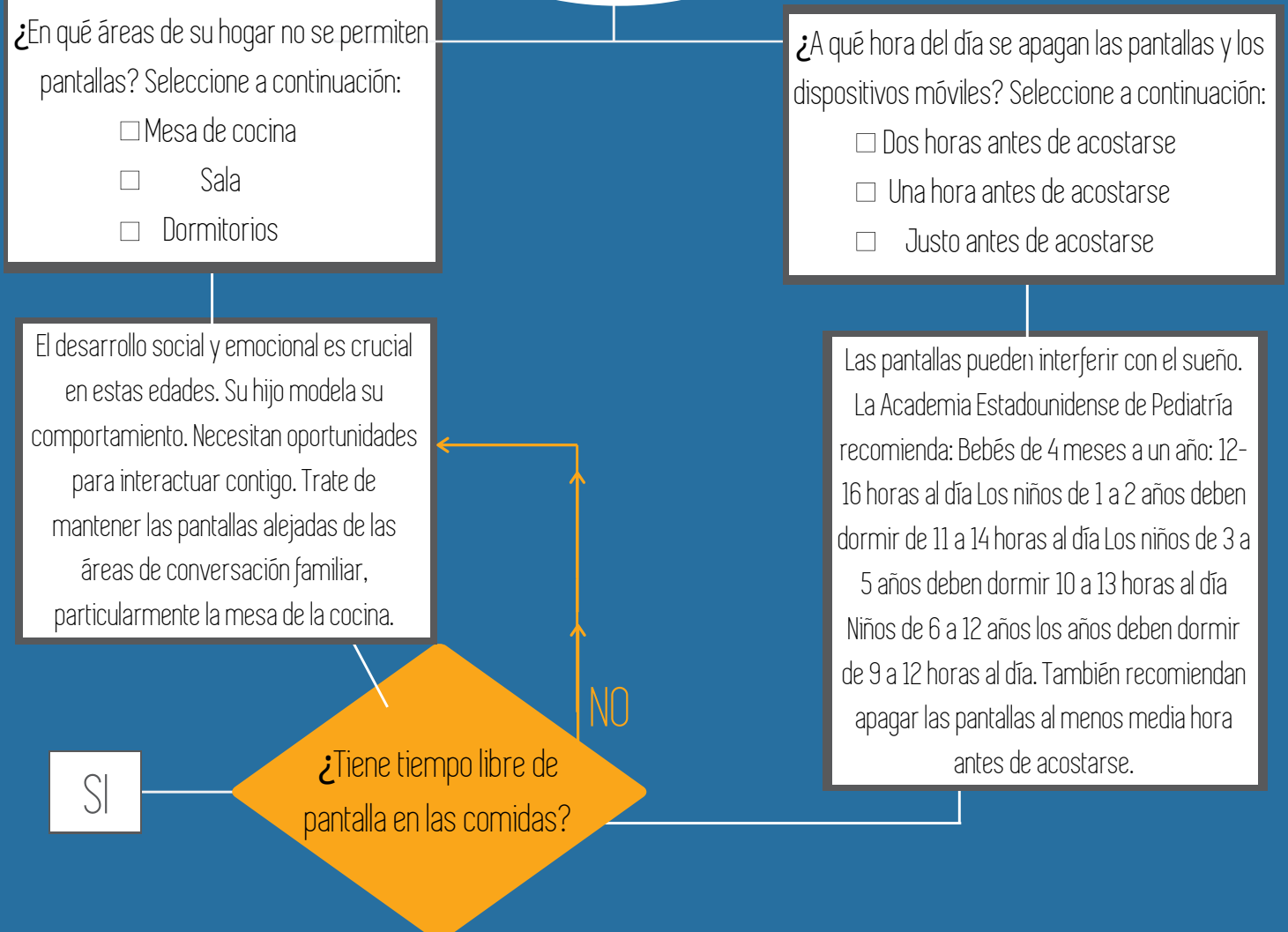


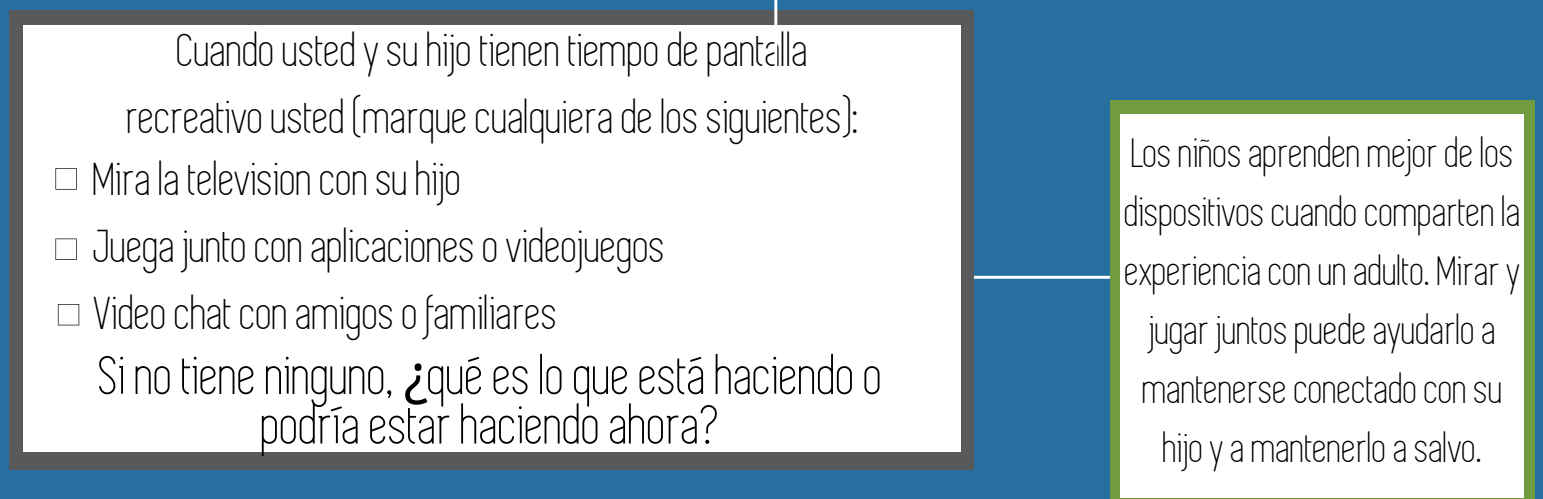
## Tiempo en la pantalla



## Áreas y horarios sin pantalla



## Consumo de medios



## Ciudadanía Digital

La ciudadanía digital es el uso ético y responsable de la tecnología. Aquí hay algunas reglas de ciudadanía digital para adolescentes: (marque cualquiera de las reglas que sigue en su propio hogar)

- Limite el tiempo de pantalla
- Solicite permiso a un padre o cuidador para usar su dispositivo
- Pídale a un padre o cuidador que chatee o juegue un juego en línea
- Apague los dispositivos al menos 30 minutos antes de acostarse

