

El buen uso de las nuevas tecnologías



El 8 de febrero de 2022 se celebra en todo el mundo el [Día de Internet Segura](#), este año bajo el lema **“Juntos por una Internet mejor”**. Este día pretende la creación de una Internet mejor y más segura, haciendo un uso responsable, respetuoso, crítico y creativo.

Son muchos los riesgos que nuestra familia corre utilizando de forma incorrecta Internet y las nuevas tecnologías. Como padres y madres somos responsables de enseñarles los beneficios y los riesgos, de establecer unos límites razonables que eviten los problemas antes de que aparezcan. Uno de ellos es la adicción. Este es un problema en alza que puede prevenirse haciendo un uso saludable de Internet, del móvil y de los videojuegos.

Como en todas las adicciones, la salud física y mental de los jóvenes se verá gravemente afectada. Intentemos evitar que ocurra!

Si este tema os interesa podéis consultar algunos de los artículos que os presentamos en nuestra campaña [“El buen uso de las nuevas tecnologías”](#).

Equipo Editorial Familia y Salud