Para, Piensa, Conéctate por el bienestar digital ofrece formación gratuita, vídeos y recursos educativos a adolescentes, familias y comunidad educativa para promover un uso responsable y seguro de la tecnología, fomentar el bienestar digital y cuidar la salud física y mental.

Solicita formación gratuita en

parapiensaconectate.es

Una iniciativa de

CIBER VOLUNTARIOS.org

Con el apoyo de

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

PARA | PIENSA | CONÉCTATE®

parapiensaconectate.es

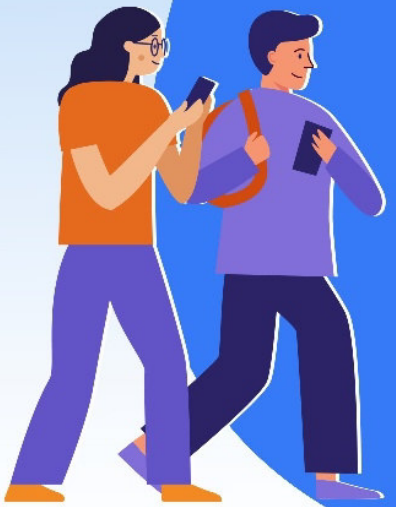
PARA PIENSA CONÉCTATE

por el bienestar digital

Si...

- Compartes en Internet todo lo que haces
- Sufres ansiedad si no tienes el móvil
- Estás más irritable y duermes poco
- Haces menos planes con tu familia y amigos
- No consigues concentrarte para estudiar

...Necesitas mejorar tu bienestar digital



¿Qué puedes hacer?

- **Cuida tu huella digital**
- **Protege tu privacidad**
- **Controla** el tiempo que pasas **con el móvil**
- **Desconecta** y haz otros planes
- **Pide ayuda**

PARA | PIENSA | CONÉCTATE®