

Vivir seguro

con discapacidades y necesidades especiales de salud

Seguridad básica en Internet

Internet puede servirle para hacer muchas cosas. Estas son algunas cosas para las que se usa Internet:

- Leer.
- Jugar con diferentes juegos.
- Escuchar música.
- Ver videos.
- Buscar noticias e información.
- Averiguar sobre lugares, eventos y cosas divertidas para hacer.
- Buscar escuelas y trabajos.
- Hacer compras.
- Interactuar con otras personas por mensajes de texto, chats, correos electrónicos, videos en vivo y usando las redes sociales.
- Hacer operaciones bancarias.

Es importante usar Internet de forma segura.

Estos son algunos consejos de seguridad para recordar cuando esté usando Internet:

- Mirar a la pantalla durante mucho tiempo puede dañar los ojos, el cuello y la espalda. Trate de hacer pausas para hacer un poco de actividad física e interactuar con otras personas la mayor cantidad de veces posible.
- Trate de presionar los botones y sostener los controles de los juegos con suavidad.
- Si come un refrigerio cuando está usando la computadora, prepare la porción antes de empezar a usar la computadora para no comer de más. Trate de comer lejos de la computadora, y lávese las manos antes y después de comer. Es recomendable tener limpia la computadora y el espacio que la rodea.

Valoramos la experiencia en seguridad de nuestros asociados que hayan demostrado su compromiso con tener comunidades sanas e inclusivas.

La información incluida en *Vivir seguro con discapacidades y necesidades especiales de salud (Vivir seguro)* se presenta únicamente con fines educativos e informativos. En el contenido se incluye información general: esta podría no reflejar las necesidades individuales o los acontecimientos jurídicos o información actuales de una persona. Children's Specialized Hospital no garantiza, ni expresa ni implícitamente, la precisión, aplicación, adecuación o exhaustividad de la información incluida en *Vivir seguro*, ni en ningún otro sitio web al que esté vinculado. Children's Specialized Hospital específicamente renuncia a toda responsabilidad en relación con las acciones de cualquier persona, realizadas o no, con base en la totalidad o parte de la información u otro contenido de *Vivir seguro*.

Esta iniciativa fue financiada en parte por una subvención del programa Inclusive Healthy Communities Grant Program (Programa de Subvenciones para Comunidades Sanas e Inclusivas) de la División de Servicios para Discapacitados del Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey.

Children's
Specialized Hospital
Un establecimiento de
RWJBarnabas Health

© 2021 Children's Specialized Hospital