

Living Safely

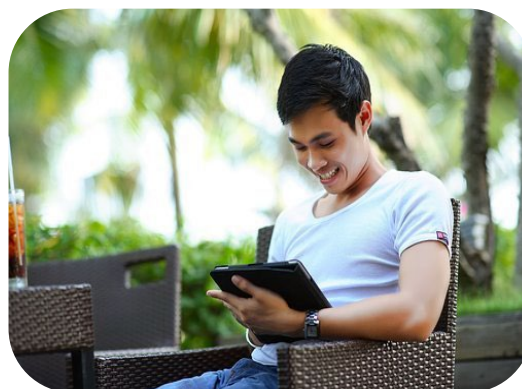
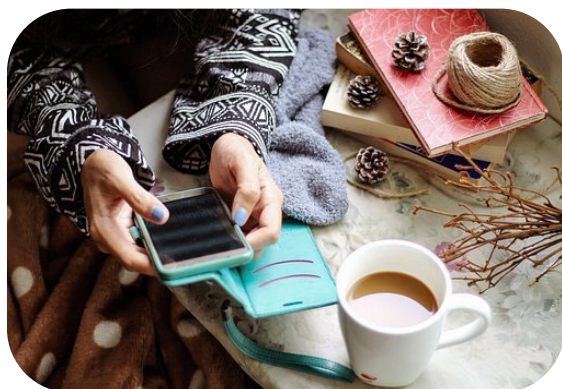
with disabilities and special health needs

Seguridad básica en Internet



Children's
Specialized Hospital®

An RWJBarnabas Health facility



Internet puede servirme para hacer muchas cosas.

Algunas cosas para las que se usa Internet son 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; y hacer operaciones bancarias.



Es importante usar Internet de forma segura.

Estos son algunos consejos de seguridad que debo recordar cuando estoy usando Internet:



Mirar a la pantalla durante mucho tiempo me puede dañar los ojos, el cuello y la espalda.

Debo tratar de hacer pausas para hacer un poco de actividad física e interactuar con otras personas la mayor cantidad de veces posible.



Debo tratar de presionar los botones y sostener los controles de los juegos con suavidad.



Si como un refrigerio cuando estoy usando la computadora, puedo preparar la porción antes de empezar a usar la computadora para no comer de más.

Debo tratar de comer lejos de la computadora, y lavarme las manos antes y después de comer. Es recomendable tener limpia la computadora y el espacio que la rodea.

Para más recursos de Living Safely (Vivir Seguro), visite <https://www.rwjbh.org/cshlivingsafely>

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.



© 2021 Children's Specialized Hospital