

## 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.

continúa en la página siguiente

## Seguridad básica en Internet - Continuación de la página anterior.



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**.

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



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.

