

# ¿Estás ayudando a tu familia a practicar hábitos saludables de uso de la inalámbrica?

Utilice esta lista de verificación para ayudar a mantener a sus hijos seguros en línea y practicar un uso responsable de la tecnología inalámbrica juntos como familia.



Verifique la configuración y las herramientas de privacidad en todos los teléfonos, tabletas y relojes inteligentes de su familia.



Hable con sus hijos sobre el uso responsable del teléfono y establezca reglas inalámbricas que funcionen mejor para su familia.



Elija dispositivos y servicios apropiados para su edad y restrinja el contenido para adultos en todos los dispositivos y aplicaciones.



Descargue consejos y herramientas gratuitos disponibles para padres y cuidadores en **Es.MobileParent.org**.



**Descubra mas a [es.mobileparent.org](http://es.mobileparent.org).**