

El horario de clases es para **APRENDER** y prestar **ATENCIÓN**, no para estar usando Internet sin autorización.

Pasar demasiado tiempo en Internet te puede generar problemas, como no poder dormir y que te vaya mal en la escuela.
Haz **PAUSAS**, **LEVÁNTATE**, **CAMINA**, habla.

Siéntate correctamente frente a la computadora, ya que esto evita que te duela la espalda.

Pide **AYUDA** si algo te molesta. **HABLA** con tus padres o con otro adulto de confianza.

No subas demasiado el volumen cuando escuches música, incluso con auriculares. El sonido fuerte puede dañar tu audición y molestar a los demás.

NO EXAGERES

Encuentra las palabras resaltadas en la sopa de letras

Ten cuidado cuando juegues en lugares públicos. Presta atención al cruzar la calle y ten cuidado de no chocar con otras personas.

No te quedes en Internet hasta tarde. Después de todo, estás en tu etapa de crecimiento y necesitas **DORMIR** bien para que tu cuerpo se **DESARROLLE**.

Alterna el uso de Internet con actividades al aire libre, como hacer **EJERCICIO**, jugar a la **PELOTA**, andar en **BICICLETA** y visitar **AMIGOS**.

No cedas a los chantajes ni participes en desafíos que incluyan cosas peligrosas. No vale la pena arriesgarse por juegos, bromas o discusiones en Internet.

R	W	Y	Z	Z	D	D	U	S	O	R	A	V	D	N	Y
V	A	Z	Y	V	E	J	E	R	C	I	C	I	O	S	Z
I	O	X	S	U	S	N	Y	E	A	A	G	H	I	C	J
O	B	E	R	V	A	G	G	P	A	U	S	A	S	Z	V
A	C	S	S	A	R	B	N	Y	S	S	M	Z	I	F	H
A	A	R	V	Y	R	I	H	B	G	D	U	I	Y	G	A
O	R	V	Z	C	O	S	V	E	A	S	O	G	Y	H	B
X	Q	E	E	I	L	V	U	U	M	S	E	B	G	A	L
U	G	I	L	U	L	Z	H	J	I	P	I	I	W	M	A
I	U	H	U	J	E	W	E	U	N	E	I	C	T	I	S
A	T	E	N	G	I	O	N	U	A	L	E	I	H	G	E
W	L	E	V	Á	N	T	A	T	E	O	Z	C	E	O	F
D	O	O	R	M	I	R	N	Y	T	T	W	L	M	S	Q
Q	J	A	Y	U	D	A	R	N	E	A	U	E	V	I	A
I	Q	X	Y	A	P	R	E	N	D	E	R	T	O	W	C
I	Y	E	E	G	P	I	A	Y	W	H	K	A	E	C	H

RECUERDA:
¡EXISTE
VIDA
FUERA DE
INTERNET!

