

# SEGURIDAD Y BIENESTAR DIGITAL



Videoconferencia:

## LIBERA TU POTENCIAL APRENDIENDO DESDE CASA

**DIRIGIDA A: SECUNDARIA Y PREPA**



**AYUDA A TUS ALUMNOS A SER  
MEJORES ESTUDIANTES EN LÍNEA**

### TEMAS:

- ESTRATEGIAS PARA ORGANIZARTE MEJOR (ScreenTime, To Do Reminder, Digital Wellbeing, etc.) Y CUMPLIR TUS OBJETIVOS.
- REGLAMENTO PARA EL SALÓN DE CLASES VIRTUAL Y REDES SOCIALES.
- PROTEGE TU PRIVACIDAD, NAVEGACIÓN EN MODO INCÓGNITO.
- EVITA LAS FAKE NEWS, APRENDE A CONOCER LOS CRITERIOS PARA DISTINGUIR ENTRE ESTAFAS E INFORMACIÓN CONFIABLE.
- ELIGE LO QUE ES BUENO PARA TI, CONOCE LAS ÁREAS DE RIESGO QUE HAN CRECIDO CON LA PANDEMIA.
- INCREMENTO DEL SEXO EN LÍNEA Y SUS CONSECUENCIAS.
- CONSEJOS PARA MANTENERSE EN CONTACTO A DISTANCIA CON AMIGOS Y SERES QUERIDOS DE FORMA SEGURA.
- APRENDE A CUIDAR TU SALUD DISEÑANDO TU PROPIO PLAN DE FITNESS Y EQUILIBRIO DIGITAL.
- PROTEGE TUS EMOCIONES Y RECONOCE TUS FUENTES DE AYUDA.
- DALE DESCANSO A TU CEREBRO CON MINDFULNESS.

**Cuota por sesión: \$12,000**

**50% DESCTO.**  
Hasta Ago. 21

**APARTALA CON \$3,000**

- Líquídala e impártela en cualquier momento del ciclo escolar.
- Duración 90 minutos.
- Se puede dividir en dos sesiones de 45 mins.
- Se puede usar la plataforma de la escuela.
- No se pueden grabar las sesiones.

[contacto@civismodigital.org](mailto:contacto@civismodigital.org)