

## ¡Te damos la bienvenida a nuestro boletín!



Sabemos que estos períodos nos llenan de preocupación e incertidumbre, por eso desde la Municipalidad de Belén y el programa Cantones Amigos de la Infancia queremos compartirle algunos recursos para aprender y divertirnos. **Solo debes dar click** sobre el material que te interesa.

Esta semana hablaremos de:

## Uso seguro de la red

### Actividades para niños y niñas

- **Video** con consejos sobre el uso de redes sociales.
- **Juego** Code Kart introduce a la preprogramación a niñas y niños a partir de los 4 años.
- **Ejercicios** de estimulación de inteligencia en niños y niñas de 3 años.
- **Aprovecha** la radio para reforzar aprendizajes con este nuevo recurso del MEP.
- **Cantemos desde casa** y aprovechemos Youtube para aprender nuevas canciones.

### Actividades para adolescentes

- **Recursos audiovisuales** para aprender a protegernos sobre los peligros en la web.
- **¡Aprende inglés viendo películas!** Te compartimos este curso gratuito para aprender inglés online.
- **Video** sobre empoderamiento en redes. Actúa y hazte sentir.
- **Aprende animación** de la mano de Pixar y aprovecha este curso en línea.
- **Herramientas en línea** para trabajar la ansiedad. ¡La web también puede ayudar a relajarnos!



### Actividades para madres y padres

- **Quiz:** contesta las preguntas para saber que tan ciber mamá o ciber papá eres y como acompañar mejora a tu hijo o hija.
- **Guía de mediación parental** para el uso seguro y responsable de internet.
- **Artículo:** Durante el distanciamiento también puede haber acoso. Aprendé sobre cyberbullying, cómo detectarlo y actuar frente a él.
- **Pactos familiares** para el uso de dispositivos tecnológicos en familia.
- **Infografía** sobre cómo aplicar la crianza tecnológica basada en el respeto y el diálogo.
- **Curso en línea:** para acompañar a niños, niñas y adolescentes en el uso correcto de los recursos tecnológicos.

## ¿Necesitas alguien con quien hablar?

Si eres menor de edad y necesitas con quien conversar, puedes llamar al número 1147 del PANI. Si eres una persona adulta, contacta al 8405-0791 para información sobre los grupos de Fortalecimiento personal de la Municipalidad.