

FASE 6: Salud y Bienestar Digital (Mente y Cuerpo)

Objetivo: Desarrollar hábitos saludables para prevenir lesiones físicas y crear un protocolo de actuación seguro ante amenazas psicológicas en la red.

1. Preparación del Encabezado

- **Ir a la página:** Haz clic en **Salud Digital** en tu menú de la derecha.
- **Imagen de fondo:** Busca una imagen que transmita "paz digital", "ergonomía" o "bienestar".
 - En el banner superior, pulsa en **Imagen > Seleccionar**.
- **Título de la página:** Comprueba que el título sea **Salud Digital** y esté en formato "Título".

2. Misión: Guía de Postura Ideal (Imagen con IA)

- **Objetivo:** Visualizar la ergonomía correcta para evitar problemas de salud.
- **Acción:** Usa un generador de imágenes de IA (Canva, Copilot, etc.) con el siguiente **prompt**: "A student sitting in a perfect posture at a computer desk, back straight, feet flat on the floor, monitor at eye level, clean flat illustration style."
- **Insertar:** Elige **Insertar > Bloque de contenido** (Imagen + Texto).
- **Texto de apoyo:** Al lado de la imagen insertada, crea un "**Grupo que se puede contraer**".
 - **Título del grupo:** **MIS 3 REGLAS DE ORO POSTURALES**.
 - **Contenido:** Escribe las tres reglas básicas basándote en la imagen (ejemplo: pantalla a la altura de los ojos, pies en el suelo y espalda apoyada).

3. Misión: Protocolo S.O.S. ante el Ciberacoso

- **Título de Sección:** Inserta un cuadro de texto, elige formato "**Encabezado**" y escribe: **¿QUÉ HACER ANTE UNA AMENAZA?**
- **Acción:** Crea un cuadro de texto y cámbiale el **color de fondo** (usando el icono de la paleta a la izquierda del bloque) para que resalte.
- **Contenido:** Redacta un plan de acción de 3 pasos para alguien que está sufriendo acoso o chantaje en la red:
 1. **No borrar nada:** Guardar capturas de pantalla como prueba.
 2. **Pedir ayuda:** Acudir de inmediato a un adulto de confianza (padres o profesores).
 3. **Cortar el contacto:** Bloquear al agresor y denunciar la cuenta en la plataforma.

4. Misión: El Compromiso de Desconexión

- **Separación:** Añade un **Divisor**.
 - **Texto:** Escribe un párrafo breve explicando por qué es importante descansar la vista cada 30 minutos y cómo el abuso del tiempo de conexión puede afectar a tu bienestar físico y mental.
-

CHECKLIST DE AUTOEVALUACIÓN (FASE 6)

Antes de terminar la última misión técnica, comprueba estos puntos:

- **Imagen IA:** ¿He generado e insertado la imagen de la postura correcta?
- **Interactividad:** ¿He usado el "Grupo que se puede contraer" para los consejos posturales?
- **Protocolo:** ¿He incluido los 3 pasos de reacción ante amenazas (ayuda, pruebas y bloqueo)?
- **Ortografía:** ¿He revisado las tildes en palabras como "Físico", "Ergonomía" y "Acción"?
- **RETO FINAL:** ¿He pulsado el botón azul de **PUBLICAR**?
- **URL:** ¿He copiado el enlace de la web publicada y se lo he enviado al profesor?