

12

horas

Gratuito

+ Titula

9 am a 12 md



ive
bien

2025

EDUCACIÓN DIGITAL

Para papás y mamás,
entendiendo el entorno tecnológico



CURSO
VIVE BIEN

VIVE



¡Únete a nuestra comunidad y
transforma tu bienestar! ✨ ✨

✨ ¡Descubre el Programa Vive Bien de la CCSS! ✨

Nos interesa orientar al cotizante para que se pensione exitosamente del IVM, pero sobre todo nos interesa acompañarle a lo largo de las etapas de su vida para que logre diseñar un sólido plan de vida que le permita Jubilarse Plenamente.

¿Sabías que un envejecimiento activo, marcado por **una alta calidad de vida** y un estado de bienestar, **son una prioridad para la Caja Costarricense de Seguro Social?**

Con el **Programa Vive Bien**, estamos aquí para acompañarte en cada paso hacia tu jubilación caracterizado por una vida saludable y plena. 💪 ❤️



✨ ¿Qué es el Programa Vive Bien?

Es nuestra iniciativa para **promover la calidad de vida, y la preparación para la jubilación de las personas Aseguradas y Pensionadas del IVM.** A través de este programa, ofrecemos:

- ◆ Talleres educativos
- ◆ Charlas de capacitación
- ◆ Campañas de orientación

Introducción



🌟 ¡Bienvenidos a las Modernas Prestaciones Sociales! 🌟

🌐💡 Diseñadas con **agilidad y adaptabilidad**
para un mundo en constante cambio 🚀

🔍 ¿Te has preguntado alguna vez cómo la tecnología está transformando la crianza de los hijos en el mundo actual? 🌟

🎯 ¡Es el momento de empoderar a los padres para que entiendan y manejen el entorno digital en el que crecen sus hijos! La educación digital es crucial en un mundo donde la tecnología es parte integral de la vida cotidiana. Desde las redes sociales hasta los recursos educativos en línea, comprender cómo funciona este entorno ayuda a los padres a guiar a sus hijos de manera efectiva y segura. 📚💻🌟

🌟 ¡Prepárate para explorar estrategias y herramientas que te permitirán apoyar el desarrollo digital de tus hijos!






🌟 ¡Vamos a comenzar este viaje hacia una crianza más informada y conectada! 🚀

🔄 ¡Gracias por unirse a nosotros! 🌟 📈





Objetivo





 **Proporcionar a los padres y madres las herramientas y conocimientos necesarios** para comprender y navegar en el entorno digital.   **Promover un uso seguro, responsable y efectivo de la tecnología** en sus hogares, apoyando el desarrollo integral de sus hijos.  

Beneficios



Fomento de habilidades digitales

 Ayuda a los padres a desarrollar competencias digitales esenciales. 
Permite guiar a sus hijos en un uso responsable de la tecnología.



Seguridad en línea

 Proporciona estrategias para proteger a los niños de riesgos digitales. 
Establece normas y herramientas para una navegación segura.

Desarrollo de la comunicación

 Facilita un diálogo abierto entre padres e hijos sobre tecnología. 
Fomenta la confianza y el entendimiento sobre los desafíos digitales.

Apoyo en el aprendizaje

 Permite identificar recursos digitales que complementen la educación. 
Enriquece el proceso educativo y promueve un aprendizaje significativo.

Temas

día 1



Sesión 1: Introducción a la Educación Digital

Importancia de la educación digital

Entender el rol de la educación en el entorno tecnológico actual.

Herramientas digitales básicas

Explorar las herramientas esenciales para la comunicación y el aprendizaje.

Navegación segura en Internet

Aprender sobre seguridad en línea y protección de datos personales.

Educación digital para los niños

Cómo enseñar a los niños a usar la tecnología de manera responsable.

Uso de dispositivos móviles

Fomentar un uso saludable y equilibrado de smartphones y tablets.

Recursos educativos en línea

Descubrir plataformas y aplicaciones que facilitan el aprendizaje.

Redes sociales y su impacto

Entender el uso de redes sociales y sus efectos en la comunicación familiar.

Juegos educativos y su valor

Examinar cómo los videojuegos pueden ser herramientas de aprendizaje.

Organización y gestión del tiempo

Estrategias para equilibrar el tiempo en línea y offline.

Resolución de conflictos en el entorno digital

Cómo manejar conflictos en entornos virtuales de manera efectiva.

Comunicación efectiva en línea

Fomentar habilidades de comunicación a través de plataformas digitales.

Fomentando la creatividad digital












Estimular la creatividad de los niños mediante herramientas digitales.

Temas

día2



Sesión 2: Navegando el Mundo Digital













-  **Plataformas digitales**
Conocer las plataformas y su propósito en el aprendizaje.
-  **Contenido en línea**
Identificar contenido confiable y de calidad en Internet.
-  **Ambiente digital seguro**
Establecer normas para el uso de la tecnología en casa.
-  **Inteligencia artificial**
Entender su influencia en la vida cotidiana y la educación.
-  **Diálogo sobre tecnología**
Promover conversaciones abiertas sobre su uso familiar.
-  **Aplicaciones educativas**
Explorar apps que faciliten el aprendizaje.
-  **Balance digital-físico**
Estrategias para equilibrar tiempo en línea y actividades offline.
-  **Habilidades digitales**
Desarrollar competencias necesarias para usar la tecnología.
-  **Ciberseguridad**
Mejores prácticas para proteger la información familiar.
-  **Educación continua**
Fomentar el aprendizaje y actualización en temas tecnológicos.
-  **Comunidad digital**
Unir esfuerzos con otros padres para compartir recursos.

Temas

día 3



Sesión 3: Habilidades para el Aprendizaje Digital












-  **Aprendizaje autónomo**
Fomentar la responsabilidad en el aprendizaje individual.
-  **Herramientas digitales**
Explorar software y recursos para facilitar el estudio.
-  **Pensamiento crítico**
Desarrollar habilidades para analizar información en línea.
-  **Recursos educativos**
Identificar sitios web y plataformas útiles para el aprendizaje.
-  **Tutorías en línea**
Conocer opciones de apoyo educativo a distancia.
-  **Colaboración en línea**
Fomentar proyectos grupales a través de herramientas digitales.
-  **Gestión del tiempo**
Técnicas para organizar y optimizar el estudio.
-  **Alertas y recordatorios**
Usar tecnología para establecer recordatorios de tareas.
-  **Comunicación efectiva**
Mejorar la comunicación con docentes y compañeros en línea.
-  **Investigación responsable**
Métodos para realizar búsquedas efectivas y seguras.
-  **Monitoreo del progreso**
Establecer indicadores para evaluar el avance educativo.
-  **Apoyo entre pares**
Promover redes de ayuda y aprendizaje conjunto.

Temas

día4



Sesión 4: Seguridad y Bienestar Digital

-  **Privacidad en línea**
Entender la importancia de proteger la información personal.
-  **Ciberacoso**
Identificar y abordar situaciones de acoso en el entorno digital.
-  **Configuraciones de seguridad**
Aprender a ajustar la configuración de privacidad en redes sociales.
-  **Navegación segura**
Consejos para navegar en Internet de manera segura.
-  **Control parental**
Herramientas y técnicas para supervisar el uso de tecnología por parte de los hijos.
-  **Reconocimiento de fraudes**
Detectar estafas y fraudes comunes en línea.
-  **Uso responsable de redes sociales**
Promover comportamientos positivos y respetuosos en plataformas digitales.
-  **Limitación del tiempo de pantalla**
Establecer límites saludables para el uso de dispositivos.
-  **Bienestar digital**
Fomentar hábitos que promuevan un equilibrio entre el mundo digital y la vida real.
-  **Apoyo emocional en línea**
Recursos para buscar ayuda y apoyo emocional en el entorno digital.
-  **Educación sobre derechos digitales**
Conocer los derechos y responsabilidades al interactuar en línea.
-  **Fomento de la ética digital**
Promover un comportamiento responsable y respetuoso en el uso de la tecnología.

Matrícula



C12-25 Vive Curso

Educación digital para papás y mamás, entendiendo el entorno tecnológico

Se imparte: 05, 06, 12 y 13 de diciembre, de 09 am a 12 md
Cierre de matrícula: 21 de noviembre a las 4 pm



Matrícula

★ TÍTULO ★

APROVECHAMIENTO

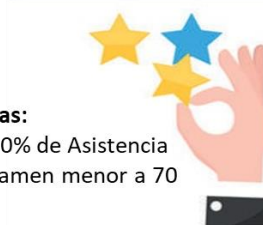


Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen mayor a 70

★ TÍTULO ★

PARTICIPACIÓN



Si logras:

- 100% de Asistencia
- Examen menor a 70



Programa de Orientación en:

CALIDAD DE VIDA
PENSIONES
JUBILACIÓN

Para más información:
vivebien@ccss.sa.cr
(506) 2539-0067