

CÓMO HABLAR DE LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

Da ejemplo.
Haz un uso responsable de pantalla.

Fomenta actividades no tecnológicas.

Establece horarios y lugares sin pantallas: Hora de comer, antes de dormir...

No uses la pantalla como guardería.

Supervisa los contenidos.
Usa apps de control parental.

No uses las pantallas como premios.

Situa la tecnología en zonas comunes de la casa.

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL

AYUDA A TU HIJO@

EN LA

ADICCIÓN A LAS

TECNOLOGÍAS



Ayuntamiento
DE BAZA

SAN LOCAL DE INTERVENCIÓN EN LA ZONA DESFAVORECIDA
CUEVAS DE BAZA
INSERCIÓN & DESARROLLO



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo



Programa de prevención de las drogodependencias

SIGNOS DE ALARMA

Inquietud, impaciencia e irritabilidad.

Aislamiento.

Alteración de rutinas:
Absentismo,
responsabilidades...

Abandono de actividades off line. Sedentarismo.

Mentiras para usar pantallas.

Chequea el móvil de forma automática.

Problemas físicos: Dolor de espalda, fatiga ocular...

Incapacidad de controlar voluntariamente el uso de pantallas.

¿QUE ES LA ADICCION A TECNOLOGIAS

Uso compulsivo, repetido y prolongado de pantallas (TV, video juegos, movil, tablet...) Con consecuencias negativas sobre la salud, vida social, familia, amigos...

Genera **DEPENDENCIA:**

- Evitar ir a lugares donde no tengas conexión.
- Dificultad para controlar el uso.
 - Descuida sus responsabilidades.
 - Malestar al no tener la pantalla disponible.
 - Enfado al no poder conectarse.
- Pérdida de la noción del tiempo ante pantallas.

EN QUE AFECTA LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS

Cambios en los hábitos de vida con el fin de tener más tiempo en pantalla.

Sedentarismo.

Descuido de la salud y la imagen.

Dormir menos para estar más tiempo conectados.

Pérdida de amistades.

Deseo de estar más tiempo en pantalla.

Disminución del rendimiento académico.

Problemas físicos.

Trastornos del estado de ánimo: ansiedad y depresión