

COMO CONTROL

Fija horarios límite y tiempo máximo de uso.

Establece momentos de desconexión obligada.

Desactiva las alertas y notificaciones.

Pon el teléfono en modo avión cuando estés haciendo otras tareas.

Silencia el móvil mientras duermes.

Evita el uso de pantallas antes de dormir.

Realiza otras actividades agradables sin pantalla

PREVENCIÓN DE ADICCIONES

ÁREA DE BIENESTAR SOCIAL

DI NO A LA ADICCIÓN A LAS TECNOLOGÍAS



Ayuntamiento
DE BAZA



Junta de Andalucía
Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación



UNIÓN EUROPEA
Fondo Social Europeo

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



Programa de prevención de las drogodependencias

OTROS RIESGOS

Pérdida de privacidad.

Cuidar los contenidos que compartes y revisa las condiciones de privacidad.

Cyberbullying. Uso de tecnología para acosar a una persona mediante ataques personales y difamación.

Grooming. Un adulto contacta online con un@ menor para, mediante el engaño, involucrarle en una actividad sexual.

Sexting. Envío de mensajes con contenido erótico que puede ser utilizado para chantajear a la víctima.

Phishing. Suplantación de identidad en redes

¿QUE ES LA ADICCIÓN A TECNOLOGÍAS

Uso compulsivo, repetido y prolongado de pantallas (TV, video juegos, móvil, 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