

# PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA



# PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA



- Las tecnologías de la información (internet, telefonía móvil y videojuegos) poseen un enorme potencial comunicativo y educativo, pero también entrañan riesgos.
- El abuso de estas tecnologías puede crear dependencia y hacer que se conviertan en una adicción.
- La adicción a estas tecnologías se caracteriza por la pérdida de control sobre su uso.



## ¿Cuáles son las consecuencias de esa adicción?

- Aislamiento.
- Abandono de las actividades académicas.
- Desinterés por las actividades recreativas.
- Descuido de la salud e higiene personal.

# PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA



## RECUERDA:

ESTE PROBLEMA AFECTA EN MAYOR MEDIDA A LOS ADOLESCENTES.



## Señales de alerta:



- Cada vez necesita estar conectado durante más tiempo.
- Se siente nervioso o irritable si no está conectado.
- No controla el tiempo o la frecuencia que pasa conectado y miente al respecto.
- Deja de lado otras actividades u obligaciones.
- Prefiere las ciber-relaciones a las personales.



## ¿Qué debes hacer?

- Establece normas y límites claros.
- Fomenta la práctica de otras actividades.
- Cuida que cumpla con sus obligaciones.
- Utiliza las tecnologías en los lugares comunes de la casa.





## IMPORTANTE:

Infórmate sobre el uso de programas de control por parte de los padres y herramientas para limitar el tiempo de conexión y el acceso a contenidos dañinos para los menores.



# PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA



**SI TE DESBORDA EL PROBLEMA  
CONSULTA CON UN ESPECIALISTA**

