

EN DEFINITIVA... LAS PANTALLAS RESTAN SI:

- Cuando me conecto el tiempo vuela y las horas pasan sin darme cuenta.
- He descuidado otras tareas o rendido menos (exámenes, deportes, etc.) por estar navegando o jugando.
- Prefiero que l@s adult@s no sepan el tiempo que estoy conectad@ o jugando.
- He dejado de hacer cosas que me interesaban o ir a sitios por estar conectad@ o jugando.
- En alguna ocasión me he metido en líos o problemas por culpa de Internet.
- Digo o hago cosas por Internet que no sería capaz de decir/hacer en persona.
- Me irrito o me pongo de mal humor por no poder conectarme o tener que desconectarme.
- Cuando no puedo conectarme o jugar, no paro de pensar si me estaré perdiendo algo.
- No soy capaz de controlar o reducir el tiempo de uso.
- SÓLO me divierto o me satisface estar conectad@ o jugando.

"Si contestas SI a tres o más de estas afirmaciones puede que tengas un problema"

SOBRE ADICCIÓN

Parece que el uso de las TIC puede generar una pérdida de control: No puedes dejar de mirar las pantallas (redes sociales, Internet, videojuegos) aunque tengas obligaciones que cumplir.

Incluso los videojuegos pueden llegar a generar una adicción similar a la de las drogas. Si sientes que puede ser tu caso, díselo a un adult@.
Pide ayuda.



AYUNTAMIENTO DE ALICANTE
CONCEJALÍA DE EDUCACIÓN

Subvencionado por:
GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria de Sanitat

Esta carpeta se ha hecho con la colaboración del alumnado de 2º ESO del IES Bahía Babel, IES Leonardo da Vinci, Colegio San José de Carolinas y Colegio Don Bosco de Alicante del curso 2020-21

**¿CUÁNTOS
LIKES TE
DARÍAS A
TI MISM@?**

No necesitas la aceptación de las redes sociales, los likes y los seguidores no indican el valor de nadie.

¡Tú eres mucho más que eso! Así que... no tengas miedo a ser diferente.

Te proponemos el reto de redactar 3 instaistories SIN FILTROS que hablen un poco de ti:

Lo que de verdad importa

3 cosas que quiero lograr

¿Cómo lo voy a hacer?

LAS PANTALLAS ESTÁN PARA SUMAR

¿QUÉ TE APORTAN?

Busca 10 ventajas de las TIC

R _ _ _ _ _ S
C _ _ _ _ _ N
E _ _ _ _ _ O
D _ _ _ _ _ N
R _ _ _ _ _ Z
C _ _ _ _ _ D
A _ _ _ _ _ D
C _ _ _ _ _ D
I _ _ _ _ _ N
A _ _ _ _ _ R



Y, a ti, ¿te restan? ¿Cuánto tiempo les dedicas? ¿Eres capaz de calcularlo?

MÓVIL

+ TABLET

+ PC

+ CONSOLA

+ TV

¿YOUTUBERS, INSTAGRAMERS...

te proponen, te divierten, te orientan, pero, ¿cuánto te puedes fiar de ell@s? Hay que ser un poquito crític@s, que no critiar, ¿eh? Ser curios@s, no aceptar como verdad toda la información que recibes y, después, sacar tus propias conclusiones

El colegio nacional de ópticos-optometristas advierte que

“EL USO ABUSIVO E INCONTROLADO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS, COMO MÓVILES O TABLETS AUMENTA EL RIESGO DE MIOPIA”



La exposición a pantallas puede provocar **dificultad para conciliar el sueño**, su luz altera la melatonina, que es la hormona que induce la fase REM del sueño en la que nuestro cerebro se reorganiza y descansa. Dormir poco genera irritabilidad, dificulta la atención en clase, te duermes por las esquinas... En horas previas al sueño hay que rebajar los estímulos cerebrales, también por el uso de las pantallas. Y a ti...¿sientes que te afecta?



El uso abusivo de **REDES SOCIALES** conlleva una mayor preocupación por la comparación social, lo que a su vez provoca un **deterioro de la autoestima**. Diversos estudios apuntan que un tercio de las adolescentes reconoce que la valoración de sí mismas es peor debido al uso de las redes sociales, a pesar de ello mantienen su actividad o incluso la aumentan.

Ante un uso excesivo de **videojuegos** con violencia hay más actitudes favorables hacia un comportamiento agresivo. En contra de lo que podemos imaginar, esta tendencia no muestra diferencias entre géneros.



El uso excesivo de pantallas implica pasar más tiempo sentado y sin moverse. Y si no se realiza ninguna actividad física, la probabilidad de la obesidad es alta. Además, está relacionado con un incremento de la ingesta de alimentos no saludables.



Mientras miramos las pantallas se tiende a **inclinarse la cabeza hacia adelante**, lo que un periodo de tiempo prolongado ocasiona dolor de cuello, hombros, espalda o cefaleas, que se originan por la continua contracción que hacen los músculos para mantener la cabeza, la cual pesa de media 5,5 kg pero que alcanza los 27 kg al estar inclinada.



ESTOS SON LOS EFECTOS DEMOSTRADOS Y, SI NO TE LO CREEES, INFÓRMATE. PARA ESO ESTÁ INTERNET ;)

¿ERES DE L@S QUE...

No pierden de vista lo que es importante en su vida (amig@s, familia, valores, formación...)

Se comportan en las redes sociales con respeto, como si estuvieran hablando cara a cara.

Cuando hacen los deberes, están haciendo los deberes, Internet les ayuda.

Saben elegir lo que les interesa.

No les importa compartir con sus amig@s y familia lo que hacen en la red.

La última hora del día no la dedican a las pantallas.

Tienen cuidado con lo que comparten... protegen su privacidad.



Pues... ¡Enhorabuena!

#SINBATERÍACHALLENGE

UN DÍA SIN MÓVIL, UN DÍA SIN VIDEOJUEGOS ¿TE ATREVES?