

A stylized, light-colored illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round buds or flowers, positioned on the left side of the page against a dark brown background.

PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

CONCEJALÍA DE SANIDAD
Unidad de Prevención Comunitaria
Ayuntamiento de Paterna
Marzo 2013

USOS

- ADECUADOS:

- FACILITA LA COMUNICACIÓN.
- AMPLIA CONOCIMIENTOS E INFORMACIÓN.
- AGILIZA EL TRABAJO.
- ENTRETIENE



USOS INADECUADOS VERSUS PROBLEMAS:

- SALUD
- SOCIO-EDUCATIVOS
- COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS.
- LEGALES
- ECONÓMICOS



PROBLEMAS DE SALUD

1) Sedentarismo y problemas de obesidad.

¿Qué hacer?

- Limitar el tiempo de uso.

- Fomentar la afición por actividades deportivas, culturales, medio-ambientales.

Acompañando a nuestros hijos en las actividades y predicando con el ejemplo.

PROBLEMAS DE SALUD

2) Generados por las ondas electromagnéticas: trastornos del sueño, cefaleas, alteraciones coronarias, aumento del riesgo de padecer cáncer.

Los expertos recomiendan aplicar el principio de precaución:

Medidas: niños hasta los 16 años, que usen el móvil en casos de urgencia, mantenerlo lo más alejado del cuerpo (altavoz), conversaciones cortas, alternar el lado de la cabeza, no descolgar hasta que el receptor conteste la llamada, evitar utilizarlo en lugares cerrados o cuando está viajando porque el poder de la radiación electromagnética aumenta, procurar llevarlo lo más alejado del cuerpo y por la parte de los números.

SOCIO-EDUCATIVOS

- Disminución de las relaciones sociales y familiares.
- Aumento del fracaso escolar.
- Empobrecimiento cultural.
- Pérdida de valores
- Hipercomunicación virtual (cyberbullying).
- Comportamientos adictivos.
- Grupos y colectivos indeseables.
- Ciberprácticas sexuales de riesgo (Grooming)

SOCIO-EDUCATIVOS

RECOMENDACIONES

- Involucrarse y aprender a manejar las nuevas tecnologías.
- Familiarizarse con el lenguaje. (texting).
- Supervisar adecuadamente el contenido de los vide-juegos y la televisión. Facilitar aquellos que sean “positivos” (wii academy, wii sport, wii fit, etc.). Fomentar el visionado de programas de calidad y de películas “positivas”.
- Enseñar a su hijo a ignorar el spam y no abrir archivos que procedan de personas que no conozcan personalmente o no sean de su confianza .
- Situar el ordenador de la casa en una habitación de uso común, donde pueda tenerlo controlado. No poner en el dormitorio.
- No instalar una web cam en el ordenador. O si lo hace, procure restringir su uso mediante una clave de seguridad que usted conozca.
- Hablar con los hijos sobre qué hace cuando navega por internet: que páginas visita, con quien habla y sobre qué.
- Insistirles en que no deben revelar datos personales a gente que hayan conocido a través de chats, messenger,myspace o por el teléfono móvil.
- Preguntarle periódicamente por los contactos que va agregando a su cuenta de messenger u otro tipo de mensajería instantánea. ¿quienes son?, ¿dónde los ha conocido?, etc.

SOCIO-EDUCATIVOS

RECOMENDACIONES

- Explicarle que nunca ha de mandar fotos ni videos suyos ni de sus amigos por internet ni por móvil.
- Hablarle de los riesgos de internet. Que sea un mundo virtual no quiere decir que no pueda acabar afectándole. Con apagar el ordenador a veces no es suficiente.
- Instalar filtros en el ordenador de casa : algunos se venden junto con los antivirus y funcionan de un modo sencillo: si detecta que alguien le dice a su hijo/a ¿estas solo/a en casa? O ¿me das tu teléfono?, llega un aviso a tu móvil o se puede crear un software para evitar el grooming, se llama “crip thinking” y aprende a detectar a los embaucadores por el modo en que se expresan, la rapidez con la que responden o el tipo de preguntas que hacen, que no suelen ser directas. Si detecta algo raro se bloquea el ordenador.

COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

- LOS VIDEO-JUEGOS MÁS FRECUENTES EN CHICOS. INTERNET MÁS EN CHICAS QUE EN CHICOS.
- SEGÚN GRIFFITS LA CAPACIDAD DE ADICCIÓN A LOS VIDEO-JUEGOS ESTÁ EN RELACIÓN INVERSA A LA EDAD DE INICIO.
- ALGUNOS EXPERTOS SEÑALAN QUE LOS VIDEO-JUEGOS TIENEN UN POTENCIAL ADICTIVO SIMILAR AL DE LAS MÁQUINAS TRAGAPERRAS.

ADICCIÓN A LOS VIDEO-JUEGOS (WORLD OF WARCRAFT “WOW”)

• SÍNTOMAS

- No se controla el final del juego siempre se espera que haya una pantalla más.
- Se empieza a tener un comportamiento compulsivo y desadapativo.
- Se dejan de realizar otras actividades sociales o recreativas para dedicar más tiempo a jugar.
- Se gasta todo el dinero disponible en video-juegos, llegando a pedir o a hurtar para jugar.

ADICCIÓN A INTERNET

SÍNTOMAS

- Preocupación por el tema.
- Necesidad de una dedicación creciente.
- Incremento de las horas navegando por internet o chateando.
- Dificultad para terminar una sesión.
- Alteraciones de la vida real (familia, amigos, etc.)

COMPORTAMIENTOS ADICTIVOS

- Algunos expertos hablan de jóvenes en situación de riesgo:
 - Baja autoestima.
 - Habilidades sociales precarias.
 - Falta de límites en la familia.
 - Dejadez educativa por parte de los padres.
 - Ausencia de comunicación familiar y social.
 - Desinterés por actividades deportivas y culturales.

PROBLEMAS LEGALES

- CIBERVANDALISMO Y ACTIVIDADES DELICTIVAS EN LA RED:
 - ATACAR EL SERVIDOR DE UNA EMPRESA.
 - DIFAMAR, INSULTAR O CIBERBULLING.
 - ENVIAR FOTOS DE OTRAS PERSONAS DESNUDAS O PRACTICANDO SEXO.

LEGALES

• RECOMENDACIONES

- Informar a nuestros hijos de que no todo vale en la red y que lo que se hace en la red se puede rastrear.
- Enseñarles a ser prudentes con la información que se da, es como abrirle la puerta de tu casa a un extraño. (también con los móviles)
- Control Parental: instalar los programas que ayuden a “espiar” a nuestros hijos, no ponerlo en el dormitorio, etc.
- PREVALECE LA RESPONSABILIDAD DE LOS PADRES SOBRE LA INTIMIDAD DEL MENOR.

ECONÓMICOS

- PROBLEMAS CAUSADOS POR EL PROPIO ABUSO DEL MÓVIL.
- PROBLEMAS CAUSADOS POR LOS CASINOS Y LOTERIAS ON-LINE Y TAMBIÉN LOS SISTEMAS PIRAMIDALES O CUALQUIER OTRO MODO QUE LOS MENORES ENCUENTREN DE GANAR DINERO FÁCIL.

BIBLIOGRAFIA RECOMENDADA

- TÍTULO: CÓMO CONTROLAR LO QUE HACE TU HIJO CON EL ORDENADOR.

(TÉCNICAS DE HACKER PARA PADRES).

AUTORA: MAR MONSORIU

CREACIONES COPYRIGTH.

- TÍTULO: CHATS.

- AUTOR: ANDREU MARTÍN.

- EDITORIAL: ALGAR.