

# Prevención del mal uso y abuso a las TIC



# Relación con la TECNOLOGÍA



TECNOFOBIA

Negacionismo

TECNOFILIA

Adicción

A person is shown from the side, sitting at a desk and playing a video game. They are wearing large headphones and are focused on two computer monitors. The left monitor displays a first-person shooter game, and the right monitor shows a character in a game. The scene is lit with a blue glow from the monitors. An orange arrow points to the right from the top left corner. The text 'VIDEO JUEGOS' is written in large, bold, white letters at the bottom left.

# VIDEO JUEGOS

- Control
- Toma de decisiones
- Tiene un proyecto
- Soy bueno en algo





# REDES SOCIALES

- Fortalecen amistades
- Pertenencia a grupo
- Apoyo real
- Ayuda a expresarse



# DISTANCIAMIENTO vs VÍNCULO

- CASTIGO vs. MÁS INTERESANTE
- RESTRINJO TIEMPO EN EXCESO vs. ME MIENTEN
- DESCONOZCO LAS TIC vs. NO PUEDO AYUDARLES A PREVENIR PELIGROS
- RECHAZO LA UTILIDAD DE LAS TIC vs. DISTANCIAMIENTO
- MAGNIFICO CCIAS NEGATIVAS vs. PÉRDIDA DE OPORTUNIDADES
- TODOS LOS/LAS JOVENES ENGANCHADOS vs PERTENENCIA AL GRUPO

**APRENDER A CONVIVIR CON LAS TIC**





ACTIVIDAD  
FISICA

ENTRETE-  
NIMIENTO

ALIMENTA  
CION

RELACIONES  
SOCIALES Y  
FAMILIARES

SUEÑO

HIGIENE

TAREAS DE  
CASA

APRENDIZAJE

BIENESTAR  
PSICO  
LOGICO



# Desarrollo del cerebro

En estudios de resonancia magnética realizados en la última década se pudo observar cómo va madurando la materia gris desde los 5 hasta los 20 años de edad. Aquello demostró que durante la adolescencia sí cambian las conexiones nerviosas.



Partes del cerebro

**Lóbulo parietal**

Percepción espacial

**Lóbulo frontal**

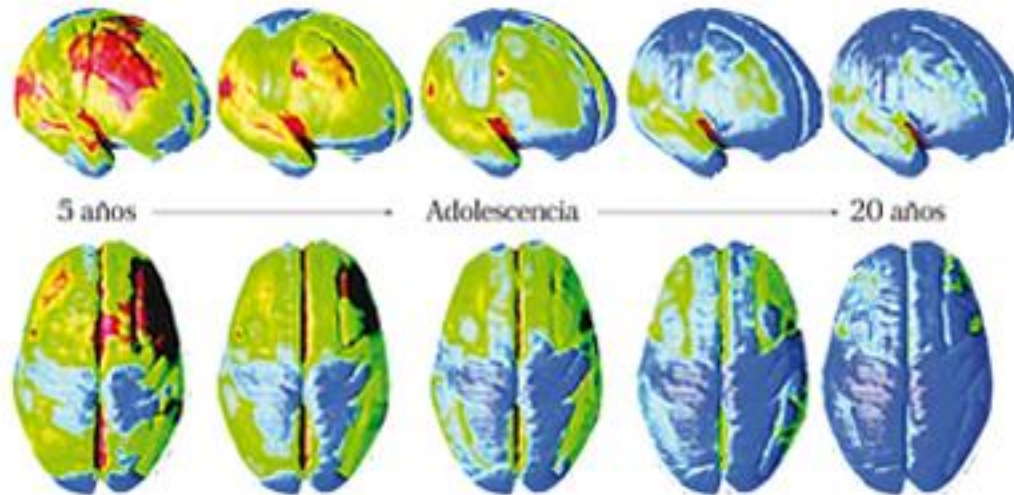
- Toma de decisiones
- Control emocional
- Resolución de problemas

**Lóbulo temporal**

- Memoria
- Audición
- Lenguaje

**Lóbulo occipital**

Percepción visual



MATERIA GRIS

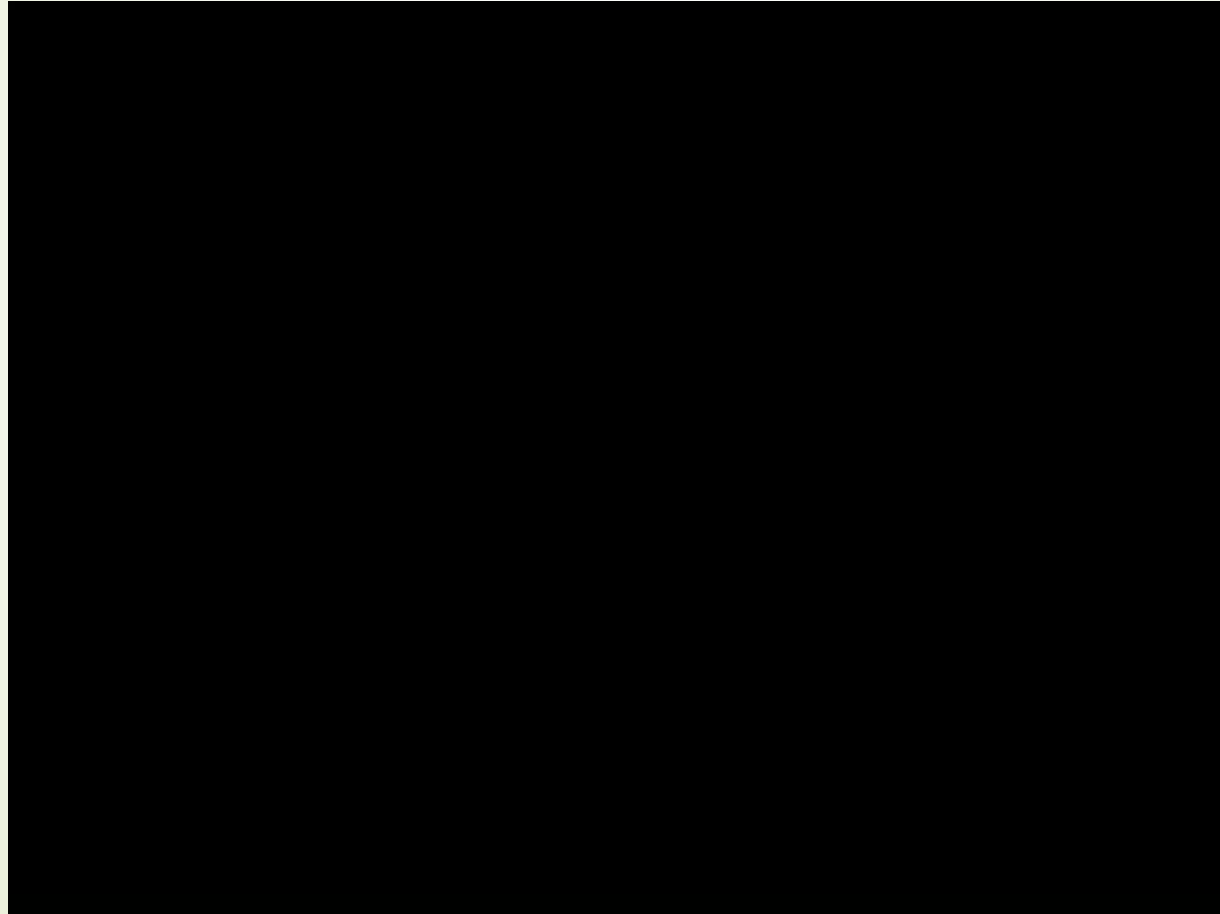
Menos madura

Más madura

¿¿¿Son los jóvenes más vulnerables???



¿¿¿Cómo están diseñadas???





# PAUTAS DE PREVENCIÓN



ESTABLECE UN TIEMPO DE  
USO y **TIEMPO SIN USO**



ALARMAS, APP y REDUCIR  
N.º ALERTAS



ACOMPAÑA EN EL USO DE  
LAS TIC

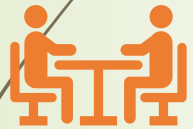


CUIDA LAS EMOCIONES



CUIDA EL OCIO

# PAUTAS DE PREVENCIÓN



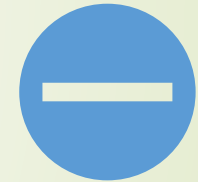
BUENA  
COMUNICACIÓN



CONFIANZA



RELACIONES  
POSITIVAS



ESPACIOS SIN TIC



# SI YA EXISTE UN PROBLEMA

- ▶ ¿PARA QUÉ UTILIZA MI HIJO/A LAS TIC?
- ▶ ¿QUÉ NECESIDADES SATISFACE CON LAS TIC?
- ▶ ¿CÓMO EMPEZAR A INTERVENIR?
  - ▶ HABLAR CON ÉL/ELLA
    - ▶ Describir objetivamente lo que está sucediendo
    - ▶ Cuánto NOS preocupa como padre y madre
    - ▶ Buscar JUNTOS alternativas, posibles soluciones
    - ▶ Establecer metas y revisar su consecución
  - ▶ BUSCAR AYUDA EXTERNA SI LA NECESITAMOS





“No tengas miedo  
a la perfección,  
nunca la  
alcanzarás”

Salvador Dalí  
(1904-1989)



**MUCHAS GRACIAS  
POR VUESTRA  
ATENCIÓN Y PARTICIPACIÓN**  
**[info@nvconductasadictivas.org](mailto:info@nvconductasadictivas.org)**