

## NUEVAS TECNOLOGÍAS: un reto para la salud

Los **nuevos dispositivos digitales** (el móvil, el ordenador, la Tablet, la Smart TV, las videoconsolas, y el uso de internet, las redes sociales, etc.) nos han aportado tantos beneficios que los hemos integrado por completo en nuestra vida cotidiana. Pero, **¿todo son beneficios cuando hablamos del uso de la tecnología?**

### BENEFICIOS

- Uso educativo, comunicativo, sociable, ocio.
- Resuelven nuestras necesidades en breves segundos.
- Posibilidad de mejora de conocimiento.
- Compartir y guardar recuerdos.
- Sensación de bienestar.



### RIESGOS

- Uso abusivo → riesgo de adicción.
- ↑ riesgo padecer sobrepeso/obesidad.
- Privación descanso nocturno.
- Problemas en la atención, concentración y motivación.
- Sobreexposición a la sociedad. Inseguridad ante valoraciones externas. Cyberbullying.



### ¿SOY ADICTO A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS?

### SEÑALES DE ALARMA

- Descuidar actividades como el estudio y la familia.
- Irritabilidad cuando la conexión falla o es lenta.
- Mentir sobre el tiempo real que se pasa utilizándolas.
- Conectarse nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse.

### EL ADOLESCENTE Y EL MOVIL

En el móvil se concentra todo su mundo: redes sociales, fotografías, vídeos, música, videojuegos... Son especialmente vulnerables a los efectos secundarios de su uso abusivo.

“Aprender a Convivir con el Móvil”, guía para padres y uso adecuado.

Más información: <https://bit.ly/2xbMyiz> ; <https://bit.ly/2sH605s>



### EJERCICIOS DE AUTOCONTROL:

- Tardar voluntariamente en mirar o leer un mensaje.
- Ser más breve en llamadas y mensajes. Hablar en persona de las cosas importantes.
- Evitar usar el móvil cuando estés conversando con alguien.
- Desactivar tonos y notificaciones cuando se esté realizando otra actividad.
- No usar el móvil nunca mientras se conduce, ni en comidas o cenas.
- No irse a la cama con el móvil. Apagarlo o dejarlo fuera de la habitación.
- Evitar jugar de forma abusiva a juegos en el móvil u otras tecnologías. Realizar otras actividades como el deporte, lectura, manualidades, actividades culturales...