

2020

12 MESOS, 12 CONSELLS

per a previndre l'addicció a
les TICs i usos inadequats



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SANITAT



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat
Universal i Salut Pública

A photograph showing a woman and a young girl sitting on a light-colored, ribbed sofa. They are both looking at a tablet computer held by the woman. The woman is wearing a white lace top and blue jeans. The girl is wearing a blue denim jacket. The background is a plain, light-colored wall.

Educar en l'ús: necessitat de supervisió

Igual que s'ensenyava als fills/es a caminar pel carrer de manera segura, se'ls ha d'ensenyar a "moure's" en entorns virtuals de manera segura. A més d'utilitzar eines de control parental, se'ls ha d'orientar sobre les aplicacions que poden utilitzar i les que no són convenientes per la seua edat o característiques personals.

Hi ha algunes pàgines web que utilitzen jocs per a ensenyar als xiquets/es a navegar de manera segura, per exemple:

Is4k.es · navegaciósegura.es
ciberfamilias.com · ineverycrea.net

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|------------------|----|-----------------------|----|----|----|----|
| | | 1 Dia de Cap d'Any | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 Dia de Reis | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Risc d'addicció

L'ús descontrolat de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TICs) pot desembocar en una **addicció** amb una sèrie de símptomes similars als de qualsevol addicció química (drogues), generant un estat físic i/o psicològic que podem identificar com a síndrome d'abstinència.

Algunes persones expertes assenyalen que els videojocs tenen un potencial addictiu semblant al de les màquines escurabutxaques.

Segons Griffiths, la capacitat d'addicció als videojocs està en relació inversa a l'edat d'inici.

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |

Síntoma d'addicció

Per a detectar un problema d'addicció hauràs d'estar atent/a als següents símptomes:

1. L'ús del terminal TIC es converteix en l'activitat més important en la seua vida, dominant els seus pensaments, sentiments i conductes.
2. Experimenta sentiments desestressants o tranquil·litzants quan es connecta. S'usa com a evasió. En alguns casos s'observen eufòria i activació anòmales quan s'està usant.
3. S'incrementa gradualment la necessitat d'ús o cada vegada s'usa per a més coses.
4. Hi ha contínues interferències amb activitats importants que li poden haver ocasionat problemes de diferent gravetat (en l'institut, activitats extraescolars...).
5. Menteix sobre el temps real que està usant el terminal.
6. Aïllament social, caràcter irritable i baix rendiment escolar.



| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 Sant Josep Dia del Pare | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Establir límits horaris i espais

A fi de previndre l'addicció a les Tics en els/les adolescents i que aquestes no interferisquen en el seu descans, ni en els seus estudis, ni deixen de relacionar-se amb els altres, es consensuarà quins dies i hores les podran utilitzar.

Com a recomanació general, els terminals no han d'estar ni tan sols presents en espais d'estudi i que requereixen atenció i concentració, en el llit quan dormen i en la taula durant els menjars.



| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|--------------------------|----|----|----|----------------------|----|-------------------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 Divendres Sant | 11 | 12 Diumenge de Resurrecció |
| 13 Dilluns de Pasqua | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 Sant Vicent Ferrer | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Les TICs no substitueixen les relacions socials

♥ 114

♥ 0

♥ 1K

♥ 83

Les xarxes socials poden convertir-se en un aparador de "postureo" on es fa una **representació maquillada i/o filtrada d'una realitat** que no els agrada o que no accepten.

Alguns/es adolescents arriben a "instagramitzar" la seua vida. La seua autoestima es mesura pel número de "likes"; i quan no tenen aqueix reconeixement, pateixen.

Cal ensenyar-los a gaudir de les xicotetes coses pel pur plaer de viure-les, sense haver de fotografiar el moment o compartir-lo, i fomentar que es relacionen amb persones de la seua edat en entorns reals i controlats.

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----------------------|----|----------------------------------|
| | | | | 1 Dia del Treball | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 Dia Mundial Sense Tabac |



Prevenció del grooming

El grooming o assetjament sexual exercit per una persona adulta a través d'internet, comença amb una suplantació d'identitat per a guanyar-se la confiança del o la menor, passant després al control emocional i finalment al xantatge amb finalitats sexuals.

Per a evitar-ho, cal dir-li que no accepti "sol·licituds d'amistat" en les seues xarxes socials de ningú que no conega personalment. Si li demanen fotos o informació personal, o si sent por, ha d'avisar els pares. Després haurà de bloquejar a aqueixa persona però sense eliminar les converses perquè són proves.

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|-----------------|----|------------------------------------|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 Sant Joan | 25 | 26 Dia Mundial Sense Drogues | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |



Prevenció del *sèxting*

És una pràctica de risc que consisteix en l'enviament de missatges, fotografies o vídeos de naturalesa eròtica. Encara que només això no seria constitutiu de delictes — si és voluntari — passa a ser-ho quan **la persona que rep el material el difon** sense consentiment de la persona afectada o l'utilitza per a extorquir-la.

Els pares han d'explicar als seus fills/es que quan envien una foto es perd el control sobre ella, i que si algú li envia una foto íntima no han de descarregar-la ni compartir-la.

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Prevenció del happy slapping

Cal explicar als i les menors que el *happy slapping*, que podria traduir-se com a "pallissa feliç", és l'acció de gravar i difondre imatges de situacions vexatòries a companys/es de col·legi.

Aquesta conducta, a més de ser constitutiva de delictes, està danyant a altres persones, per la qual cosa és important que els fills/es es posen en el paper de la víctima, és a dir, s'ha de fomentar l'empatia.



| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|---|----|----|----|----|------------------------------|------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 Mare de Déu d'Agost | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 Cordà de Paterna |
| 31 Dia del Santíssim Crist de la Fe | | | | | | |

Prevenció del cyberbullying i el gossip

L'assetjament entre iguals, conegut com *cyberbullying*, consisteix en un conjunt d'accions com amenaces, humiliacions, insults... que els/les menors realitzen a través de les xarxes socials, mòbil i videojocs amb la finalitat de turmentar i vexar a altres menors.

El *gossip* és un rumor que es difon per les xarxes socials i que acaba perjudicant greument la imatge de la persona afectada, siga o no cert el que es diu.



| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

Revisar els continguts dels jocs

És important que els pares i les mares revisen el contingut dels videojocs, **rebutjant aquells que provoquen excessiva tensió**, molta violència, o siguin contraris als valors moralment correctes, així com els que simulen jocs d'apostes.

Els experts assenyalen que els/les menors que estan més exposats a videojocs violents tenen més possibilitats de tindre comportaments violents en l'edat adulta.



| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----------------------------|----|----|---|---|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 9 d'Octubre Dia de la C. Valenciana | 10 | 11 |
| 12 Dia de la Hispanitat | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 Dia Mundial Sense Jocs d'Atzar | 30 | 31 | |

Complir amb l'edat recomanada

No hi ha un número legal per a usar el mòbil però sí per a xarxes socials, i edats mínimes recomanades per a algunes aplicacions i jocs.

Amb 13 anys poden tindre compte en Twitter, Tumblr, Pinterest, Reddit, Snapchat, Whatsapp i Foursquare. Amb permís patern, en YouTube, WeChat i Flickr. Amb 14 anys, en Instagram i Facebook.

Quant a jocs i aplicacions, se sol utilitzar el codi "Pegi", que ens ofereix la informació sobre l'edat recomanada i el contingut. De la mateixa manera, les pàgines, canals, pel·lícules i sèries tenen informació similar.



novembre

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|----|----|----|----|----|---------------------------------|
| | | | | | | 1 Festivitat de Tots Sants |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 Dia Mundial Sense Alcohol |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |



Evitar riscos

A més d'**aplicacions de control parental** i un adequat sistema de filtres que impedisca l'accés a continguts no adequats, és molt important comptar amb un **antivirus** actualitzat que protegisca de programari maliciós.

Així mateix, recomanem revisar el contracte amb la companyia telefònica per a confirmar que no tens activat el "pagament a tercers" si no vols trobar-te amb una sorpresa desagradable en la factura, ja que poden contractar accidentalment serveis i aplicacions que comporten un cost encara que no s'usen.

desembre

| DL | DM | DX | DJ | DV | DS | DG |
|----|--|----|----|-------------|----|---|
| | 1 Dia Mundial Sense Sida | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 Dia de la Constitució Espanyola |
| 7 | 8 Dia de la Immaculada Concepció | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 Nadal | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

La Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Addictives (UPCCA) és un servei especialitzat de titularitat local que desenvolupa programes de prevenció amb l'objecte de reduir o evitar l'ús i/o abús de drogues i altres conductes addictives, així com promoure hàbits de vida saludables.

ACCIONS

Sessions informatives sobre substàncies addictives (alcohol, tabac, marihuana, etc.) dirigits a adolescents, pares/mares, i a qualsevol col·lectiu que ho sol·licite.

Tallers de prevenció a les dependències emocionals.

Sessions informatives a jòvens i pares/mares sobre els riscos dels usos inadequats de les noves tecnologies (videojocs, xarxes socials, mòbils) i sobre com previndre les conductes addictives causades per les noves tecnologies.

Realització de **programes de prevenció d'addicció als jocs d'atzar** (apostes, jocs de casino...).

Informació i assessorament a jòvens i pares/mares amb consums problemàtics de drogues i/o comportaments addictius. Intervenció primerenca per a evitar el desenvolupament de l'addicció.

Tallers de prevenció del VIH.

Campanyes de conscienciació i sensibilització de drogues i altres trastorns addictius.

Accions de prevenció (taules informatives, obres de teatre, cine fòrum, jornades, etc.) amb motiu del Dia Mundial sense Tabac, Dia Mundial sense Alcohol i Dia Mundial sense Sida.



IV Pla de Salut
2016-2020
Comunitat Valenciana

