

2026

12 MESES, 12 CONSEJOS

para prevenir la adicción a
las TICs y usos inadecuados



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanidad



Educar en el uso: necesidad de supervisión

Igual que se enseña a los hijos/as a caminar por la calle de manera segura, se les ha de enseñar a “moverse” en entornos virtuales de manera segura. Además de utilizar herramientas de control parental, se les debe orientar sobre las aplicaciones que pueden utilizar y las que no son convenientes por su edad o características personales.

Hay algunas páginas web que utilizan juegos para enseñar a los niños/as a navegar de manera segura como por ejemplo ls4k.es.

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|-------------------|----|----------------|----|----|----|
| | | | 1 Año Nuevo | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 Día de Reyes | 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 | |

Riesgo de adicción

El uso descontrolado de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) puede desembocar en una **adicción** con una serie de síntomas similares a los de cualquier adicción química (drogas), generando un estado físico y/o psicológico que podemos identificar como síndrome de abstinencia.

Algunos expertos señalan que los videojuegos tienen un potencial adictivo parecido al de las máquinas tragaperras.

Según Griffiths la capacidad de adicción a los videojuegos está en relación inversa a la edad de inicio.

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 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 | |

Síntomas de adicción

Para detectar un problema de adicción deberás estar atento/a a los siguientes síntomas:

1. El uso del terminal TIC se convierte en la actividad más importante en su vida, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas.
2. Experimenta sentimientos desestresantes o tranquilizantes cuando se conecta. Se usa como evasión. En algunos casos se observan euforia y activación anómalas cuando se está usando.
3. Se incrementa paulatinamente la necesidad de uso o cada vez se usa para más cosas.
4. Hay continuas interferencias con actividades importantes que le pueden haber ocasionado problemas de distinta gravedad (en el instituto, actividades extraescolares...).
5. Miente sobre el tiempo real que está usando el terminal.
6. Aislamiento social, carácter irritable y bajo rendimiento escolar.





Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives

marzo

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|---------------------------------|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 San José Día del Padre | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Establecer límites: horarios y espacios

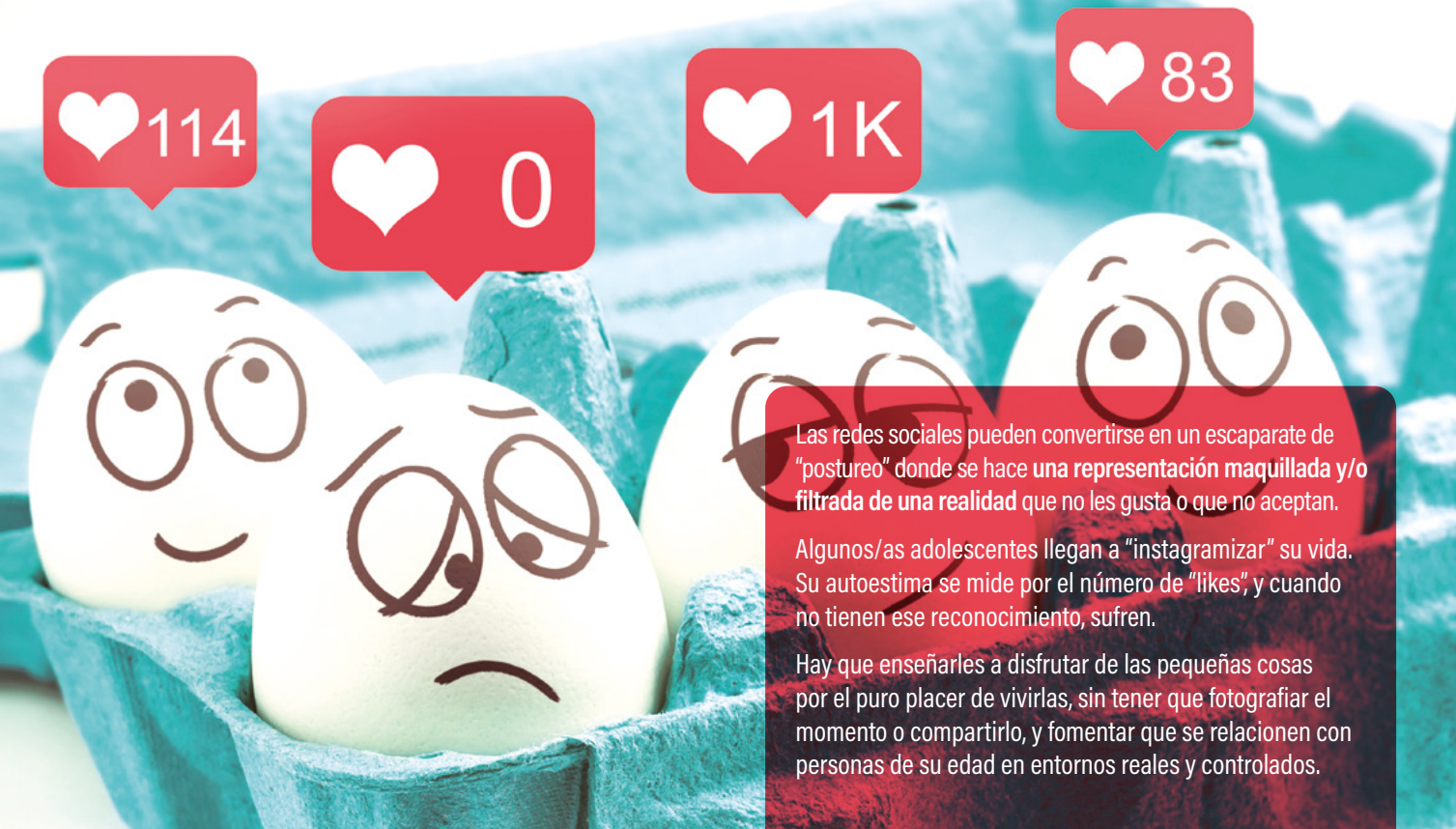
Con el objeto de **prevenir la adicción a las TICs en los/as adolescentes** y que estas no interfieran en su descanso, ni en sus estudios, ni dejen de relacionarse con los demás, se consensuará qué días y horas las podrán utilizar.

Como recomendación general, los terminales no deben estar ni siquiera presentes en espacios de estudio y que requieran atención y concentración, en la cama cuando van a dormir y en la mesa durante las comidas.



| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|--------------------------|----|----|----|--------------------|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 Viernes Santo | 4 | 5 |
| 6 Lunes de Pascua | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 San Vicente Ferrer | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Las TICs no sustituyen las relaciones sociales



Las redes sociales pueden convertirse en un escaparate de “postureo” donde se hace **una representación maquillada y/o filtrada de una realidad** que no les gusta o que no aceptan.

Algunos/as adolescentes llegan a “instagramizar” su vida. Su autoestima se mide por el número de “likes”, y cuando no tienen ese reconocimiento, sufren.

Hay que enseñarles a disfrutar de las pequeñas cosas por el puro placer de vivirlas, sin tener que fotografiar el momento o compartirlo, y fomentar que se relacionen con personas de su edad en entornos reales y controlados.

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|----|----------------------|----|------------------------------|
| | | | | 1 Día del Trabajo | 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 Día Mundial Sin Tabaco |



Prevención del grooming

El grooming o acoso sexual ejercido por una persona adulta a través de internet, empieza con una suplantación de identidad para ganarse la confianza del o la menor, pasando después al control emocional y finalmente al chantaje con fines sexuales.

Para evitarlo, hay que decirle que no acepte "solicitudes de amistad" en sus redes sociales de nadie que no conozca personalmente. Si le piden fotos o información personal, o si siente miedo, debe avisar a los padres. Y deberá bloquear a esa persona pero sin eliminar las conversaciones porque son pruebas.

| 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 San Juan | 25 | 26 Día int. contra el abuso y tráfico de drogas | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |



Prevención del *sexting*

Es una práctica de riesgo que consiste en el envío de mensajes, fotografías o vídeos de naturaleza erótica. Aunque solo ello no sería constitutivo de delito — si es voluntario — pasa a serlo cuando **la persona que recibe el material lo difunde** a su vez sin consentimiento de la persona afectada o lo utiliza para extorsionarla.

Los padres deben explicar a sus hijos/as que cuando envían una foto se pierde el control sobre ella, y que si alguien le envía una foto íntima no deben descargarla ni compartirla.

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 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 | | |

Prevención del happy slapping

Hay que explicar a los/as menores que el **happy slapping**, que podría traducirse como "paliza feliz", es la acción de grabar y difundir imágenes de situaciones vejatorias a compañeros/as de colegio.

Esta conducta, además de ser constitutiva de delito, está dañando a otras personas, por lo que es importante que los hijos/as se pongan en el papel de la víctima, es decir, se debe fomentar la empatía.



agosto

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|--|----|----|----|----|--------------------------------|------------------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 Asunción de la Virgen | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 Cordà de Paterna |
| 31 Día del Santísimo Cristo de la Fe | | | | | | |

Prevención del cyberbullying y el gossip

El acoso entre iguales, conocido como *cyberbullying*, consiste en un conjunto de acciones como amenazas, hostigamiento, humillaciones, insultos... que los menores realizan a través de las redes sociales, móvil y videojuegos con el fin de atormentar y vejar a otros menores.

El *gossip* es un rumor que se difunde por las redes sociales y que acaba perjudicando gravemente la imagen de la persona afectada, sea o no cierto lo que se dice.



septiembre

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 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 los contenidos de los juegos

Es importante que los padres y madres revisen el contenido de los videojuegos, **rechazando aquellos que provoquen excesiva tensión**, mucha violencia, o sean contrarios a los valores moralmente correctos, así como los que simulen juegos de apuestas.

Los expertos señalan que los/as menores que están más expuestos a videojuegos violentos tienen más posibilidades de tener comportamientos violentos en la edad adulta.



| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----------------------------|----|----|---|---|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 9 d'Octubre Día de la C. Valenciana | 10 | 11 |
| 12 Día de la Hispanidad | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 Día Mundial Sin Juegos de Azar | 30 | 31 | |

Cumplir con la edad recomendada

No hay un número legal para usar el móvil pero **sí para redes sociales**, y *edades mínimas recomendadas* para **algunas aplicaciones y juegos**.

Con 13 años pueden tener cuenta en Twitter, Tumblr, Pinterest, Reddit, Snapchat, Whatsapp y Foursquare. Con permiso paterno, en YouTube, WeChat y Flickr. Con 14 años, en Instagram y Facebook.

En cuanto a juegos y aplicaciones, se suele utilizar el **código "Pegi"**, que nos ofrece la información sobre la edad recomendada y el contenido. De la misma manera, las páginas, canales, películas y series tienen información similar.



noviembre

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | 1 Festividad de Todos los Santos |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 Día Mundial Sin Alcohol |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |



Evitar riesgos

Además de **aplicaciones de control parental** y un adecuado sistema de filtros que impida el acceso a contenidos no adecuados, es muy importante contar con un **antivirus** actualizado que proteja de *malware*.

Asimismo, recomendamos revisar el contrato con la compañía telefónica para confirmar que no tienes activado el "pago a terceros" si no quieres encontrarte con una sorpresa desagradable en la factura, ya que pueden contratar accidentalmente servicios y aplicaciones que conlleven un coste aunque no se usen.

diciembre

| LU | MA | MI | JU | VI | SA | DO |
|----|--------------------------------------|----|----|---------------|----|--------------------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 Día de la Constitución Española |
| 7 | 8 Día de la Inmaculada Concepción | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 Navidad | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

La **Unidad de Prevención Comunitaria de Conductas Adictivas (UPCCA)** es un servicio especializado de titularidad local que desarrolla programas de prevención con el objeto de reducir o evitar el uso y/o abuso de drogas y otras conductas adictivas, así como promover hábitos de vida saludables.

ACCIONES

Sesiones informativas sobre sustancias adictivas (alcohol, tabaco, marihuana, etc.) dirigidos a adolescentes, parás/madres, y a cualquier colectivo que lo solicite.

Talleres de prevención a las dependencias emocionales.

Sesiones informativas a jóvenes y parás/madres sobre los riesgos de los usos inadecuados de las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, móviles) y sobre cómo prevenir las conductas adictivas causadas por las nuevas tecnologías.

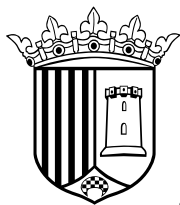
Talleres de prevención del VIH.

Realización de **programas de prevención de adicción a los juegos de azar** (apuestas, juegos de casino...).

Campañas de concienciación y sensibilización de drogas y otros trastornos adictivos.

Información i asesoramiento a jóvenes y parás/madres con consumos problemáticos de drogas y/o comportamientos adictivos.

Acciones de prevención (mesas informativas, obras de teatro, cine fórum, jornadas, etc.) con motivo del Día Mundial sin Tabaco, Día Mundial sin Alcohol y Día Mundial sin Sida.



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanidad