

2026

12 MESOS, 12 CONSELLS

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



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionat per:

**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Sanitat

A photograph of a woman with blonde hair and a young girl with blonde hair sitting on a light-colored, textured couch. They are both looking at a tablet computer held by the girl. The woman is pointing at the screen with her finger. The girl is also pointing at the screen. 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, com per exemple ls4k.es.

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1 Any Nou	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 Grifiths, la capacitat d'addicció als videojocs està en relació inversa a l'edat d'inici.

DL	DT	DC	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	

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.





Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives

març

DL	DT	DC	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

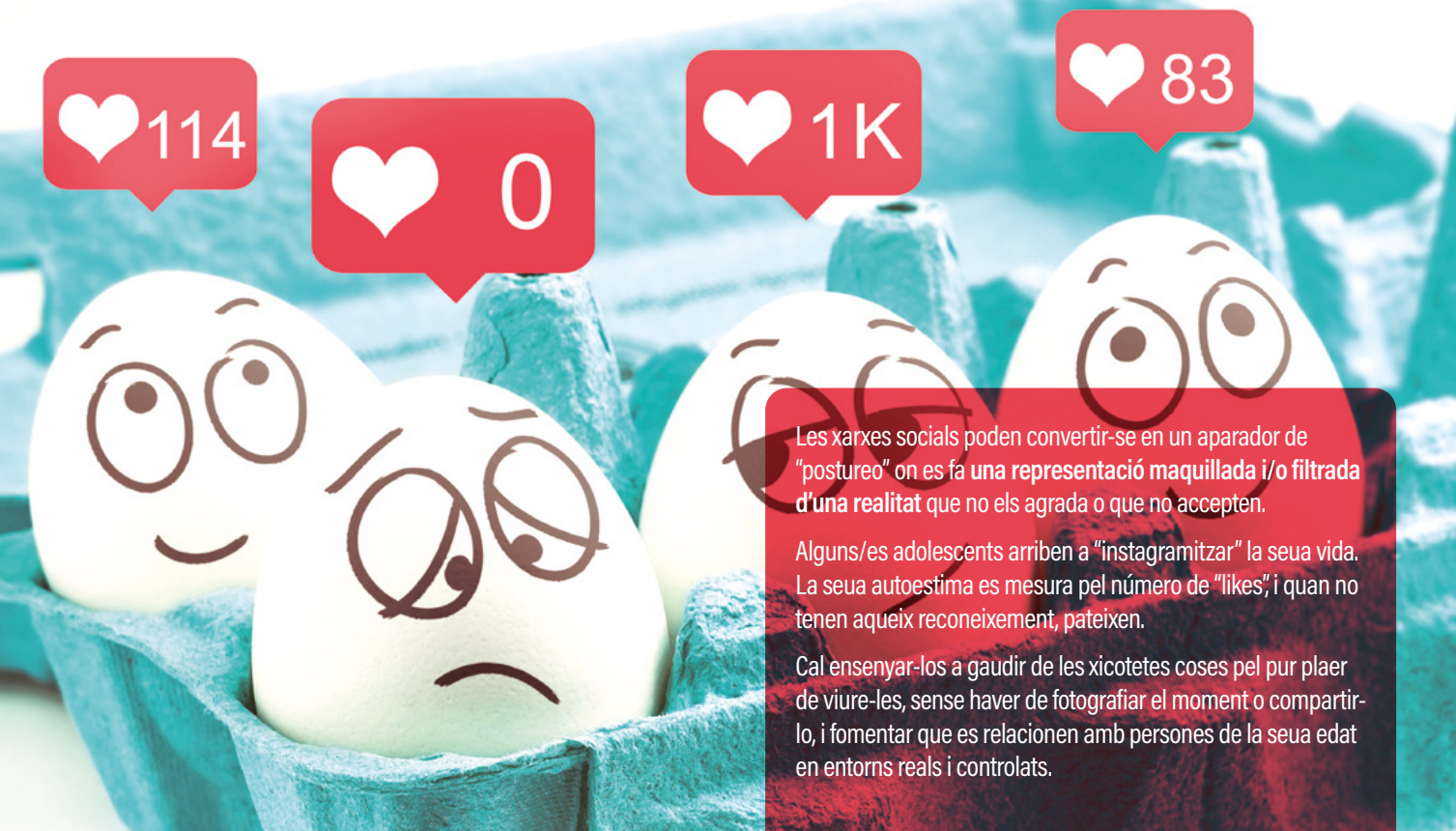
A fi de previndre l'addicció a les Tics en els/les adolescents i que aquestes no interferisquen en el seu descans, ni en els seus estudis, ni deixen de relacionar-se amb els altres, es consensuarà quins dies i hores les podran utilitzar.

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

Les TICs no substitueixen les relacions socials

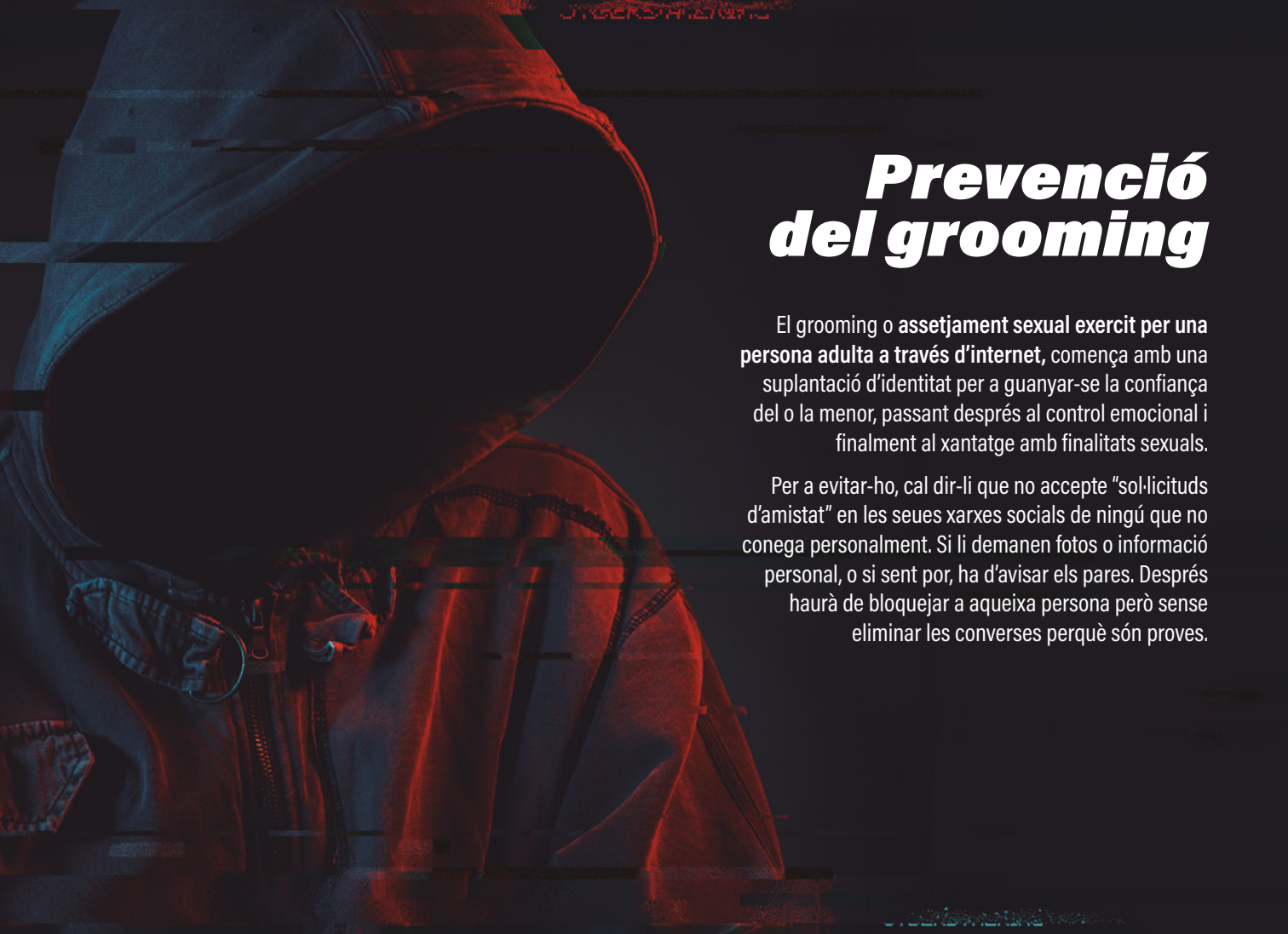


Les xarxes socials poden convertir-se en un aparador de "postureo" on es fa **una representació maquillada i/o filtrada d'una realitat** que no els agrada o que no accepten.

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	DT	DC	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	DT	DC	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 int. contra l'abús i tràfic de 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	DT	DC	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.





Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives

agost

DL	DT	DC	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.



setembre

DL	DT	DC	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	DT	DC	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	DT	DC	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 protegeixi 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	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	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.



AJUNTAMENT DE
Paterna
REGIDORIA DE SALUT I
OCUPACIÓ



Unitat de Prevenció Comunitària
en Conductes Addictives



Subvencionado por:

**GENERALITAT
VALENCIANA**
Conselleria de Sanidad