



# DROGAS Y ADICCIONES SIN SUSTANCIA



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA PARA LA IGUALDAD Y BIENESTAR SOCIAL

## **DROGAS Y ADICCIONES SIN SUSTANCIA (2) ADICCIÓN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN**

### **OBJETIVOS DE LA SESION:**

- Orientar e informar sobre las nuevas tecnologías de la información y la comunicación a las familias
- Reconocer el uso indebido de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación
- Promover la reflexión sobre las posibles consecuencias negativas “adicción o dependencia” que las nuevas tecnologías puedan provocar en los y las menores desde el modelo de factores de protección y factores de riesgo.

Las nuevas tecnologías han mejorado nuestra calidad de vida pero también originan determinados problemas. ¿Puede generar adicción su uso? ¿Cómo diferenciamos el uso normal y el uso patológico en estas adicciones sin sustancias? ¿Cómo podemos prevenir las conductas adictivas?.

Para definir la adicción a las NN.TT. debe existir una conducta que interfiera en el plano social, académico, laboral o familiar. Hay pérdida de control y dependencia .

### **Para prevenir:**

- El uso de las NN.TT. no se puede ni se debe prohibir.
- Ubicar los equipos informáticos en lugares comunes de la casa.
- Se debe enseñar a los hijos e hijas un uso responsable. Pero ¿qué entendemos por uso responsable? Pues consiste en llevar a cabo las pistas que ofrecemos a continuación. Aprender a usar con responsabilidad las NN.TT. debe ser una faceta más del aprendizaje de actitudes y valores que les capaciten para su vida. Establecer normas y límites.
- Graduar el acceso a las distintas aplicaciones y contenidos de Internet en función del grado de responsabilidad y de la edad. Usar filtros o programas para el control de contenidos. Control parental de contenidos.
- Aprender que no deben dar datos personales ni hablar con personas extrañas.
- Negociar el tiempo de uso.
- Fomentar hábitos saludables como el ejercicio físico, quedar “físicamente” con sus amigos y amigas, realizar actividades que les diviertan...

### **Síntomas de alarma**

- Recibir quejas en relación con el uso de la red por el tiempo de conexión.
- Mentir sobre el tiempo real de conexión.
- Si no pueden hacer uso del ordenador, la consola, etc se sienten inquietud, nerviosismo, irritación.
- No pueden realizar un uso controlado.
- Piensan en la red constantemente.
- Disminución del rendimiento escolar.
- Aislamiento social.
- Ensimismamiento.
- Privarse del sueño, de la alimentación, descuidar el cuidado personal.

**El tratamiento** de la adicción a NN.TT. presenta una característica diferencial con el resto de adicciones con o sin sustancias: es la única adicción en la que no se puede plantear la abstinencia total como objetivo terapéutico.

Ponerse en contacto con profesionales es fundamental. El tratamiento se basa en aplicar técnicas de control de la conducta.