

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Internet

Uso abusivo, , adicción, uso problemático..
Compróbaos con este test

Internet proporciona innegables beneficios para a sociedade en xeral e para os adolescentes en particular a moi diferentes niveis: brinda novas oportunidades académicas e de formación, profesionais e de mercado, de diversión e lecer e, sobre todo, de comunicación e relación interpersoal (Rial, Gómez, Picón, Braña e Varela, 2015).

Está ben coñecer como é hoxe en día o estado da cuestión en torno ao uso da internet entre os/as adolescentes: trátase dunha situación alarmante?, podería ser definida como unha situación perigosa?, simplemente debemos empregar certa cautela?, está a situación baixo control?...

Estas cuestións son difíciles de definir mesmo para os expertos, pero podemos achegarnos a elas comprobando se os nosos fillos (ou nós mesmos) están en risco contestando as preguntas deste test.

Escala EUPI (Escala Uso Problemático da internet)

Poden utilizala os pais e educadores para "testar" unha posible sospeita de que un adolescente pode estar "enganchado" a Internet ou o móbil ou as redes sociais.



¿CON QUÉ FRECUENCIA EN LOS ÚLTIMOS 12 MESES TE HA PASADO QUE...?

	Nunca	Pocas veces	Bastantes veces	Muchas veces	Siempre
J1. Cuando te conectas sientes que el tiempo vuela y pasan las horas sin darte cuenta	<input type="checkbox"/>				
J2. Has intentado controlar o reducir el uso que haces de Internet pero no fuiste capaz	<input type="checkbox"/>				
J3. En alguna ocasión has llegado a descuidar algunas tareas escolares o a rendir menos en exámenes por conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J4. Necesitas pasar cada vez más tiempo conectado a Internet para sentirte a gusto	<input type="checkbox"/>				
J5. A veces te irritas o te pones de mal humor por no poder conectarte a Internet o tener que desconectarte	<input type="checkbox"/>				
J6. Has mentido a tus padres o a tu familia sobre el tiempo que pasas conectado a Internet	<input type="checkbox"/>				
J7. Has dejado de hacer cosas que antes te interesaban (hobbies, deportes, etc.) para poder conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J8. Te has conectado a Internet a pesar de que sabías que podría traerte problemas	<input type="checkbox"/>				
J9. Te llegó a molestar mucho pasar horas sin conectarte a Internet	<input type="checkbox"/>				
J10. Has llegado a tener la sensación de que si no te conectabas podías estar perdiendo algo realmente importante	<input type="checkbox"/>				
J11. Has llegado a hacer o a decir cosas por Internet que no harías o dirías en persona	<input type="checkbox"/>				

Puntuía:

Nunca 0

Pocas veces 1

Bastantes veces 2

Moitas veces 3

Sempre 4

Suma todas as túas puntuacións. Se obtés 16 ou máis puntos considérase que dá positivo na escala, presenta un uso problemático da internet.

Uso de internet entre los adolescentes gallegos

PRÁCTICAS DE RIESGO

31,9%

Han contactado con desconocidos

30,1%

Han visitado webs eróticas

14%

Han quedado con desconocidos contactados online

6,7%

Han utilizado webs de apuestas

5,9%

Han sufrido amenazas o han sido acosados

5,2%

Sexting

4,6%

Han amenazado o acosado

3%

Sextorsión



FRECUENCIA DE CONEXIÓN

Todo el día
15,90%

Menos de una hora al día
14%

Más de cinco horas al día
10,80%

Entre una y dos horas al día
24,20%

Entre tres y cinco horas al día
16,90%

Entre dos y tres horas al día
18,20%

NIVELES DE RIESGO

18,4%

de los adolescentes pueden considerarse usuarios problemáticos de internet

■ Ese porcentaje varía:

En función del género:

20,4% en el caso de las chicas

16,6% entre los chicos

En función de la edad:

14% entre 12 y 14 años

22% entre los 15 y 16 años

24,7% entre 17 y 18 años

En función de dónde estudian:

20% Centros privados

17,7% Centros públicos

SUPERVISIÓN PARENTAL

72,4%

de los padres controlan muy poco o nada el uso que hacen sus hijos de internet

Fuente: Unidade de Psicoloxía do Consumidor e Usuario (USC)

CONSEJOS PARA EL DÍA A DÍA (PROF. DR. ANTONIO RIAL BOUBETA)

1. Racionaliza-retarda en lo posible el acceso al primer móvil (el paso de primaria a secundaria puede ser un buen momento, no antes).
2. Racionaliza los regalos de dispositivos tecnológicos. Intenta ajustar edades y contenidos y entérate de a qué juega.
3. Enséñale a aprovechar las potencialidades de las Nuevas Tecnologías (NT), pero a no depender de ellas. Supervisa sus hábitos de vida y su OCIO. Es fundamental que su ocio sea rico y variado.
4. Establece normas y límites (no se utiliza el móvil a la hora de comer, no se duerme con él en la mesilla, no se lleva al baño, limita horarios y tiempos de uso...) pero ¡¡¡para toda la familia!!! PREDICA CON EL EJEMPLO.
5. Huye de la prohibición y la censura, los programas de control parental ayudan pero no son la solución.
6. Evita las amenazas y *ultimatums*. Amenazar con quitarle el móvil a tu hijo/a, o eliminar su cuenta de Instagram no es una buena opción. La pérdida de privilegios tecnológicos (miedo a quedarse sin móvil) suele ser la principal causa de ocultación cuando son acosados en la Red.
7. Habla con claridad de las ventajas e inconvenientes de las NT y de sus riesgos. No tengas miedo en poner los problemas encima de la mesa, aunque pueda acarrear discusiones. Discutir no es malo, siempre que se haga con respeto, argumentos y los roles estén claramente definidos. Los padres ni somos colegas ni policías.
8. Ponte al día en las redes sociales. Más efectivo que pedirle las contraseñas es que os registréis juntos.
9. Interésate por sus relaciones en las redes sociales y enséñale a respetar a los demás (no todo vale, fomenta la empatía). Preocúpate por saber sus aficiones y sus hobbies, tanto on line como off line, saber a lo que juega, con quien juega y con quien se relaciona.
10. Insiste en que evite (o el amenos dosifique) subir fotos personales (*Selfies*) y no aceptar a desconocidos en la Red.
11. Fomenta la Privacidad, recalca el valor de la intimidad y reflexionad sobre lo que se sube y lo que se cuenta.
12. Intenta fomentar en tu hijo/a una autoestima positiva (basada en la persona, más que en el físico) y refuerza sus actitudes asertivas. Te proporcionará importantes beneficios también a otros niveles.
13. Si quieres confianza respeta su intimidad y dialoga (paciencia, día a día, los resultados se verán a medio plazo), PERO SI TIENES QUE ENTRAR...ENTRA.

Estos “mandamientos” se resumen en cuatro: **Observa, Controla, Limita y Acompaña**

Agradecemos ao profesor ANTONIO RIAL BOUBETA e ao seu equipo de colaboradores da Universidade de Santiago de Compostela (Departamento de Psicoloxía Social, Básica e Metodoloxía) toda a información proporcionada para a realización deste boletín.

Esperamos que poida servirvos de axuda e lembrámosvos que estamos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Facebook: [Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos](#)

SUXERENCIAS E COMENTARIOS:

uad@concellodemonforte.com

Si queredes poñervos en contacto con nós, estamos en:
UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
C/ Otero Pedrayo s/n
27400—Monforte de Lemos (Lugo)



982 40 04 95



604 05 97 19



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS

XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas



Un saúdo e feliz verán.
Atoparémonos de novo o
próximo curso escolar.

