

Riesgos de internet en tiempos de pandemia

Longavi, Junio 2020

Francisca Valdés Villarroel
Orientadora

Boletín Nº4

Hoy más que nunca, pasamos muchas horas a la semana conectados a dispositivos digitales, ya sea para hablar, conversar, comunicarnos, informarnos, jugar o simplemente distraernos, pero ¿cuál es el límite?, ¿cómo sé cuándo comienza a ser peligroso?, ¿cómo protegemos a nuestros niños/as y/o adolescentes?. En este nuevo boletín revisaremos la CIBERADICCIÓN.

¿QUÉ ES LA CIBERADICCIÓN?

Se puede definir como la **pérdida de control frente al uso normal de internet.**

La ciberadicción, como cualquier otra adicción no solo provoca el deseo de estar permanentemente conectado a internet sino también la sensación de **abstinencia cuando no se está conectado.**



Consecuencias



- * Fracaso escolar o laboral.
- * Tendencia al aislamiento.
- * Agresividad.
- * Alteraciones de la conducta.
- * Alteraciones en el sueño.

Señales de un ciberadicto

- ✓ Conexión continua a internet, privándose de horas de sueño.
- ✓ Mentir sobre el tiempo que se ha estado conectado.
- ✓ Descuidar aspectos importantes de la vida como el trabajo, el colegio o la relación con la familia, la pareja o los amigos.
- ✓ No querer tener relación con otras personas o estar irritable.
- ✓ Pensar continuamente en conectarse a internet.

¿CÓMO PREVENIR LA CIBERADICCIÓN?

- 😊 No utilizar ningún tipo de pantalla en niños menores de dos años.
- 😊 Evitar usar aparatos digitales como medio para calmar al niño/a.
- 😊 No utilizar computadores ni teléfonos antes de dormir. La luz de estas pantallas genera insomnio.
- 😊 Establecer horarios y límites para computadores, teléfono celular y/o videojuegos.
- 😊 No poner el computador en el dormitorio de los niños/as. Mejor ubicarlos en un lugar común de la casa.