

CAMPAÑA DE SALUD

ADICCIONES.

*2º. Parte

Tú me cuidas, yo te cuido y en el CAM nos cuidamos.



LA PREVENCIÓN DE LAS ADICCIONES COMIENZA EN LA FAMILIA.

- **Para prevenir el fenómeno adictivo se recomienda:**

1. Integrar a la Familia en un ambiente de comunicación, respeto y confianza.
2. Establecer lazos de afecto y convivencia positiva con familiares, grupos de amigos, vecinos, maestros etc..
3. Reconocer a nuestros hijos los logros, habilidades y capacidades personales.
4. Crear el hábito del estudio, lectura y participación en actividades fuera de la escuela.

- **Recuerde que la autoestima de los menores se fortalece:**

1. Demostrando interés por sus gustos.
2. Aceptándolos, sin compararlos con nadie.
3. Ayudándolos a obtener confianza en sí mismos, valorarse y quererse.
4. Aprovechando el tiempo libre para la convivencia con ellos.
5. Expresándoles cariño y respeto

ADICCIÓN A LA TECNOLOGÍA



8 CONSEJOS PARA EVITAR LAS ADICCIONES A LA TECNOLOGÍA

- 1. No utilizar ningún tipo de pantalla en niños menores de dos años.
- 2. Evitar usar aparatos digitales como medio para calmar al niño.
- 3. No utilizar ordenadores ni teléfonos en la hora anterior a dormir. La luz de estas pantallas genera insomnio.
- 4. Establecer horarios y límites para ordenadores y móviles.
- 5. No instalar ordenadores en el cuarto del niño. Mejor tenerlo en un lugar común de la casa.
- 6. Hablar con el niño para hacerle ver los peligros que tiene facilitar determinados datos de forma pública. Extremar la precaución cuando una página web le solicite información personal para acceder a un determinado servicio.
- 7. Hacerle ver que, de la misma manera que en la calle desconfía de los extraños, en las no puede proporcionar datos personales ni compartir fotografías con redes sociales personas que no conoce.
- 8. Utilizar un software de control parental.

REFLEXIONEMOS
SOBRE LO QUE
VEN, ESCUCHAN
Y VIVEN
NUESTROS
HIJOS.

