



**ENTRE TODOS PREVENIR**

**ES MÁS FÁCIL**

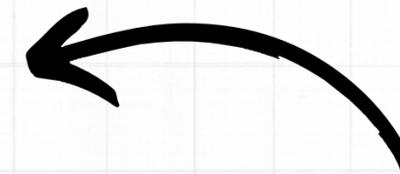
**Orientación Escolar**

**2025**

**Cartilla 4**



- **Uso de sustancias psicoactivas**
- **Ideación suicida**
- **Pornografía infantil**
- **Embarazo Adolescente**
- **Reclutamiento para microtráfico de sustancias adictivas.**
- **Adicción a dispositivos**



# **RIESGOS ACTUALES PARA NUESTROS NNA**

# ADICCIÓN A DISPOSITIVOS SONNIVOS



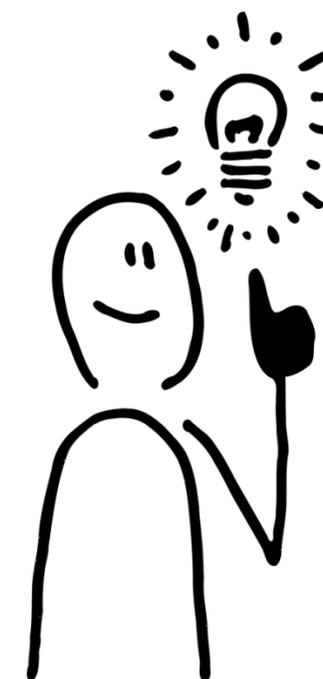
# ¿CÓMO PREVENIMOS?



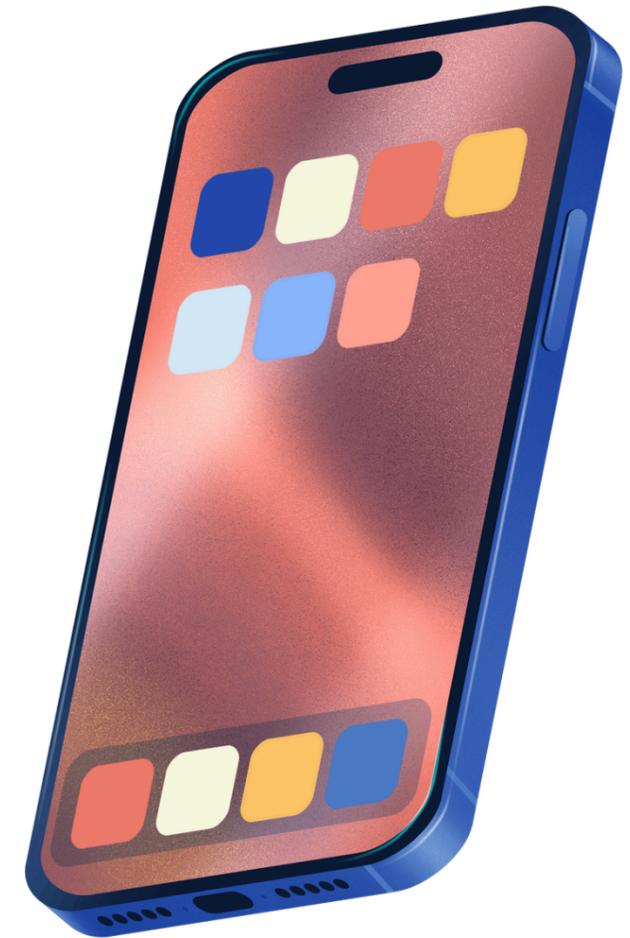


- 1. Menores de 12 años evitar el uso de celulares y dispositivos. Si es estrictamente necesario el acceso a internet que sea supervisado y no mayor a una hora diaria.**

**2. Para realizar tareas y consultas preferiblemente usar el computador, siempre con supervisión y ubicar el ordenador en un lugar fuera de la habitación.**



**3. Proponer alternativas de ocio saludable. Tanto individual como con amigos o en familia (actividades físicas al aire libre, manualidades, dibujo, cine, música, baile, lectura de novelas, revistas, cómics...)..**



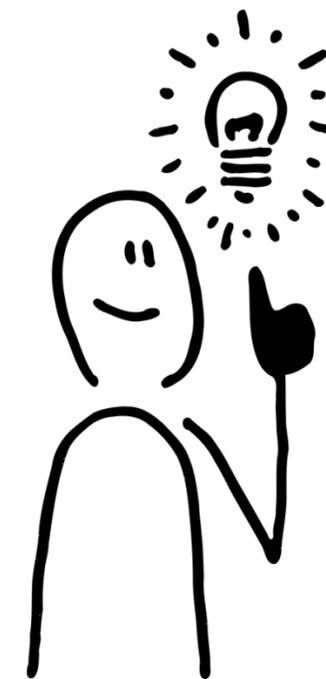


**4. Favorecer la comunicación y el diálogo en la familia. Escucharlos, tratar de entenderlos, buscar momentos para dialogar sobre cualquier tema que incluyan también compartir actividades a través de Internet y videojuegos.**

**5. Seguridad en la red. Conocer qué utilizan y con quién se relacionan, proteger su intimidad, utilizar programas de control parental, videojuegos adecuados a la edad, controlar y vigilar las tarjetas de crédito...**



**6. Enseñarles habilidades emocionales y sociales. Tolerar la frustración y el aburrimiento, controlar la impulsividad, gestionar la ira y la ansiedad, organizarse, sentirse bien consigo mismo, comprender a los otros...**



**7. Reforzar y valorar todos los aprendizajes y cambios positivos por pequeños que sean (que colaboren en tareas domésticas, que sean creativos, que tengan valores positivos como el respeto o el esfuerzo...).**





**8. Dar un buen ejemplo. Hacer también un uso responsable de las tecnologías, tanto para el trabajo como para el ocio.**



**Muchas  
Gracias**