

# PROTECCIÓN DE LA SALUD

## Aspectos Adictivos

### DE LAS TECNOLOGÍAS

1. Las recompensas obtenidas en los juegos (puntos, monedas, etc.)
  - **Consecuencias:** fracaso escolar y alteraciones de la conducta
  - **Acciones:** Es necesario establecer un autocontrol en el uso de las tecnoloías

## Tiempo

### EMPLEADO EN EL USO DE INTERNET

1. El tiempo recomendado para navegar por Internet es de 2 horas (como máximo en todo el día)
  - **Conductas saludables:** tamaño de textos adecuados a tu vista, y volumen moderado en altavoces y auriculares

## Respeto

### ACEPTACIÓN DE LAS DIFERENCIAS PERSONALES

- **Amigos/as:** actitud respetuosa y crítica ante el uso inapropiado de las tecnologías.
- **Padres/Docentes:** comprensión ante las limitacione simpuestas

## Ciberacoso

### CARACTERÍSTICAS Y CAUSAS

- **Características:** Publicar y compartir contenido que pueda perjudicar o dañar a una persona, suplantar la identidad de la victima con cuentas falsas en webs y redes sociales y hacer circular rumores.
- **Causas:** Auge de las redes sociales, falta de control y de educación parental y educacional,

## Relaciones Sociales

### ENTRE IGUALES

1. Debes de ser capaz de establecer buenas relaciones sociales entre iguales presencialmente y online (es decir, tanto en las escuelas como en las redes sociales).

## Consecuencias

### DEL USO PROLONGADO DE LA TECNOLOGÍA

1. Problemas posturales,
2. Problemas Auditivos
3. Problemas Oculares
4. Sobrepeso y obesidad
5. Trastorno del sueño y fatiga

