



Abuso de las TIC:

■ Características:

- Permanece muchas horas conectad@ y/o pierde la noción del tiempo.
- Cuando no está conectad@ piensa de forma recurrente en cómo conectarse
- Puede reducir la actividad física y las relaciones sociales.
- Todo gira entorno a la actividad virtual
- Pueden aparecer alteraciones del humor.

■ Recomendaciones:

- Gestionar de forma adecuada el tiempo de conexión
- Dar prioridad a otras actividades diarias
- Promover el contacto con las demás personas en el entorno offline
- Dar ejemplo en el uso de las TIC: las personas adultas son sus referentes principales.

