

Quan m'he de preocupar?

Quan **deixi de fer altres activitats** (tant les obligacions com les que fins ara havien estat de plaer)

Quan **tingui un comportament obsessiu** per connectar-se o seguir connectat. Per exemple, mirar contínuament el telèfon mòbil; que connectar-se sigui la primera cosa que faci en despertar-se i/o l'última abans d'anar-se'n a dormir...

Si manifesta irritabilitat o mal humor, per exemple, quan li diuen que aturi d'estar pendent del dispositiu; quan hi hagi problemes de connexió, etc.

Quan **deixi de relacionar-se amb els membres de la família i del seu entorn**, o quan aquestes relacions resultin afectades

Quan manifesti **problemes de rendiment acadèmic**

Quan **redueixi** de manera significativa **les hores de dormir** i que freqüentment sigui per connectar-se

Quan **els contactes i continguts no siguin els adequats** pel seu moment evolutiu o edat

Què puc fer?

Donar-li **informació veraç sobre els possibles perills de les xarxes**

Donar-li **informació veraç sobre el procés de les conductes addictives**

Establir límits:

- Millor des del principi
- D'una manera pactada i formal (contracte de conducta)
- Fomentar un altre tipus d'activitats, però sense plantejar-les com un càstig, sinó com una oportunitat

Donar exemple amb la pròpia conducta

Fomentar l'esperit crític i la valoració de conseqüències

Fer ús del control parental: limitar temps, accés a continguts, etc.

Si és el cas, **demanar ajuda professional** plantejant-ne la necessitat com una oportunitat per adquirir estratègies noves

Enganxats a les noves tecnologies



seras.uib.cat



Universitat
de les Illes Balears



GOVERN
ILLES BALEARS

PortUIB

Programa d'orientació i transició a la Universitat