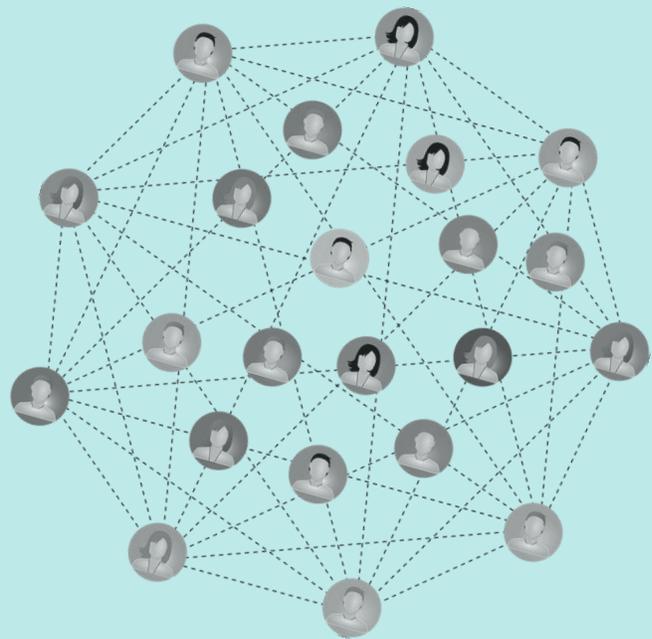


¡DESENREDATE!

Guía para jóvenes y adolescentes sobre
buen uso de las tecnologías

**INTERNET,
MÓVIL Y REDES
SOCIALES**



**VIDEOJUEGOS Y
APUESTAS ONLINE**

"Desenrédate: Guía para jóvenes y adolescentes sobre el buen uso de las tecnologías"

Servicio de Coordinación Técnica de Atención
a las Drogodependencias de la Dirección
General de Salud Pública del Servicio Canario
de la Salud

Asesoramiento técnico y contenidos:

Juan Capafons Bonet, Catedrático Psicología Clínica de la ULL.

Colegio Oficial de la Psicología de Las Palmas.

Colegio Oficial de Psicología de Santa Cruz de Tenerife.

Nuestro agradecimiento a la entidad Adsis-Aluesa por sus aportaciones.

Sin duda alguna, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) forman parte de nuestras vidas, en nuestro ámbito personal, laboral y social. En el aula, en el trabajo, en casa, en la guagua, en todo nuestro entorno las tecnologías están presentes. "Y han llegado para quedarse". Esta guía quiere acompañar a la población adolescente para hacer el mejor uso posible de estas herramientas tan necesarias en nuestra sociedad. También queremos mostrar las desventajas de las mismas, que las tienen. Conocer los peligros de las tecnologías ayudará a hacer un uso realmente saludable de ellas.

La guía está organizada en tres bloques: el primero referido a internet, móvil y las redes sociales; el segundo dirigido a los videojuegos; y el tercero, a las apuestas online.



¡DESENREDATE!

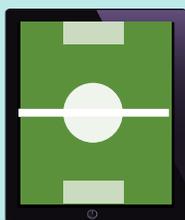
PARTE I

"INTERNET, MÓVIL Y
REDES SOCIALES"



PARTE II

"VIDEOJUEGOS"



PARTE III

"APUESTAS ONLINE"



CONTENIDOS

PARTE 1:

INTERNET, MÓVIL Y REDES SOCIALES

1. *Lo mejor y lo peor de las TIC*
2. *Impacto de las redes sociales*
3. *Peligros de las TIC*
4. *¿Cómo puedes saber que estás enredado o enredada en las TIC?*
5. *Recomendaciones para el buen uso de las TIC*

PARTE 2:

VIDEOJUEGOS

1. *¿Qué tienen que tanto nos gustan?*
2. *Beneficios del buen uso de los videojuegos*
3. *Consecuencias del mal uso de los videojuegos*
4. *Peligros de los videojuegos*
5. *¿Cómo puedes saber que tienes adicción a los videojuegos?*
6. *Recomendaciones para el buen uso de los videojuegos*

PARTE 3:

APUESTAS ONLINE

1. *De la afición a la adicción*
2. *Claves del juego patológico: Cuando el juego ya no es un juego, es una necesidad*
3. *¿Cómo puedes saber que tienes adicción a las apuestas online?*
4. *Recomendaciones*

PARTE 1: INTERNET, MÓVIL Y REDES SOCIALES



1. LO MEJOR Y LO PEOR DE LAS TIC



1.1 LO MEJOR

DE LAS TIC



AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Gracias a las tecnologías tenemos al alcance una amplia gama de servicios que te hacen la vida mucho más cómoda (comida a domicilio, llegar a cualquier lugar guiados y guiadas por GPS, mandar tu localización a quien la necesite,...).

Al usar las tecnologías prácticamente eres tú el gestor y gestora de tus necesidades.

1.1 LO MEJOR

DE LAS TIC

CONTACTO
INMEDIATO
ENTRE
PERSONAS DE
TODO EL MUNDO



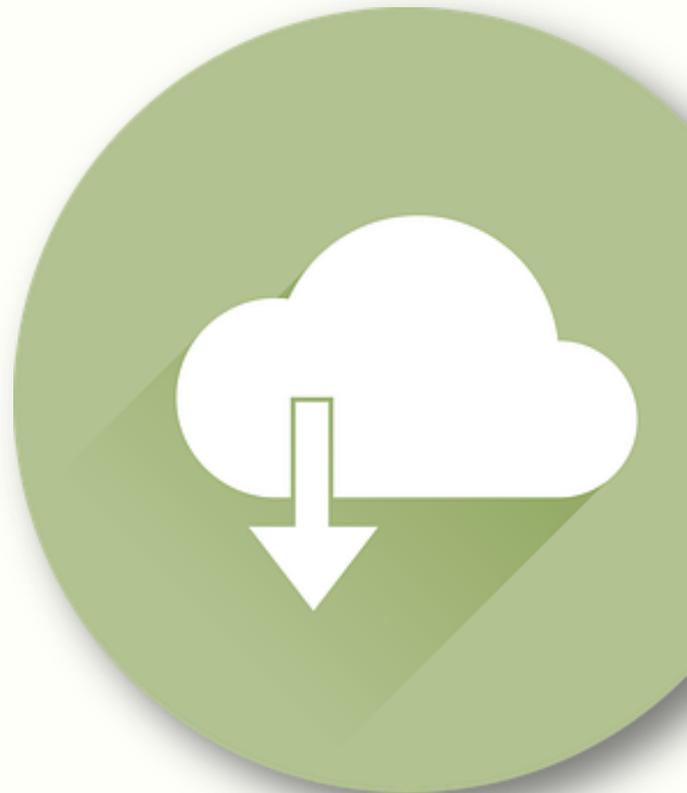
VISIBILIDAD EN LA RED

Podemos dar a conocer nuestras habilidades a través de las redes, en YouTube, en Tik Tok,... incluso llegar a ser famoso/a como le sucedió a Justin Bieber y Yuya. Las miles de visualizaciones que han tenido sus vídeos han hecho que su talento sea conocido por millones de personas.

Si tienes una habilidad especial, las redes sociales son uno de los mejores medios para darla a conocer.

BÚSQUEDA Y ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN ILIMITADA

Somos conscientes de toda la información que cabe en un pendrive, el sinfín de contenidos que podemos encontrar en la red y/o enviar a los y las demás. Incluso varias personas pueden trabajar de forma simultánea un grupo de personas a través de la nube.



Herramientas como Google Drive y Google Académico son una muestra perfecta de ello.

¡Hoy todo está a un click!

1.2 LO PEOR DE LAS TIC

GASTO EXCESIVO DE TIEMPO Y PÉRDIDA DE CONTROL

¡Las horas vuelan! ¿Cuántas veces, buscando una foto, un vídeo o información, hemos acabado navegando de página en página prácticamente sin rumbo?

Hemos perdido tiempo sin darnos cuenta, no hemos sabido parar esas distracciones. Internet se ha convertido entonces en ese compañero o compañera de clase que no nos deja atender a lo importante.

Nos quita tiempo y mina nuestra capacidad de control.



POSIBLES CONTENIDOS DAÑINOS E ILEGALES

¡No es oro todo lo que reluce! Internet y las redes sociales no siempre guardan internautas con buenas intenciones. A diario se producen miles de casos de usurpación de datos, envío de contenido sexual entre adolescentes, estafas, bulos,... "La sociedad virtual" a veces esconde niveles de crueldad mayores, que la propia sociedad real.

El CIBERBULLYING es un gran ejemplo de ello, puede ejercerse las 24 horas del día, los 365 días del año.

EMPOBRECIMIENTO Y PROBLEMAS EN LAS RELACIONES



"El móvil te acerca a las personas que están lejos y te aleja de las que están a tu lado"

¿Te has sentido ignorado o ignorada cuando la gente de tu alrededor no te ha escuchado por estar haciendo uso del móvil? El término que define esta acción es: "PHUBBING".

¡Activa el modo avión y conversa con las personas que están a tu alrededor!



INTERFERENCIA

¿Alguna vez nos hemos dormido más tarde por estar usando el móvil? o ¿hemos discutido con nuestra familia por estar con el móvil mientras comemos?

Las TIC pueden interferir en tus hábitos saludables

INFORMACIÓN NO FIABLE

Las cadenas que nos llegan por WhatsApp ("El uso del WhatsApp costará dinero, si no reenvías el mensaje a diez de tus contactos"), las noticias falsas, los regalos por ser el cliente un millón,... todos estos son **bulos difundidos para estafar o sembrar el pánico en internet.**

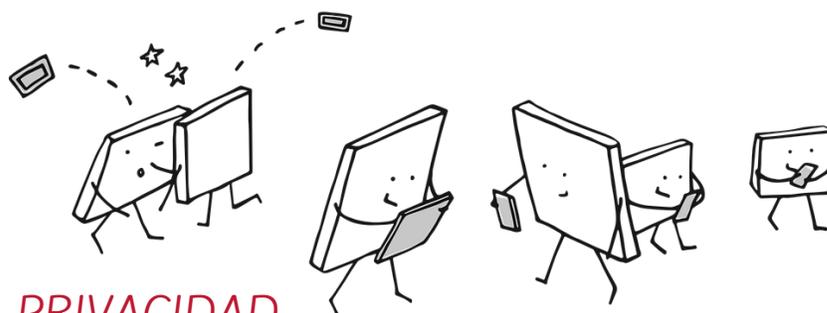
Por ejemplo, Wikipedia es una enciclopedia que cualquiera puede editar e incluir información falsa o no suficientemente contrastada.



"ENREDA" Y PUEDE PROVOCAR DEPENDENCIA/ADICCIÓN

Como has visto, el buen uso de las TIC te da muchos beneficios. Pero su uso excesivo de manera habitual te puede llevar a una adicción.

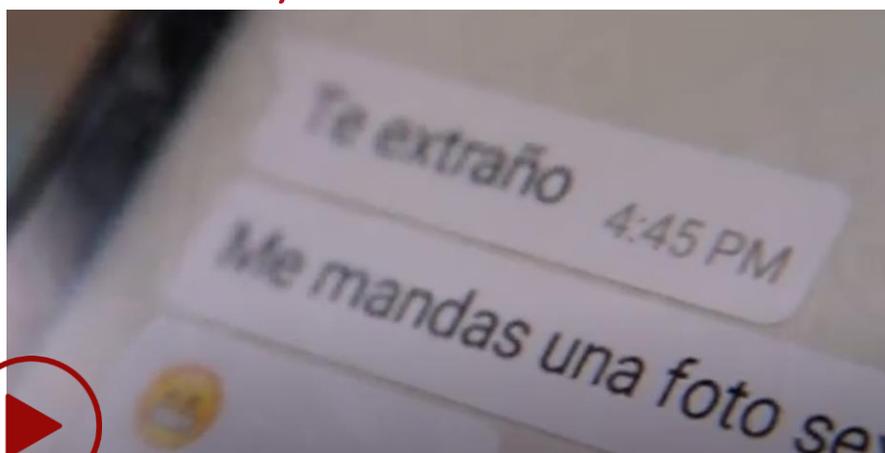
No es necesario consumir una droga o sustancia para acabar siendo adicto o adicta. Puedes acabar "enredado/a" en las TIC.



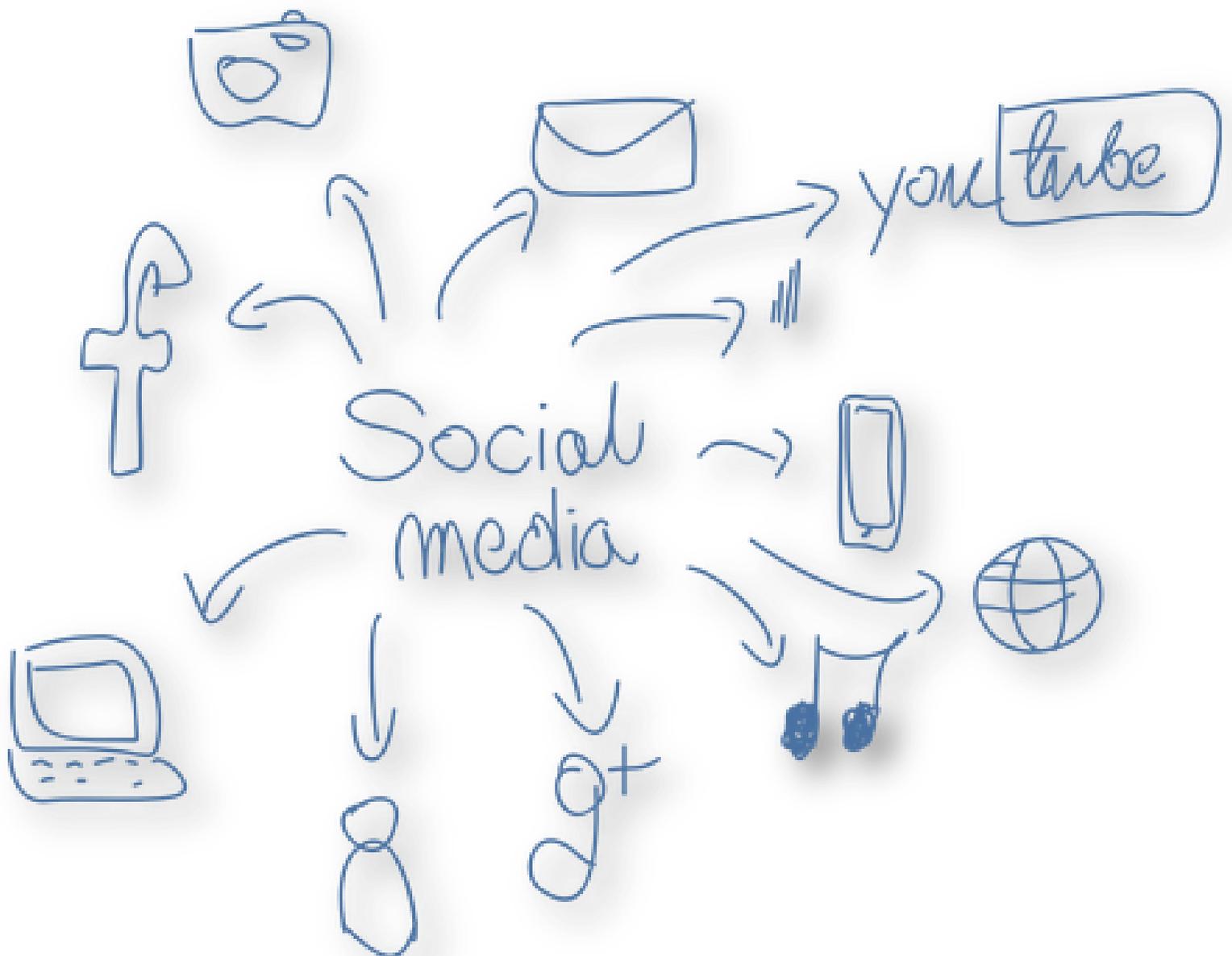
AFECTA A LA PRIVACIDAD

¿Anunciarías por la megafonía de tu colegio lo que hiciste el fin de semana? Sin embargo, ¿cuántas veces en las redes sociales se expone gran parte de nuestra vida privada?

*Internet es de TODOS Y TODAS y
permanece SIEMPRE.*



2. IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES (RRSS)



2.1 HACEMOS PÚBLICA NUESTRA VIDA

Hace menos de 20 años, nadie podía saber al instante qué habías pedido de primer plato en un restaurante o a qué dedicabas tu tiempo.

Hoy parece que necesitamos publicarlo casi todo.



¿De verdad tienes privacidad?

A veces pensamos que compartimos información con quien queremos, pero internet está lleno de redes que pueden interferir en nuestra privacidad.

A menudo, lo que se cuelga en las RRSS llega a personas que no imaginábamos.

¡No todo es lo que parece!

2.2 TODO LO PUBLICADO PERMANECE EN EL TIEMPO (*HUELLA DIGITAL*)

Cuando se sube una foto o vídeo a cualquier red social (porque nos apetece, lo encontramos gracioso o para conseguir muchos "likes"), esa foto o ese vídeo, aunque lo eliminemos, quedará almacenado en internet o en cualquier dispositivo móvil si haces una captura o grabación de pantalla.



Hay muchas posibilidades de que permanezca tu huella digital.

2.3 LO QUE PUBLICAMOS EN LAS RRSS PUEDE INFLUIR EN NUESTRO FUTURO

Todos los datos personales que se hacen públicos son una carta de presentación a la hora de encontrar trabajo en el futuro.

Muchas empresas actualmente utilizan las RRSS para decidir si contratarnos o no.



¿Conoces el caso del futbolista Sergi Guardiola ?

Iba a ser contratado por el F.C.Barcelona pero no lo aceptaron por unos tuits que publicó en 2015 en contra del club.

¡Piensa cómo quieres que te conozcan en el futuro!

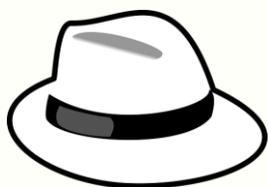
3. PELIGROS DE LAS TIC



3.1 HACKERS

Son personas con grandes habilidades informáticas que aprovechan sus conocimientos en esta área para realizar actividades desafiantes o ilícitas desde un ordenador.

Existen tres tipos:



Mejoran la seguridad de los sistemas informáticos del estado.

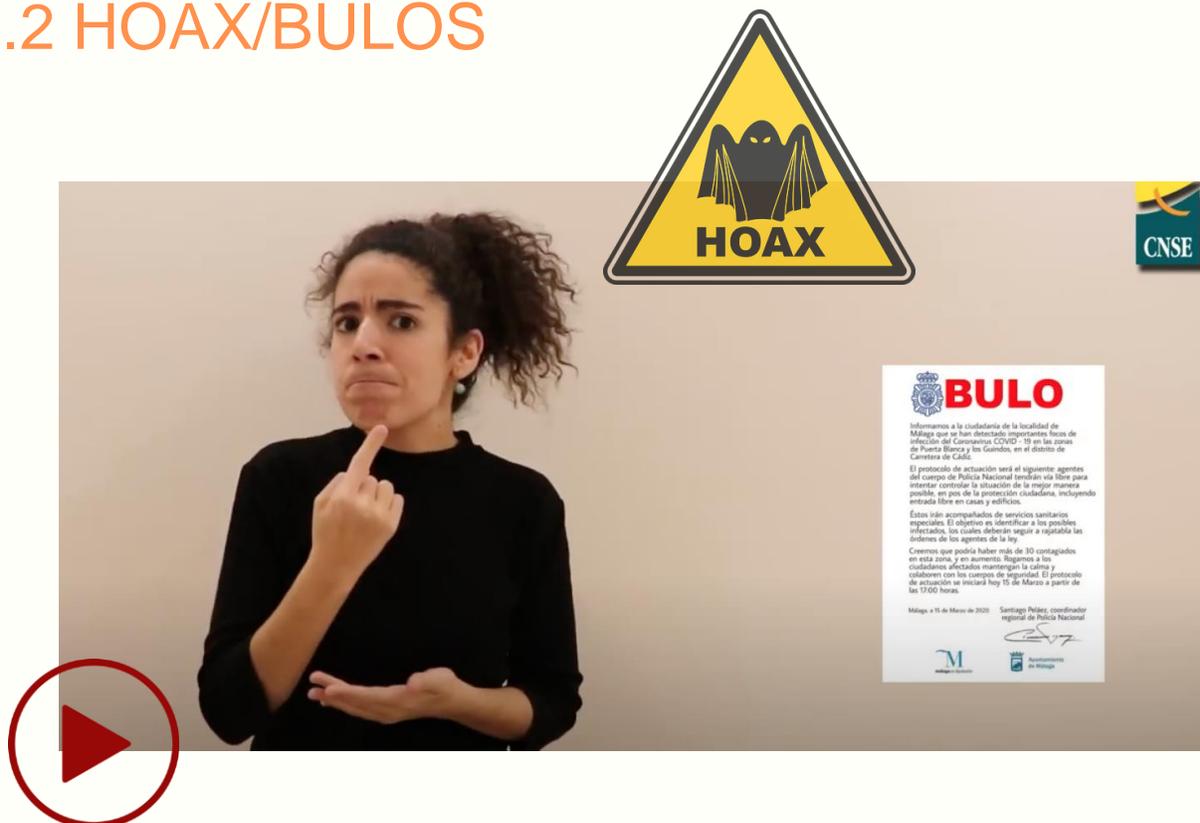


Vulneran los niveles de seguridad para mostrar la debilidad del sistema y se ofrecen a repararlos.



Vulneran los niveles de seguridad para extraer información restringida y crean virus. Las primeras personas en las que pensamos al oír la palabra hacker.

3.2 HOAX/BULOS



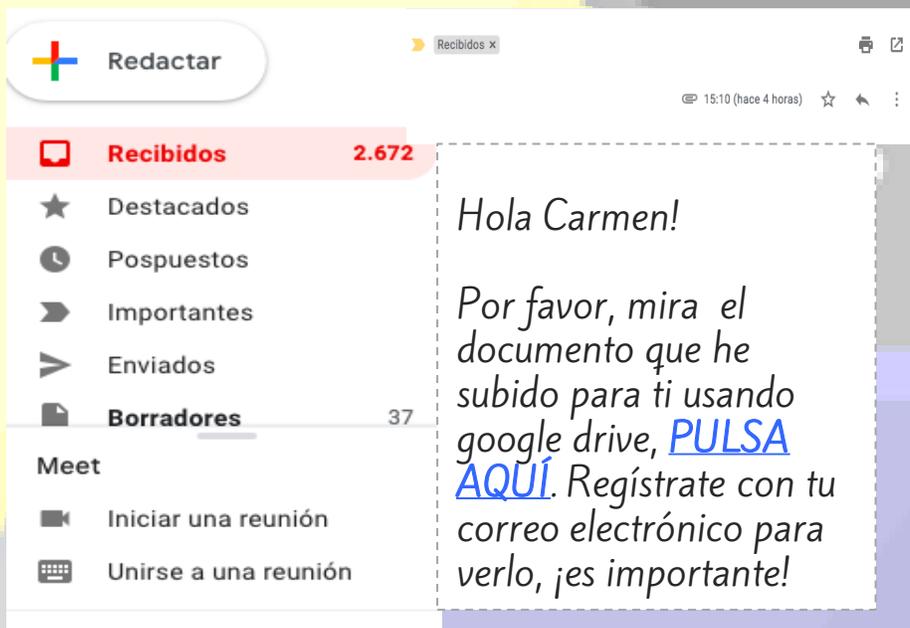
¿Te ha llegado alguna vez un WhatsApp que te ha puesto los pelos de punta? Los **HOAX** o **BULOS** son engaños que se propagan de forma intencionada, especialmente por internet, para que sean percibidos como verdad. Su objetivo es asustar, crear estados de opinión o influir sobre determinados temas.

¡No te dejes engañar!

- **No lo reenvíes**
- **Busca la fuente**
- **Advierte del engaño**
- **Elimina el mensaje**

3.3 PHISHING

El PHISHING es una actividad delictiva en la que se obtiene información confidencial y datos personales de forma fraudulenta mediante mensajería instantánea (p.e. WhatsApp) o correo electrónico para suplantar la identidad del usuario o usuaria.



- Consulta el servicio a través de la página web oficial
- No hagas click en el enlace que aparece en el correo falso

- Advierte del engaño
- No descargues ficheros adjuntos
- Elimina el correo

3.4 PHARMING

El PHARMING es un tipo de estafa a través de páginas falsas que aparentan ser páginas reales de distintas entidades (bancos, redes sociales, agencias,...)

Por lo general, consiste en que pongas tu usuario y contraseña en esa página (que parece auténtica) y así usurpar tus datos. A través del PHARMING los y las delincuentes puedes realizar fraudes económicos o suplantación de identidad.



<http://soytubanco.com>



Inserte su **Contraseña:**

Donde no salga el candado
de **página segura** o

https:

¡No te arriesgues!



3.5 SEXPREDDING



¡El **SEXTING** no es un juego! Enviar, recibir y/o reenviar fotos o vídeos con contenido sexual, puede llevarte a serios problemas personales e incluso legales. El **SEXPREDING**, además, puede acabar en sextorsión. O sea, el "depredador o depredadora" acaba consiguiendo de su víctima lo que quiere a través del chantaje.



¡Cuidado con las fotos que envías o recibes y con las que tienes en tu móvil, no solo dependerá de ti, te las pueden robar!

3.6 GROOMING



El GROOMING es el abuso por parte de un adulto o adulta hacia un/a menor de edad. Los y las adultas se hacen pasar por un/a adolescente para, a través del engaño y el chantaje, conseguir algún tipo de satisfacción sexual.

Puede llegar incluso al contacto real (no solo virtual), si la víctima se da cuenta demasiado tarde del engaño



3.7 CIBERBULLYING



El CIBERBULLYING es el *acoso realizado entre iguales* (insultos, burlas, etc.) a través de las tecnologías.

Puede ejercerse las 24 horas del día, los 365 días del año.

Recuerda que puedes contactar con el [900 116 117](tel:900116117) o pinchar www.is4k.es si crees que estás siendo víctima de ciberacoso o conoces a alguien que lo esté sufriendo.



SEXPREDDING

GROOMING



CIBERBULLYING

No solo existen las adicciones a sustancias, las nuevas tecnologías nos pueden enganchar.. Te vamos a dar pistas para saber si estás en riesgo de adicción.

4.1 ¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?:

Cuando una afición a algo es excesiva, supera nuestra voluntad (no lo podemos controlar) y genera dependencia, estamos hablando de **adicción**.



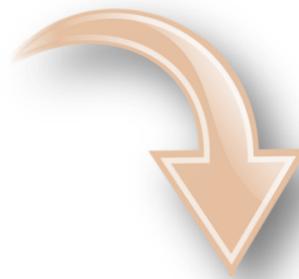
¿Te llevarías tu bici a la cama? ¿Te ducharías con el ordenador?

Hay cosas con las que solo se puede conectar cuando estás desconectado o desconectada de las TIC.

4.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ADICCIÓN

TOLERANCIA

*Aumento de la necesidad de
usar más tiempo o con
mayor frecuencia el
móvil/tablet/ordenador*



DIFICULTAD

*Para dejar el
móvil/tablet/ordenador, cuando se
está usando, o no poder dejar de
usarlo si se tiene a mano*

PROBLEMAS

*En el ámbito familiar, social,
académico o laboral por usar
móvil/tablet/ordenador
demasiado*



4.2 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA ADICCIÓN

ABSTINENCIA

Sentimiento de irritabilidad o malestar cuando se lleva tiempo sin usar móvil/tablet/ordenador, o cuando se interrumpe su uso



INTERFERENCIA

Con otras actividades saludables (hábitos de comida, sueño, etc.) por usar el móvil /tablet/ordenador.

PÉRDIDA

De interés en otras actividades gratificantes a causa de usar el móvil/tablet/ordenador



5. ¿CÓMO PUEDES SABER QUE...

TIENES ADICCIÓN A LAS TIC?

¡Alerta si respondes a más de tres afirmativamente!

¿Estar conectado/a a internet interfiere con otras actividades saludables?

¿Has perdido el interés en otras actividades por querer estar conectado/a?

¿Estás inquieto/a o irritable cuando llevas tiempo sin conectarte o interrumpes la conexión?

¿Te pones nervioso/a cuando te quedas sin batería?



ALERTA

¿Necesitas conectarte más tiempo o con más frecuencia?

¿Buscas sitios donde hay cobertura y/o Wifi?

¿Has tenido problemas con tu padre/madre, profesor, amigos/as...?

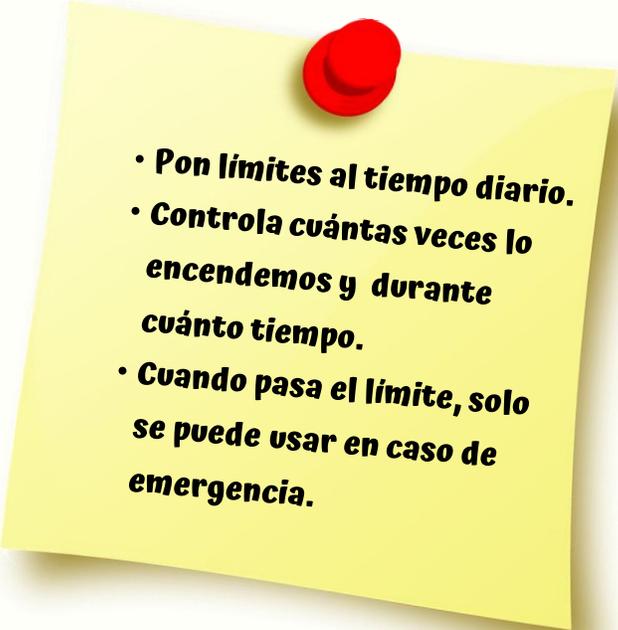
6. RECOMENDACIONES PARA EL BUEN USO

DE LAS TIC

6.1 ¡PON TUS LÍMITES!

MOMENT (para iPhone) y *QUALITYTIME* (para Android) son dos aplicaciones para observar e incluso controlar el uso que se hace del móvil y de las propias Apps del dispositivo.

Si por ejemplo tienes un examen, puedes restringir el número de horas para su uso o en qué sitios utilizarlo para que no afecte a otras actividades.

- 
- **Pon límites al tiempo diario.**
 - **Controla cuántas veces lo encendemos y durante cuánto tiempo.**
 - **Cuando pasa el límite, solo se puede usar en caso de emergencia.**

6.2 ¡AHORRA BATERÍA Y DESCONECTA!

DE LAS TIC

MODO AVIÓN



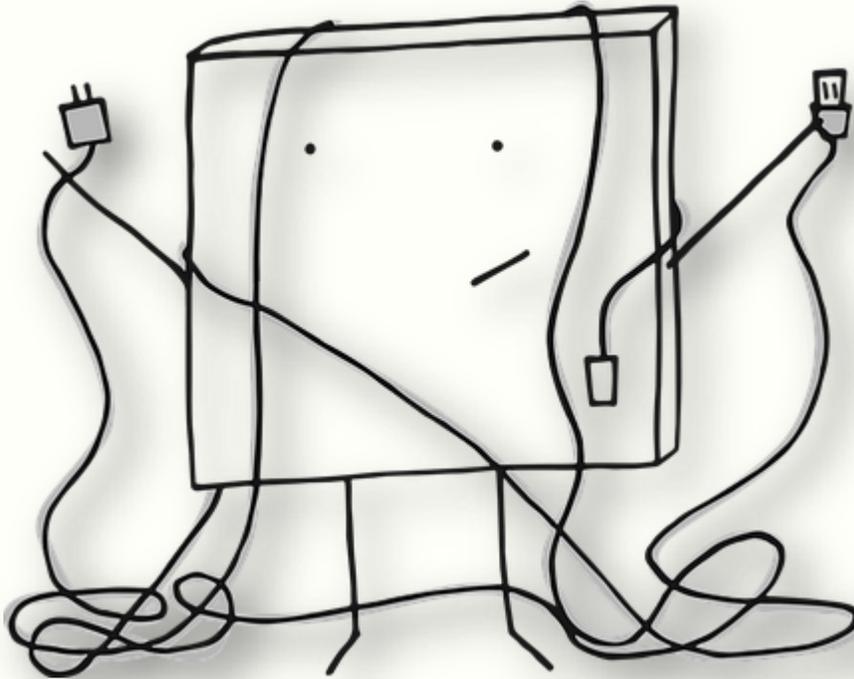
- *Funciones que no requieran conexión*
- *Desconectas mucho más*
- *Ahorra energía*
- *No puedes recibir llamadas*

DATOS MÓVILES



- *Ahorras dinero en tarifa*
- *Puedes recibir llamadas*
- *No uso de aplicaciones que requieran conexión*
- *Desconectas mucho más*

6.3 ¡DESENREDATE!



El móvil es una herramienta potentísima porque no solo te permite hacer muchísimas acciones, sino que te permite comunicarte.

Procura hacerlo en un lugar y momento adecuados.

Elabora un inventario/lista de las actividades que harías si no tuvieras acceso a Internet

¡Cuidado con los datos que compartes en la red!

6.5 ¡¡RESUMIENDO!!

- Utilizar un "nick" o apodo en lugar de tu nombre auténtico
- Pensar cuidadosamente qué fotos o vídeos publicas...
¡Se quedarán en Internet!
- Cuidado con las solicitudes de amistades desconocidas
- Hacer actividades en las redes con tu familia
- Si quedas con alguien a quien has conocido por Internet, no ir solo o sola y acudir a sitios públicos
- Denunciar cualquier abuso que sufras a través de las redes
- No publicar dónde vives, ni tu ubicación cuando publicas fotos o vídeos





- *Restringir la privacidad de tu perfil ("Solo amigos")*
- *Crear varios e-mails y contraseñas para evitar que te puedan robar todas las cuentas que tienes*
- *Mantener secreta tu contraseña, no se la digas a nadie. Inventar una que sea difícil de adivinar, pero fácil de recordar.*
- *Cerrar tu sesión. Si te conectas en un ordenador que no es el tuyo, siempre cierra tu cuenta para que otros u otras no tengan acceso a tu información o se hagan pasar por ti.*
- *Respetar a los demás. Tú eres responsable de lo que publicas. ¡Cuida las palabras que pones en los foros y redes sociales!*

PARTE 2:

VIDEOJUEGOS





VIDEOJUEGOS

1. *¿Qué tienen que tanto nos gustan?*
2. *Beneficios del buen uso de los videojuegos*
3. *Consecuencias del mal uso de los videojuegos*
4. *Peligros de los videojuegos*
5. *¿Cómo saber que tienes adicción a los videojuegos?*
6. *Recomendaciones para el buen uso de los videojuegos*

1. ¿QUÉ TIENEN QUE TANTO NOS GUSTAN?

LOS VIDEOJUEGOS

COMBINAN EL MUNDO REAL Y EL VIRTUAL

Permiten realizar muchas acciones que en el mundo real serían prácticamente imposibles o muy arriesgadas. Es un mundo que podemos moldear a nuestro gusto.

¡Somos los dioses y diosas del Olimpo Virtual!

SON ACCESIBLES

Se pueden conseguir, descargar o instalar con facilidad.

PUEDES RELACIONARTE CON OTRAS PERSONAS

Permiten competir, cooperar o simplemente compartir la experiencia del juego



2. BENEFICIOS DEL BUEN USO

DE LOS VIDEOJUEGOS

- *Se aprende mientras se juega*
- *Desarrollan y mejoran habilidades viso-espaciales*
- *Mejoran la atención y concentración*
- *Fomentan creatividad*
- *Ayudan a relajarse y a manejar la agresividad*
- *Pueden ayudar a superar fobias y problemas de aprendizaje*
- *Potencian las actividades en equipo, desde la competitividad hasta la cooperación*

3. CONSECUENCIAS DEL MAL USO DE LOS VIDEOJUEGOS



Muchas veces no se sabe por qué gusta tanto ese videojuego que te tiene enganchado/a. O no te puedes quitar de la cabeza esa música tan característica que tiene.

Simplemente son trucos que utilizan grandes creadores de esos mundos animados para mantenerte "capturado o capturada".

Los motivos por los que engancha son muy variados, pero la solución siempre es la misma:

¡Desenredarte de esos mundos tan absorbentes!



LOS VIDEOJUEGOS PUEDEN ACARREAR PROBLEMAS



- *Descuido de obligaciones por dedicar demasiado tiempo al juego*
- *Abandono de actividades importantes (p.e. deporte, excursiones,...)*
- *Vagancia, sedentarismo y malos hábitos (obesidad, insomnio,...)*
- *Problemas en las relaciones sociales (aislamiento)*

ADEMÁS DE PROBLEMAS PSICOLÓGICOS COMO:

- *Depresión y ansiedad*
- *Violencia, agresividad*
- *Adicción*



Y PROBLEMAS FÍSICOS COMO:

PROBLEMAS EN ARTICULACIONES

Pulgar playstation

Síndrome de Quervain

Hidradenitis palmar

PROBLEMAS DE VISIÓN Y MIGRAÑAS

"EFECTO TETRIS"

*Efecto óptico que produce que percibas el mundo de forma parecida al videojuego.
En los peores casos se ha producido accidentes de tráfico.*

EPILEPSIA FOTOSENSIBLE

Tipo de epilepsia originada por estímulos visuales como luces parpadeantes o patrones móviles regulares.



4. PELIGROS

DE LOS VIDEOJUEGOS



4.1 UN NUEVO ENEMIGO:

LOS MICROPAGOS

“Un niño de 14 años se gasta el sueldo de su madre jugando al FIFA 18”



“Un niño de 10 años arruina a su madre jugando al Fortnite”

Los micropagos son pagos realizados en pequeñas cantidades de dinero de forma electrónica



Y para evitar que esto ocurra sin que nos demos cuenta:

PEGI incorpora un nuevo logo para advertir a los consumidores y consumidoras

5. ¿CÓMO PUEDES SABER QUE...

TIENES ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS?

¡Alerta si respondes a más de tres afirmativamente!

¿Te sientes molesto/a o irritable si no juegas?

¿Te cuesta dejar de jugar?

¿Has dejado de hacer cosas que te gustan?

¿Necesitas jugar cada vez más tiempo?



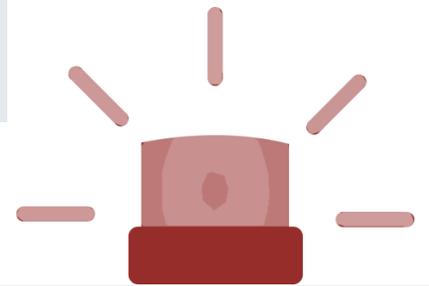
ALERTA

¿Dedicas menos tiempo a otras actividades?

¿Has tenido problemas con tu madre o padre, profesor/a, amigo/a...?

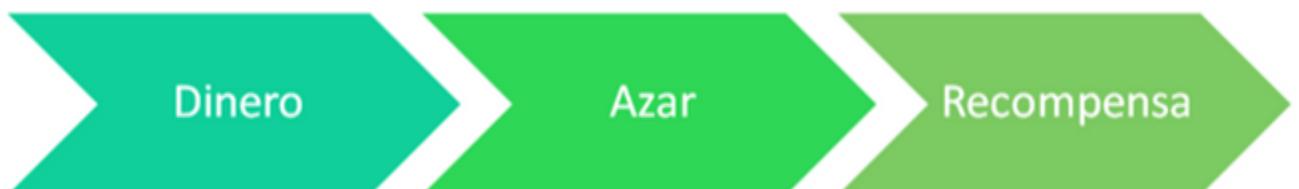
4.2 CAJAS DE BOTÍN

Artículos que se compran dentro de los videojuegos con dinero real o con una moneda virtual.



Quieren ser prohibidas en toda Europa, porque tienen un componente de AZAR que es potencialmente adictivo.

En Bélgica ya se ha legislado al respecto.



6. RECOMENDACIONES PARA EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS

¡GANA TÚ LA PARTIDA!



Programar las horas de juego

Utilizar los juegos como premio



Combinar el uso de videojuegos con otras actividades saludables (deportes, lectura, hobbies, etc.)

¡NO TE OLVIDES DE ESTOS SÍMBOLOS!

**Edades
APTAS**

**¡PRESTA ATENCIÓN
ANTES DE COMPRAR
UN VIDEOJUEGO!**

3

7

12

16

18

Contenidos PEGI dentro del videojuego:

Lenguaje soez, Drogas, Violencia, Miedo, Juego, Sexo, En línea y Discriminación

PARTE 3:

APUESTAS

ONLINE

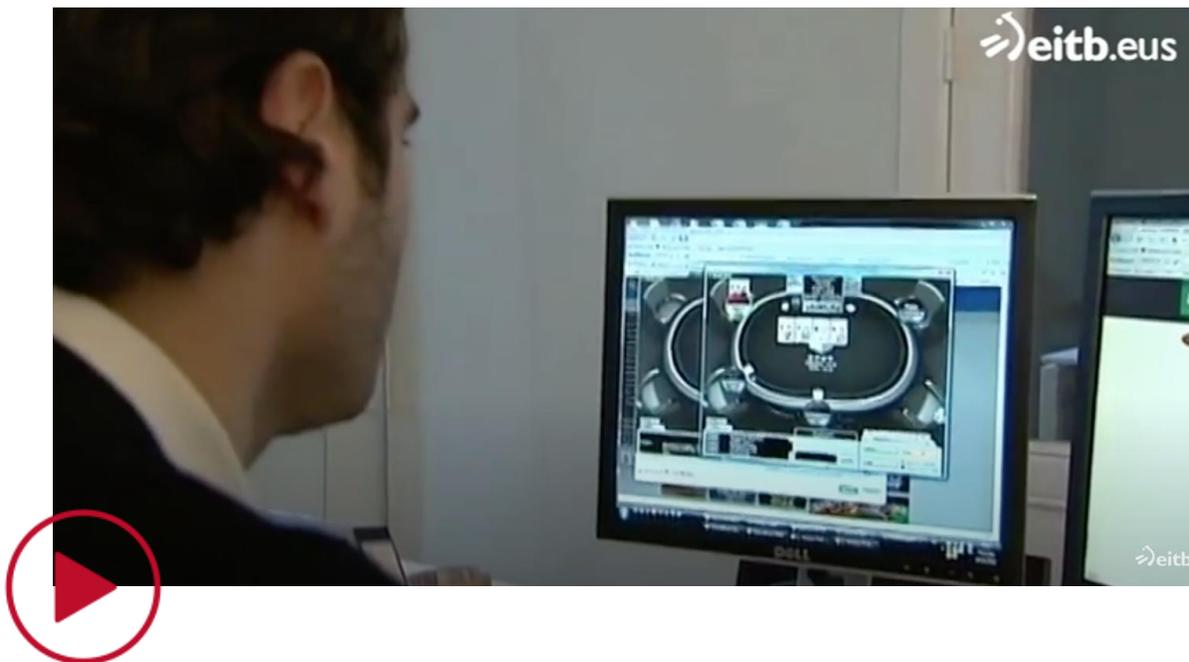


APUESTAS ONLINE:

1. *De la afición a la adicción.*
2. *Claves del juego patológico: Cuando el juego ya no es un juego, es una necesidad.*
3. *¿Cómo puedes saber que estás enredado o enredada en las apuestas online?*
4. *Recomendaciones.*



1. DE LA AFICIÓN A LA ADICCIÓN APUESTAS ONLINE



Las apuestas online han entrado con fuerza en nuestras vidas, viendo un vídeo, un programa de televisión, un partido de tenis, se nos cuela un anuncio en el que nos incitan y animan a apostar.

Todas aquellas personas que hoy tienen problemas con las apuestas online empezaron jugando con poco dinero, ganando algún premio y perdiendo paulatinamente, poco a poco, euro a euro, hasta que se vieron con deudas y más deudas. Cada vez apostando más dinero para intentar recuperar todo lo perdido. En una dolorosa espiral que les destruye por dentro y que les arruina económica, emocional, familiar y socialmente.

Quienes han salido de ese infierno supieron

hacerle "GAME OVER" a las apuestas.

2. CLAVES DEL JUEGO PATOLÓGICO: CUANDO EL JUEGO YA NO ES UN JUEGO, ES UNA NECESIDAD

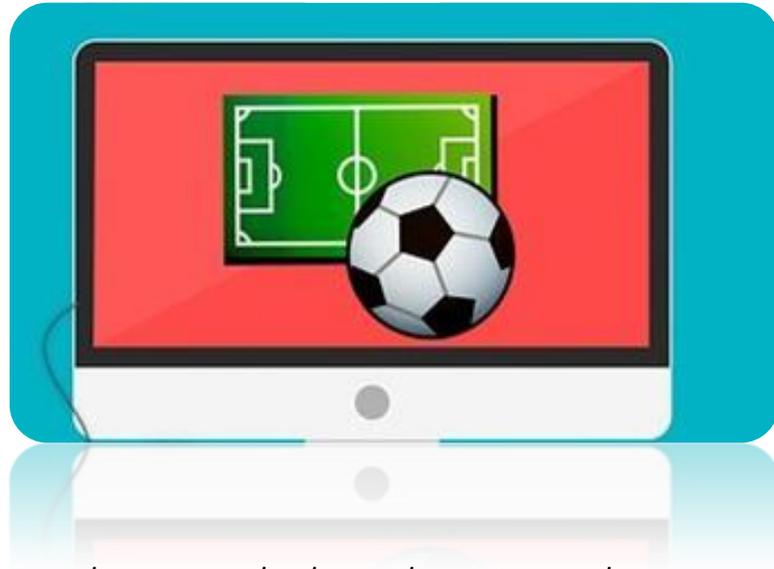
APUESTAS ONLINE

La adicción al juego en los y las jóvenes, empieza con frecuencia en el mundo de las apuestas online. Pueden atrapar tanto, que acaban generando una gran cantidad de deudas, siendo muy difícil salir de esta situación.

Las personas que sufren juego patológico tienden a:

- *Sentir nerviosismo o irritabilidad cuando tienen que dejar de jugar o reducir el tiempo de juego.*
- *Repasar mentalmente una y otra vez las apuestas que han hecho.*
- *Conseguir dinero de sus allegados/as para solucionar sus problemas económicos.*





- *Mentir para ocultar su grado de implicación en el juego.*
- *Tener problemas familiares, laborales, sociales, escolares y emocionales.*
- *Ir apostando cada vez mayor cantidad de dinero.*
- *Aliviar el disgusto y malestar de la vida cotidiana a través de las apuestas.*
- *Autoengañarse (Ilusión de control).*





ILUSIÓN DE CONTROL

LOS Y LAS JUGADORAS QUE TIENEN PROBLEMAS CON EL JUEGO TIENDEN A HABLARSE A SÍ MISMAS EN ESTOS TÉRMINOS:

"Si sigo apostando voy a recuperar el dinero"

"A cuantas más cosas apueste más posibilidades tengo de ganar"

"Si toco la pantalla tres veces, gano dinero seguro"

"¡Lo sabía! Tenía que haber hecho esa apuesta"

"Con un golpe de suerte recupero todo lo perdido y ¡gano!"

"¡¡Esta vez voy a ganar!!"





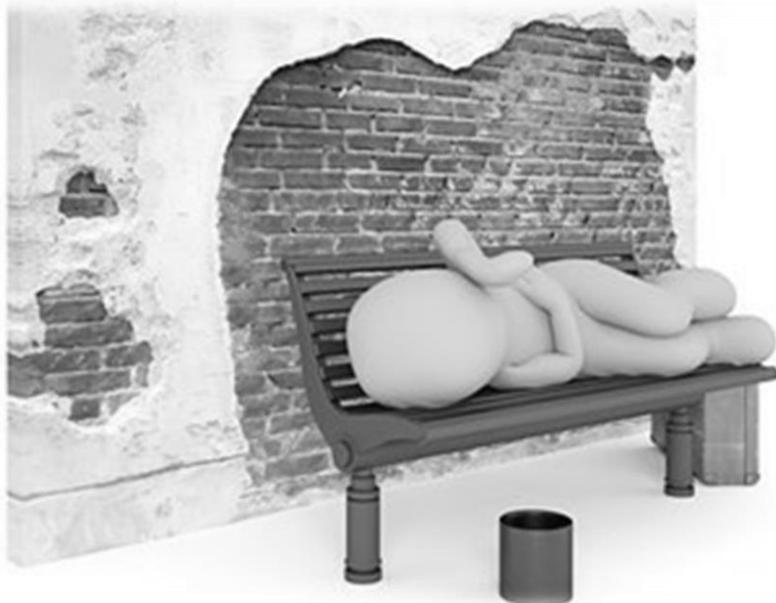
La publicidad nos hace ver todo lo brillante, excitante y gratificante que es ganar.

Cuando ganas se te nota, es verdad,...





*...pero cuando pierdes
también.*





Si se piensa en las apuestas online, justo de la manera en la que están presentadas en la publicidad, se puede pensar que sigue siendo un juego de niños y niñas. Pero la realidad es muy diferente.

*Las personas adictas al juego prefieren dejar de comer
a dejar de apostar.
¡Increíble pero cierto!*

3. ¿CÓMO PUEDES SABER QUE...

TIENES ADICCIÓN A LAS APUESTAS ONLINE?

¡Alerta si respondes a más de tres afirmativamente!

¿Has ganado dinero apostando?

¿Has apostado alguna vez?

¿Has tenido otra vez la necesidad de apostar más dinero?

Cuando has querido abandonar el juego, ¿te sientes nervioso/a o irritado/a?

¿Alguna vez has pedido dinero a tus allegados/as?

¿Has tenido la necesidad de volver a jugar para recuperar el dinero perdido?



ALERTA

Cuando realizas otras actividades, ¿tienes la mente ocupada pensando en, por ejemplo, cómo planificar tu próxima apuesta?

4. RECOMENDACIONES

APUESTAS ONLINE

- *Nunca jugar bajo un estado de ánimo negativo (tristeza, ira, etc.).*
- *Pensar en el juego como una actividad de ocio, nunca como un negocio o como una profesión.*
- *Nunca jugar para recuperar la pérdida de ganancias. Acabarás perdiendo aún más dinero.*
- *Decidir previamente cuánto dinero exacto se está dispuesto o dispuesta a gastar.*

¡Nunca apuestes más dinero del previsto!





- *"Solo un euro más y lo dejo" es una gran mentira que te anula el control.*
- *No pedir dinero a los/as demás (pareja, familia, amigo/a, compañero/a) y menos aún a financieras o prestamistas.*
- *Contabilizar el dinero que te gastas y el tiempo que se emplee en jugar.*

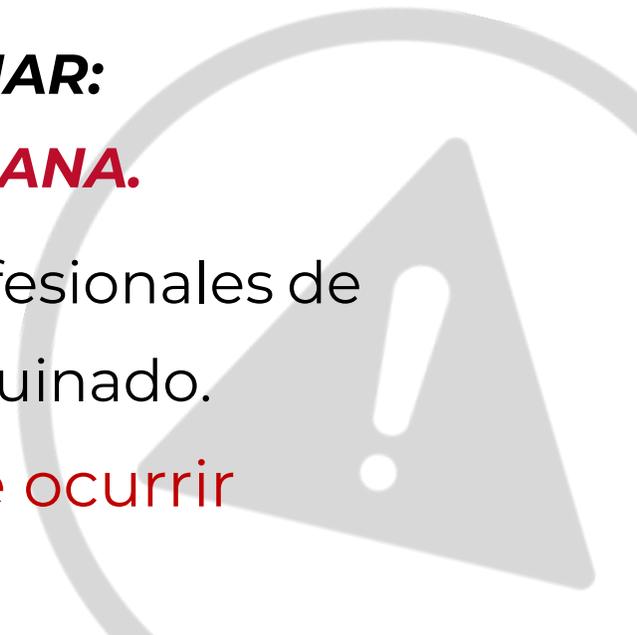
¡Y recuerda!

NO TE DEJES ENGAÑAR:

LA BANCA SIEMPRE GANA.

Auténticos y auténticas profesionales de las apuestas se han arruinado.

A ti también te puede ocurrir



¡¡Desenrédate!!

Las tecnologías nos acompañan en nuestro día a día:

hogar, trabajo, escuela, etc. Pero desarrollar una conducta dependiente o adictiva puede introducirnos en ámbitos peligrosos y acarrear consecuencias imprevistas e indeseadas. Por ello, a lo largo de esta guía, te hemos dado tips y recomendaciones para que puedas hacer un uso adecuado y responsable de ellas.

Esperamos que esta guía te haya sido útil.

Disfruta de las tecnologías. Han llegado para quedarse.

HAZ EL MEJOR USO DE ELLAS.

ALGUNOS ENLACES DE INTERÉS



[Ciberacoso](#)



[Fundación WGM para la prevención de la ludopatía:](#)

Este enlace contiene una pequeña guía en la que se presentan diversos consejos para mantener un juego saludable



[Proyecto Conectados:](#)

El Proyecto Conectados está dotado de una plataforma virtual en la cual se puede acceder a una gran cantidad de material acerca de las nuevas tecnologías.



[Instituto Nacional de Ciberseguridad \(INCIBE\):](#)

El INCIBE cuenta con numeroso material sobre cómo protegernos en la red y cómo navegar seguros por la misma. Además, suele contar con actividades como, por ejemplo, campamentos de verano, donde los participantes puedan recibir una formación para mejorar el uso de las nuevas tecnologías.

ALGUNOS CORTOMETRAJES PARA REFLEXIONAR

 *"IDIOTS"*

 *"GLUED"*

 *"¿ESTÁS PERDIDO/A EN EL MUNDO?"*

 *"EL REGALO"*

 *"I FORGOT MY PHONE"*

 *"PÁSAME LA SAL"*

Colabora:

