

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



BENESTAR DIXITAL E REDES SOCIAIS

Todas as aplicacións de redes sociais fóronse actualizando e nas súas últimas versións xa incorporan entre as súas opcións un espazo dedicado en exclusiva ao Benestar Dixital. As dúas fronteas en común de todas elas fan referencia á xestión de tempo en pantalla e a xestión de notificacións.

SISTEMAS PARA A XESTIÓN DO BENESTAR DIXITAL DENTRO DAS APLICACIÓNS DE REDES SOCIAIS

Ao fin de evitar «un atracón de pantallas» que poida xerar graves danos como a habituación, facer do abuso diario un costume e o tempo excesivo de uso, sen límite, debemos de utilizar unha serie de recursos que veremos neste boletín.

Para evitar o uso excesivo sobre todo en tablets e teléfonos móbiles, as dúas grandes compañías tanto Google como Apple, xa integraron nos seus sistemas operativos opcións e características para axudar aos seus usuarios para coñecer e mellorar os seus hábitos dixitais e tempo que pasan utilizando os seus dispositivos.

«Tempo de uso» en iPhone e «Benestar Dixital» en Android son os dous apartados aos que debemos acudir para facer unha xestión racional e consciente da nosa vida en liña.



A popular rede social foi das primeiras en implementar medidas para o **Benestar Dixital**. A finais do ano 2018 presentaba «**O teu Tempo**» un apartado escondido entre as múltiples opcións da aplicación (concretamente no apartado Configuración e privacidade) no que se pode ver canto tempo pasaches de media en Facebook durante a semana. Inclúense numerosos accesos directos a distintas funcións de Facebook relacionadas para que limites o uso, así como un aviso.

As dúas opcións crave a configurar:

- Recordatorio diario: enviará un recordatorio ao noso móbil unha vez que se superou o tempo que seleccionamos.
- Cambiar configuración de notificacións. abrirá a configuración de notificacións da aplicación, desde a cal podes silenciar certos tipos de notificacións para sempre, ou todas elas por un tempo determinado que vai desde os 15 minutos ata 8 horas.

Polo tipo de contido, é moi importante que establezamos un tempo de uso adecuado. Para a súa configuración hai que acceder ao noso perfil e na opción chamada «**O teu tempo de visualización**» vemos unha gran gráfica coa media de horas/minutos que destinamos a visualizar vídeos os últimos 7 días e no día actual.



Desde esa mesma sección Youtube ofrécenos as ferramentas para xestionar o tempo que pasamos en Youtube:

- Lembrarme que me tome un descanso: pódese activar a frecuencia do recordatorio a partir dos 5 minutos. Unha vez pasado o tempo detén o vídeo e mostra unha mensaxe lembrándonos o tempo que levamos na aplicación. É importante destacar que non restrinxo o seu uso, só mostra un aviso.
- Reprodución automática do seguinte vídeo: esta opción permite desactivar a reprodución automática dun vídeo a continuación do anterior.
- Resumo programado: despois de activar a opción e seleccionar unha hora, chegaranos nun email un resumo de todas as nosas notificacións unificadas.
- Desactivar sons e vibracións: elixindo un rango de horas desactivaranse as notificacións da aplicación.

É outra das aplicacións estrela entre o público adolescente e tamén entre os adultos. Inclúe un apartado específico dedicado ao benestar dixital entre as súas opcións.

Para acceder só hai que entrar no menú superior e picar na opción «**A túa actividade**». O primeiro que atopamos é unha gráfica co tempo medio diario que pasamos utilizando a aplicación, a continuación, un gráfico de tempo de uso durante o últimos sete días e as dúas opcións de administrar o teu tempo:



- Programar recordatorio diario: permite activar un recordatoria desde 5 minutos ata varias horas, como en Youtube. É un simple recordatorio que non limita o uso posterior da aplicación.
- Configuración de notificacións: a primeira opción é a máis interesante xa que permite pausar a golpe dunha pulsación todas as notificacións durante 15 minutos, 1, 2, 4 ou 8 horas. Nas seguintes opción desactivaremos ou activaremos as notificacións para cada unha das características: contas, historias, comentarios, mensaxes directas, IGTV...

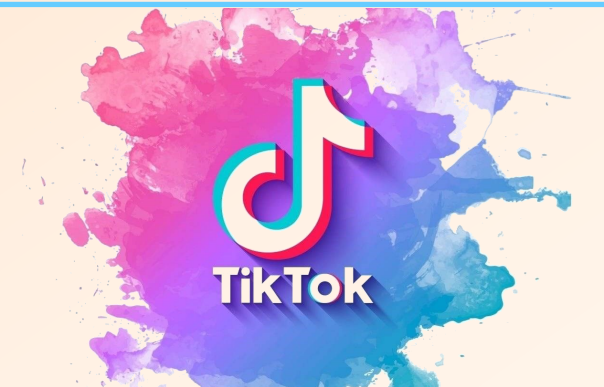
The Twitter logo, consisting of the word "twitter" in white lowercase letters and a white bird icon on a blue background.

twitter

A rede social dos 280 caracteres pon o foco no contido. Opcións como silenciar contas, palabras ou conversacións rebaixase o nivel de actividade da túa cronoloxía. Tamén podes activar a opción de filtros avanzados nas notificacións para evitas ver respostas ou mencións de contas non desexadas. A outra opción máis drástica é deshabilitar por completo as notificacións.

A rede social máis xuvenil tamén dedica un apartado ao benestar dixital dentro das súas opcións chamado «**Desintoxicación Dixital**». Ademais recentemente realizaron unha campaña sobre a importancia de saber desconectar do teléfono móbil.

• Xestión do tempo en pantalla: esta opción permite establecer un límite que vai desde os 40 ata os 120 minutos. A pesar de que o tempo mínimo pode ser elevado, é algo máis restritiva unha vez esgotemos o tempo xa que solicita un código de acceso, que configuraríamos previamente, para poder seguir utilizando TikTok.



Benestar dixital e Control parental



É importante diferenciar as opcións de **Benestar Dixital** (O termo Benestar Dixital é xa un apartado indispensable no menú do noso teléfono, tan importante como configurar a nosa conta de usuario, adaptar os temas de accesibilidade, seguridade ou configurar a nosa privacidade. Para que Benestar dixital apareza como aplicación, bastará con abrir Axustes e, a continuación, activar a opción 'Mostrar icona' na lista de aplicacións. Unha vez dentro do apartado Benestar Dixital, seremos nós/as os que por medio de tres fases medición, prevención e corrección capaces de atallar o problema ou polo menos, ser conscientes del e poñer remedio)

Control Parental (É moi importante supervisar aos menores que comezan a dar os seus primeiros pasos co teléfono móbil ou tablet e seguir o proceso de educación dixital durante a súa etapa de adolescencia.

Os sistemas de control parental convertéronse en aplicacións case indispensables no primeiro computador dos máis pequenos. Controlar que o tempo de estudo diante da pantalla non se transforme en tempo desperdiciado navegando de pestana en pestana e a necesidade de restrinxir o acceso a certas páxinas, levou aos pais, nais e titores a aceptar a necesidade de dedicar parte do seu tempo para aprender a empregar os modos de control parental).

As primeiras están pensadas para un uso propio, os avisos quedasen en simples avisos se non poñemos da nosa parte.

Os sistemas de control parental están destinados para que as nais, pais ou titores establezan límites tanto aos tempos de uso de cada dispositivo, xa sexa o teléfono móbil ou a videoconsola como a cada unha das aplicacións por separado. Nestas unha vez superado o límite de uso, o menor non terá outra opción que deixar a partida do videoxogo, película ou aplicación xa que o dispositivo pechará as aplicacións e non haberá volta atrás.



OPTIMIZA OS TEUS HÁBITOS TECNOLÓXICOS PARA ALCANZAR OS TEUS OBJECTIVOS PERSOAIS DE BENESTAR DIXITAL

- Centra o teu tempo coa tecnoloxía. Accións aparentemente tan sinxelas como simplificar a nosa pantalla de inicio e saber en que lugar atópase cada aplicación, pódenos aforrar varias horas á semana na procura desa app de tarefas que utilizamos a diario.
- Desconéctate con máis frecuencia. Crear zonas e tempos sen dispositivos. Levar o noso móbil sempre encima, mesmo cando esteamos na casa, é un hábito para erradicar. Para iso, situar o cargador noutro lugar, crear un perfil de traballo e limitar as notificacións ou utilizar o modo avión é unha boa forma de combater o always on (sempre conectado).
- Minimiza distraccións. Só manter o teléfono fóra da liña de visión pode mellorar a nosa concentración, capacidade para reter información e axudar a reducir o estrés.
- Atopa o equilibrio coa familia. Falar en familia sobre como crear hábitos dixitais saudables entre todos, para iso a aplicación, tamén de **Ggoogle**, **Family Link**, axudaranos a realizar seguimento e tomar medida do teléfono dos menores da casa, delimitando as súas horas de uso e aplicacións ás que teñan acceso.

SALUD Y BIENESTAR DIGITAL

TODOS EN LAS REDES

1

¿QUE ES?

Es el concepto que incorpora de tecnologías de información y la comunicación (TIC) a productos, servicios y procesos de atención sanitaria.

2

¿CON QUE RAZON FUE CREADO?

Converge en la idea de prevenir enfermedades y manejar enfermedades crónicas, reducir el costo de la provisión de atención médica.

3

¿POR QUE ES IMPORTANTE?

Con el uso de la tecnología se pueden presentar situaciones que amenacen nuestra salud emocional, como lo es el cyberbullying, o ciberacoso, depresión, adicción a los juegos o adicción a la internet.

4

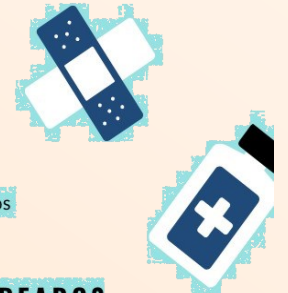
TENER EL CONTROL DEL INTERNET PERMITE:

Estar más implicados, concentrados y ser más productivos en lo que hagamos
Estar más presentes y a conectar con las personas que nos rodean.
Ejercitar la habilidad de ser capaces de desconectarnos

5

DAMOS MUY MALO USO DEL INTERNET

La tecnología e Internet deben estar ahí para mejorar y simplificar nuestras vidas en lugar de ser una causa de distracción, preocupación o malestar.



OBTER INFORMACIÓN DIARIA DOS NOSOS HÁBITOS DIXITAIS



- **Frecuencia coa que utilizamos diferentes aplicación.** Dentro da aplicación Benestar Dixital, neste apartado atópase a gráfica principal que resume o noso día a día. Permítenos medir a frecuencia coa que utilizamos cada aplicación, o número de notificacións que recibimos e a frecuencia coa que consultamos o noso smartphone.
- **Cantidade de notificacións que recibimos.** Na parte inferior hai dous indicadores, o primeiro mostra a cantidade de notificacións que recibimos. É moi importante que este número sexa o máis baixo posible, para iso, hai que dedicarlle tempo para planificar as aplicacións que para nós sexan importantes e das que nos sexa vital estar a recibir notificacións, por exemplo, unha notificación dun evento importante no noso calendario é unha notificación que debemos manter, con todo, unha notificación dun xogo, mesmo dunha rede social é fácilmente prescindible.
- **Frecuencia coa que revisamos o teléfono.** No mesmo fío das notificacións, atópase o indicador de desbloqueo do noso teléfono. Unha acción case involuntaria, recibir unha notificación e levantar o móbil. Parece evidente que para reducir o número de desbloqueos primeiro teremos que reducir o número de notificacións.

DESCONÉCTATE CANDO QUEIRAS

- Os temporizadores de aplicacións diarios permiten establecer límites para o uso de apps. Con toda a información recibida e analizada anteriormente dos nosos hábitos de uso co teléfono, é o momento de mediar e atopar unha forma de atallar o noso problema, asignando límites de tempo a aplicacións por separado. Cunha boa configuración de límites de tempo a aplicacións conseguiremos non dedicar máis tempo do que previamente asignamos a cada aplicación, recibindo unha alerta coa imposibilidade de iniciala no caso de que excedamos o tempo asignado.
- Desconectar axúdanos a descansar de noite. O benestar dixital tamén trata de axudarnos a descansar e desconectar. Para iso programar a atenuación da pantalla ou escala de grises antes de visualizar a pantalla por última vez e activar o modo 'non interromper', para silenciar todas as notificacións é vital para o noso descanso.





WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:
uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto
connosco, estamos en:

**UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN**
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS



**Felices Fiestas
Patronales**

15 DE AGOSTO



Disfrutemos das festas coa menor
tecnoloxía posible.

Volvemos en setembro, con forzas
renovadas.