



—
Guía para **adolescentes**
sobre el **uso responsable**
de la **tecnología**.



Lotería
de la Ciudad



Saberjugar

Comprender el uso de la tecnología.

Verdadero o Falso

1. **El bajo rendimiento** escolar, la falta de horas de sueño, la irritabilidad y estar pendiente del celular son alarmas para pensar si tengo un problema con el uso de la tecnología.
2. **Las redes sociales** fomentan los vínculos cara a cara.
3. Profesionales de la salud **recomiendan realizar actividades al aire libre**, más que jugar a los videojuegos.
4. **El tiempo que pasás con tu celular** es un factor a tener en cuenta a la hora de usarlo responsablemente.
5. La mayoría de la **información en Internet** es correcta.
6. **TIC** significa Tecnologías de la Información y Comunicación.
7. **Perder la noción del tiempo** en los videojuegos desarrolla la creatividad.
8. **El uso de WhatsApp** desarrolla habilidades de redacción.
9. **Jugar con responsabilidad** es saber jugar.
10. Cuando compartís la mesa familiar es un buen momento para **utilizar la Tablet**.



zoom a las respuestas

1. verdadero - 2. falso - 3. verdadero - 4. verdadero - 5. falso - 6. verdadero - 7. falso - 8. falso - 9. verdadero - 10. falso

Perdiendo el control:

- 1 **Reducís tus horas de sueño** a menos de 5 por noche para estar conectado.
- 2 **Descuidás otras actividades** importantes, como las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- 3 **Recibís quejas de tus padres, amigos, hermanos o docentes** en relación al tiempo que estás conectado.
- 4 **Pensás en conectarte constantemente**, y cuando no lo estás te sentís excesivamente irritado.

Si te sentís identificado con algunas de estas acciones, **podrías necesitar ayuda.**

- 5 **Intentás limitar el tiempo de conexión**, sin conseguirlo.
- 6 **Mentís sobre el tiempo real** que estás conectado o jugando a un videojuego.
- 7 **Te aislás socialmente**, te mostrás irritable y bajás el rendimiento en los estudios.
- 8 **Sentís euforia** cuando estás delante de la computadora, tablet o celular.

Recomendaciones

- ✓ **Ponete un horario** y un tiempo determinado para realizar la actividad, y respétalo.
- ✓ No te conectes ni juegues a los videojuegos todos los días, o **inténtá dedicarles menos tiempo**.
- ✓ Tratá de **no** conectarte **más de 2hs al día**.
- ✓ **No utilices el celular mientras compartís la mesa familiar** o en el colegio.
- ✓ **Postergá la conexión** si no tenés una tarea concreta que realizar en el celular.
- ✓ Iniciá o **retomá otras actividades que te gusten** como por ejemplo salir con amigos, hacer algún deporte, leer, pintar.



¿Sabías que?



- ✓ El miedo a quedarse sin celular se llama **Nomofobia**.
- ✓ Las **redes sociales** son un pasatiempo pero pueden generar una **adicción**.
- ✓ Existe el riesgo de que tu **intimidad quede expuesta en las redes sociales**.
- ✓ **La luz blanca** que produce el celular **inhibe el sueño**.
- ✓ **El sonido constante** de llamadas, alertas y mensajes puede **aumentar los niveles de estrés**.
- ✓ El **uso constante del celular** provoca **dolor e inflamación de las articulaciones de la mano**. Asimismo, dolor de cuello, cabeza y espalda, como también problemas de visión.
- ✓ El **uso excesivo de las tecnologías** inducen a **perder la noción del tiempo**.
- ✓ **Leer y tomar apuntes en papel** aumenta la capacidad de comprensión y permite integrar y recordar **para aprender mejor los contenidos**.

www.loteriadelaciudad.gob.ar/juegoresponsable

 /Loteriadelaciudad