

Hay algunas señales de alarma que se encienden antes de que una afición se convierta en una adicción.



- Con frecuencia permaneces conectado mas tiempo del esperado, incluso puedes perder la noción del tiempo.
- Evitas ir a lugares donde no hay conexión a internet.
- Interfiere con tus obligaciones vitales. (dormir pocas horas, alimentarte, tiempo de ocio).

- **Revisas el celular a cada momento incluso sin avisos de notificaciones.**
- **Descuidas otras actividades como; familia, relaciones sociales, estudios, cuidado personal.**
- **Has recibido comentarios; “pasa pegado al celular o juegos”, en ocasiones tratas ocultarlo y en otras le restas importancia.**



POSIBLES CONSECUENCIAS

- ✓ Problemas a la visión por el uso excesivo de pantallas a corta distancia.
- ✓ Problemas físicos como dolores cervicales y en extremidades.
- ✓ Adicción y síntomas de abuso en juegos o plataformas conllevan a disminución en control de impulsos, pérdida o ganancia de peso, descuido de higiene personal, alteración en el sueño y disminución en interacción con el medio que le rodea.
- ✓ Problemas neurológicos como Epilepsia, migrañas crónicas que afectan a estado de ánimo.

Los jóvenes deben relacionarse con el mundo, interactuar, adquirir conocimiento mediante experiencias reales, afrontar problemas y obtener soluciones satisfactorias.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com