

Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

INFORMACIÓN ÚTIL POR CONSUMOS PROBLEMÁTICOS:

ESPACIO DE ESCUCHA

Escribinos por whatsapp al:

112887-1623 Confidencial y gratuito.

- Servicio Telefónico Gratuito de Construir Salud:

0800-222-0123

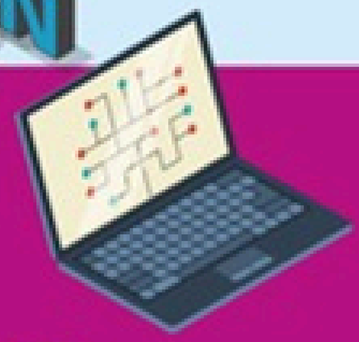
Seguinos en: UOCRAConsumosProblematicos UOCRAConsumosProblematicos

consumosproblematicos.uocra.org info@consumosproblematicos.uocra.org



CONSTRUIMOS PREVENCIÓN





NUEVAS TECNOLOGÍAS

SEÑALES DE ALARMA Y MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Red Social UOCRA

10 AÑOS PREVENCIÓN de CONSUMOS PROBLEMÁTICOS

¿CÓMO ES TU RELACIÓN CON LAS PANTALLAS?



Hablamos de un uso problemático cuando la tecnología empieza a interferir en nuestro descanso, nuestros vínculos, las actividades diarias y el bienestar físico o mental.



AUTOTEST Respondé SI ó NO:

	SI	NO
1. ¿Lo primero que hacés al despertar es mirar el celular?	☐	☐
2. ¿Dormís con el teléfono en la mesa de luz o bajo la almohada?	☐	☐
3. ¿Sentís ansiedad o enojo si salís sin el celular o te quedás sin batería?	☐	☐
4. ¿Lo usás mientras caminás por la calle o cuando conversás con otras personas?	☐	☐
5. ¿Te cuesta pasar un par de horas seguidas sin revisar notificaciones?	☐	☐
6. ¿Intentaste reducir tu tiempo en pantalla y te resultó difícil?	☐	☐
7. ¿Sentís molestias físicas (cuello, espalda, dedos) por el uso frecuente?	☐	☐

Resultados:

- **0 a 2 respuestas afirmativas:** Tenés una relación saludable con tu celular.
- **0 a 2 respuestas afirmativas:** Relación equilibrada. Mantén tus buenos hábitos.
- **3 a 5 respuestas afirmativas:** Dependencia moderada. Atención, el uso de pantallas podría estar interfiriendo en tu día a día. Es un buen momento para establecer límites.
- **6 ó más respuestas afirmativas:** Riesgo elevado. Es recomendable tomar medidas activas para limitar el uso y recuperar tu bienestar.



IDEAS PARA PONER EN PRÁCTICA:



1. PEQUEÑOS GRANDES AJUSTES

- ✔ Dejá el celular en otro ambiente a la hora de dormir.
- ✔ Cambiá la pantalla a blanco y negro para que sea menos atractiva.
- ✔ Disfrutá las comidas sin pantallas en la mesa.



2. LA TECNOLOGÍA A TU FAVOR

- ✔ Usá aplicaciones para limitar tu tiempo en redes sociales.
- ✔ Programá el "Modo Descanso" o "No molestar" en ciertos horarios.
- ✔ Desactivá las notificaciones que no sean importantes.



3. NUEVAS RUTINAS

- ✔ Si sentís el impulso de mirar el celular, esperá 15 minutos.
- ✔ Retomá actividades como leer, escuchar música o salir a caminar.
- ✔ Volvé a usar un reloj despertador tradicional.



4. MOMENTOS 100% DESCONECTADO

- ✔ Probá pasar 1 hora al día totalmente desconectado.
- ✔ Elegí una mañana del fin de semana para guardar el celular. y hacer alguna otra actividad.



NO DUDES EN CONSULTAR CON PROFESIONALES DE LA SALUD.