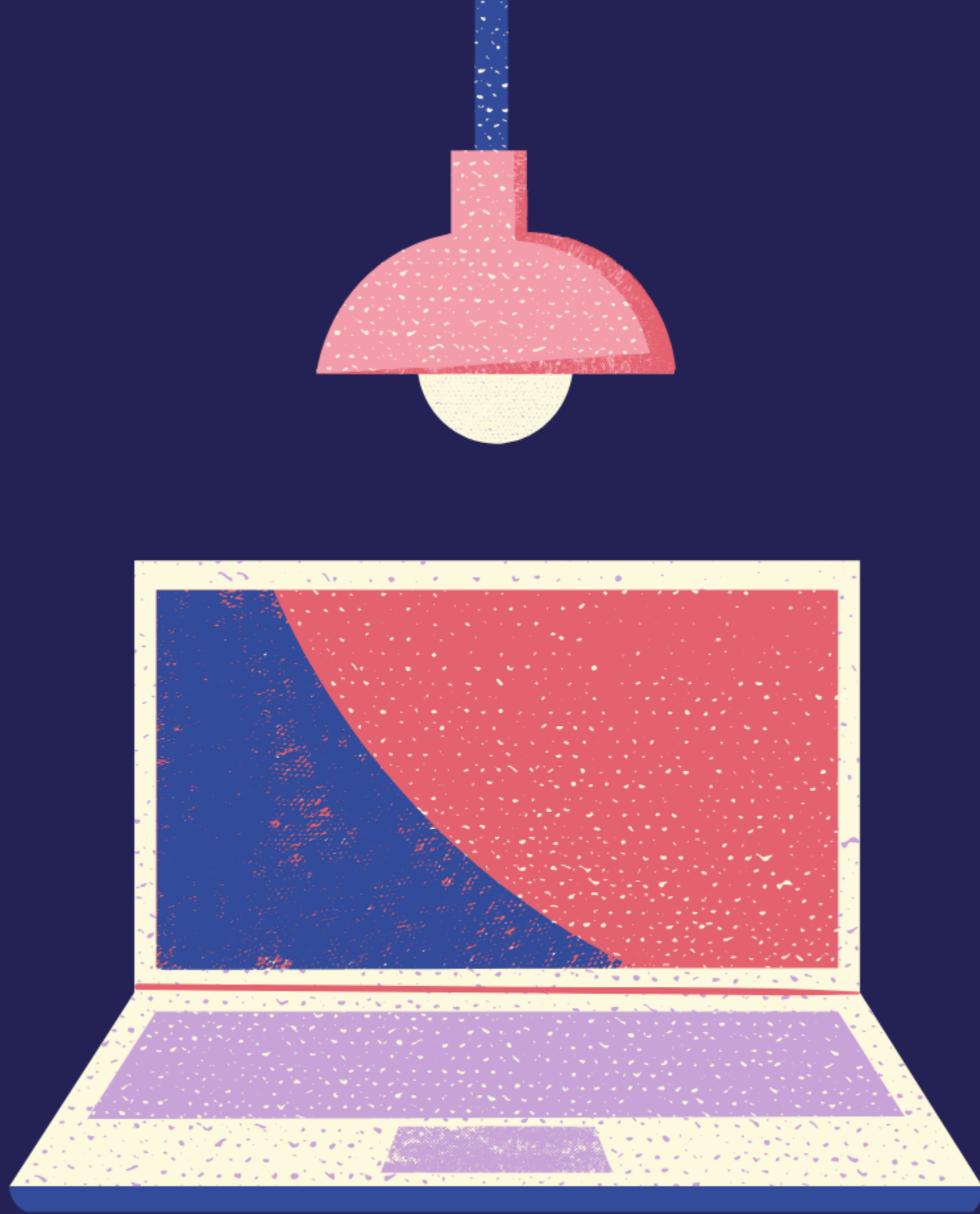


TIC EN TEMPS DE COVID 19





Les noves tecnologies ens ajuden però també ens atrapen

Què podem fer per utilitzar-les sense caure a la xarxa

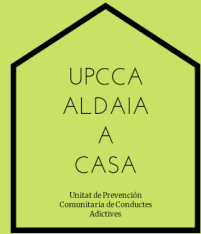


UPCCA ALDAIA

La UPCCA d'Aldaia (Unitat de Prevenció Comunitària de Conductes Adictives) té com a objectiu principal la prevenció d'aquelles conductes que poden crear dependència o esdevindre en addicció.

Al parlar d'adiccions fem moltes vegades una associació automàtica amb les drogues, com a substàncies que produeixen una alteració del nostre Sistema Nerviós Central (SNC). Però, la veritat és que hi ha altres conductes que poden afectar el nostre funcionament habitual i el compliment de les nostres responsabilitats, afectant la nostra vida social i familiar greument.

Les noves tecnologies són , des de fa anys, una eina extraordinària que ens permet estar comunicats amb les altres persones, un mitjà pera aconseguir temps d'oci, informació i un mitjà de treball important.



Durant aquestes setmanes de confinament a les nostres cases per la pandèmia COVID 19 les noves tecnologies han passat, si no ho estaven ja, a ocupar un lloc molt important de la nostra vida. A partir d'ara, encara que s'acabe el confinament, s'obri una nova etapa on probablement tinguem que utilitzar més les TIC del que féiem anteriorment.

La necessitat d'estar en contacte amb les nostres famílies i persones estimades guardant certa distància social, la transformació de molts llocs de treball per a fer-ho des de casa, la reducció del temps en que poder eixir de casa per fer esport, vida social i oci, fa que cada vegada ens dediquem a passar més hores davant d'una pantalla.

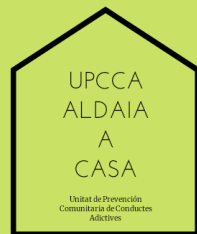
En un moment com aquest, les TICs són un mitjà important per a mantindre la nostra activitat i contacte amb la resta del món, però també poden fer-nos desenvolupar una dependència que tinga efectes negatius per a la nostra salut física i psicològica.





Des de la UPCCA d'Aldaia volem donar-vos algunes idees per fer un millor us de les TIC. Cal ser conscients que resulta normal que en les circumstàncies actuals utilitzem més les noves tecnologies, per una qüestió adaptativa, però aquesta situació passarà i cada vegada disposarem de major temps fora de les nostres cases, per aquest motiu cal prendre algunes mesures per a que en un futur, on les activitats offline siguin una possibilitat més ampla, no desenvolupem una dependència que ens genere problemes a la nostra vida diària. Encara que el confinament finalitzi els nostres hàbits hauran canviat, i a més pot donar-se altra situació semblant en un futur pròxim.





ESTABLEIX HORARIS PER A FER US DE LES TIC

Cal organitzar un horari on hi haja temps per al treball, l'oci i les relacions personals, però limitant el temps que passem davant d'una pantalla. És important delimitar el temps per utilitzar les TIC i altre per fer activitats offline. És important en el cas dels telèfons mòbils però també quan les nostres filles i fills estan jugant amb videojocs, mai tenen prou.

HORA LÍMIT

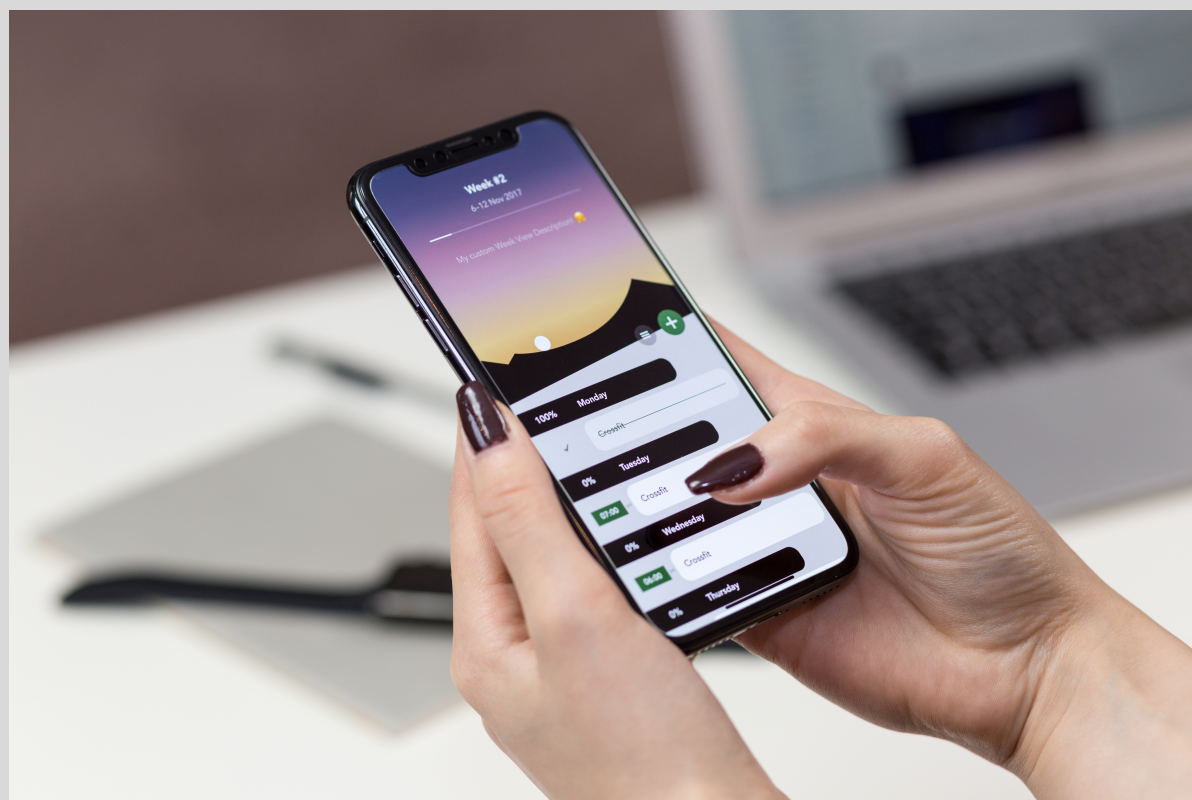
El teletreball sembla no acabar mai si no poses un límit i desconectes els teu dispositius o silències les notificacions fora del horari que hajes establert. Però marcar una hora límit per a deixar d'utilitzar el teu mòbil i mai portar-lo a la teua habitació a l'hora d'anar-te'n a dormir és una molt bona idea. Pots programar el mòbil per apagar-se a un hora determinada.





DONA EXEMPLE

Moltes vegades pares i mares donem instruccions a les nostres filles i fills que nosaltres mateix no seguim. No podem demanar un menor us dels mòbils i altres dispositius si nosaltres no donem un bon exemple en l'ús.



PROGRAMA ACTIVITATS OFFLINE

Programa activitats sense TICs, busca alternatives d'oci, individuals o en família. Recorda que les noves tecnologies ens arrimen a qui està lluny però ens allunyen dels qui tenim a prop, busca temps per relacionar-te amb les teues persones estimades. Apaga durant algunes hores tots els dispositius i busca alternatives (cuina, fes esport, jocs de taula, manualitats, una bona conversa, etc).



NO UTILITZES DIVERSES PANTALLES AL MATEIX TEMPS

Mirar la televisió i estar atent al mòbil al mateix temps no és bona idea, centra la teua atenció.

PARKING MÒBIL

Per l'hora de dinar, sopar, dormir o durant les activitats offline decideix un lloc de la casa on poder deixar tots els dispositius mòbils.

RECORDA!!!

Per ultim, és normal utilitzar més les noves tecnologies en una situació com l'actual, però recorda que:

- Les TIC poden causar dependència i adicció.
- El temps que dediquem a les TIC les tem perden per fer altres coses interessants i importants.
- Les TIC poden arrimar-te a les teues amistats, als teus companys i companyes, però poden allunyar-te de la teua família, la que està a l teu costat.



