



## **Adictos a las redes sociales: un taller en Almería ayuda a prevenir la dependencia a Internet**

LOCALIZACIÓN: Huércal de Almería, ALMERÍA  
DURACIÓN VTR: 1'25'

**RESUMEN:** Prevenir la adicción a las nuevas tecnologías, sobre todo en el uso de Internet y las redes sociales, es el objetivo de un taller municipal integrado en el Proyecto 'Huércal de Almería ante las drogas', dirigido a jóvenes de entre 12 y 30 años con la colaboración de la Red Guadalinfo. Los expertos afirman que en este tipo de adicciones también se desarrolla síndrome de abstinencia cuando la persona no puede conectarse, lo que se traduce en cuadros de ansiedad, irritabilidad y aislamiento social.

### **VTR:**

En el ordenador o con el móvil. Conectarse a Internet y sobre todo a las redes sociales es un ritual diario para los más jóvenes.

### **TOTAL USUARIO**

*"Suelo pasar de dos a tres horas en el tuenti, más música. Siempre hay algo que hacer."*

### **TOTAL USUARIO**

*"Pues entre whatsapp, tuenti y facebook puedo estar una hora cada día. "*

Pero ¿dónde está la frontera entre el ocio y la obsesión? Es lo que tratan de enseñar en este taller de prevención a la adicción a las nuevas tecnologías, organizado por el proyecto Huércal de Almería ante las drogas y que se imparte en el centro Guadalinfo de la localidad. Para poner remedio, primero hay que identificar el problema.

### **TOTAL EVA TORTOSA Técnica en Prevención de Adicciones**

*"Tiene que haber un síndrome de abstinencia, cuando la gente se pone más nerviosa o irritable cuando no tiene acceso a ellas. Dejan de hacer actividades que en principio eran gratificantes para ocuparse sólo del uso de las nuevas tecnologías"*

El taller está dirigido a jóvenes de entre 12 y 30 años. También a madres y padres preocupados por la sobreexposición de sus hijos a las redes sociales.

### **TOTAL USUARIA**

*"Durante todo el día era desayunar y levantarse los fines de semana corriendo al ordenador, venía del colegio y corriendo al facebook, corriendo al móvil y sí que es verdad que crea cierta adicción aunque la gente crea que no"*

### **TOTAL EVA TORTOSA Técnica en Prevención de Adicciones**

*"El consejo que les daría es que los chavales, sobre todo adolescentes más pequeñitos, once o doce años, no tengan el ordenador en el cuarto sino que esté en una zona común"*

Otra buena medida es fijar un límite diario de tiempo para navegar por la red si no es por motivos de estudio o trabajo.

Para obtener más información o resolver incidencias llamar al teléfono 647 310 157 o contactar a través del correo electrónico [info@historiasdeluz.es](mailto:info@historiasdeluz.es)