

6. Modificación de hábitos del sueño. ¿Sorprende a su hijo llamando a altas horas de la madrugada desde la cama? ¿Percibe que duermen poco y mal?

7. Otro efecto del abuso del móvil es su estado de lejanía, la disminución de la cantidad y calidad de la comunicación con hermanos y padres. Aunque este fenómeno es típico de la adolescencia y es difícil de medir.

8. No hay un número de horas a partir del cual se puede afirmar que se está ante un uso patológico del teléfono, pero los expertos dan una pista. ¿Qué cosas está



dejando de hacer por estar llamando? Ver la televisión, jugar, estudiar o el abandono de otras obligaciones. Es conveniente comparar con lo que hacen los chicos de su edad.

9. Hay que contrastar lo que se observa en casa con el colegio. Ver si allí hace lo mismo, si se le sorprende a menudo enviando SMS durante clase o si lo primero que hace, al salir al recreo, es encender el aparato.



10. Si se identifica con estas actitudes o las observa en sus familiares, pida cita para poder hacer evaluación temprana.

LAS OTRAS CIBERADICCIONES

El teléfono móvil no es la única tecnología de la que se puede abusar hasta convertirse en un problema. Internet y sus contenidos, así como los videojuegos, también tienen sus riesgos.

“Internet no es adictivo por sí solo, aunque sí lo pueden ser algunos de sus contenidos”, el problema está dentro de la persona, no fuera.

En cuanto a los videojuegos, no hay estudios concluyentes que afirmen su peligrosidad. Pero se recuerda que *“mientras Internet y el móvil no están diseñados para reforzar conductas compulsivas, los videojuegos sí”*. Por eso, se recomienda a los adultos supervisar los juegos de los jóvenes, en especial los más problemáticos.



Cafetería Restaurante
"Esquina El Gato"
Avda. de Madrid
925 745 191 - 636 235 093
LA PUEBLA DE MONTALBÁN



BRITANNIA
ACADEMIA DE INGLÉS
TEL: 665 98 90 57



Mesón Villahermosa
Plaza Mayor, 5 - Tel.: 925 750 439
LA PUEBLA DE MONTALBÁN (Toledo)



EXCAVACIONES Y DERRIBOS
Manuel Castaño del Valle
PANTALLA
C/. Los Pozos, 5
Telfs.: 925 75 08 09 - 670 53 52 70 - 615 64 43 17
LA PUEBLA DE MONTALBAN (Toledo)

ESTANCO
MARTÍN - ARAGÓN



C/ San Francisco
LA PUEBLA DE MONTALBÁN

HOSTAL - BAR
RESTAURANTE
LEGAZPI
HNOS. CID
*Especialidad en Conejo al Ajillo,
Liebre con Arroz y Gazpacho Pueblano*
Avda. de Madrid, 57 - Telf: 925 75 00 32
LA PUEBLA DE MONTALBAN