

# TU FUTURO MERECE UN 10

¡CONSÍGUELO SIN ADICCIONES!

## REDES SOCIALES Y VIDEOJUEGOS



Campaña de sensibilización  
sobre adicciones y fracaso escolar

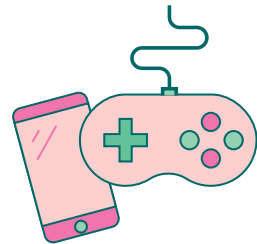


FINANCIADO POR:



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



## LA REALIDAD

- El 69% de los menores de 10 a 15 años tienen móvil propio
- El 77% de jóvenes juega a videojuegos desde los 9 años
- **Los y las adolescentes dedican 13 horas semanales a redes sociales**

## CONSECUENCIAS



- 6 de cada 10 adolescentes tienen problemas para dormir
- Más de 3 horas al día en redes aumenta el riesgo de ansiedad y depresión
- El 35% ha experimentado algún tipo de ciberacoso

## IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ESCOLAR

- ✗ Disminuye la capacidad de atención y concentración
- ✗ Reduce el tiempo para tareas de estudio y deportivas

- ✗ Afecta a la memoria y el aprendizaje por falta de sueño
- ✗ Más ansiedad y estrés por comparativa y competitividad
- ✗ Dificulta las relaciones personales y propicia conflictos en el aula



## 5 + 5 = UN FUTURO DE 10

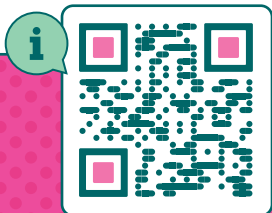
5 factores de riesgo y 5 factores de protección a tener en cuenta

### Riesgo:

- 1 | Baja autoestima
- 2 | Falta de ocio alternativo
- 3 | Problemas familiares
- 4 | Acceso ilimitado a la tecnología
- 5 | Presión social

### Protección:

- 1 | Supervisión y poner límites
- 2 | Ocio activo y saludable
- 3 | Comunicación familiar
- 4 | Desarrollo de habilidades sociales y autoestima
- 5 | Apoyo psicológico



¿Quieres saber más sobre estas y otras adicciones? **Escanea el código QR y accede a más recursos.**

