

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



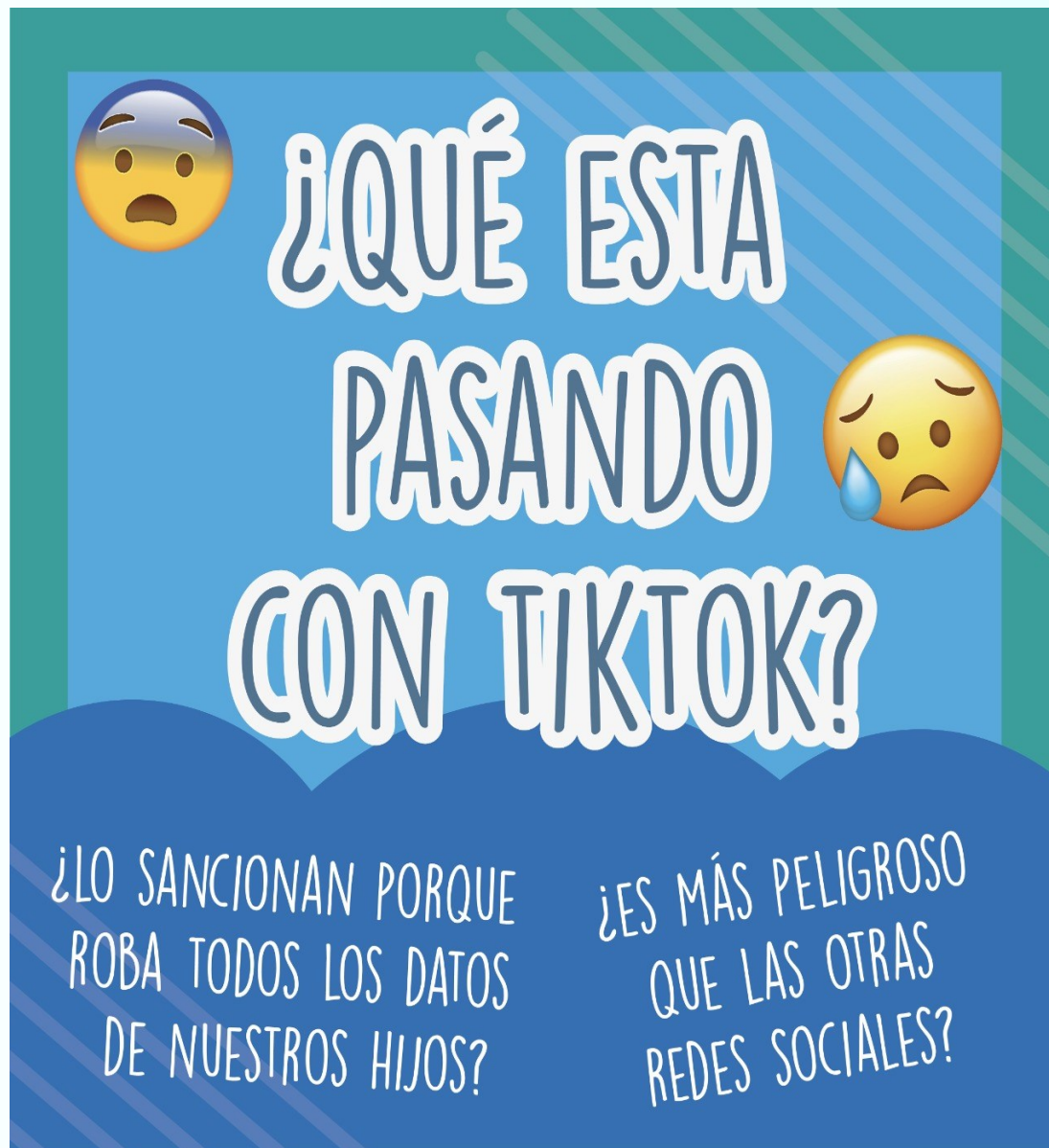
TikTok Riscos do seu uso entre menores

TikTok é a rede social de moda entre nenos e adolescentes. Comezou como unha rede para cargar vídeos de baile curtos e converteuse na rede social máis utilizada entre mozos e adolescentes de 12 a 25 anos con todo tipo de contidos en formato vídeo.

Sabes os perigos de Tiktok?

Ademais de entreter, TikTok é un risco entre os mozos.

É perigoso que os nenos e adolescentes usen TikTok?



TikTok é unha rede social que require que os usuarios teñan polo menos 13 anos para crear un perfil; con todo, a realidade é moi diferente: os menores españois pasan uns 80 minutos ao día usando TikTok segundo os datos dun informe de Qustodio.

Como pais, é importante coñecer os riscos de TikTok para educar aos nosos fillos, xa que é unha rede social altamente adictiva.

Se se fai na súa medida correcta, non ten por que ser malo; o problema vén cando non se controla o uso, o contido ou o momento no que os mozos están en TikTok.

LOS MENORES ESCUCHAN (DE BOCA DE OTROS) LA EXISTENCIA DE UN CONTENIDO QUE LES CAUSA MUCHA CURIOSIDAD, DE MODO QUE INTENTAN ACCEDER



LA RED SE LLENA DE CONTENIDO INADECUADO PARA MENORES, POR LO TANTO

LA RED ATRAE A NUEVOS MENORES QUE INTENTAN CREARSE CUENTAS



LA RED SOLO VERIFICA LA EDAD DE LOS USUARIOS NUEVOS PREGUNTÁNDOLES A ELLOS MISMOS, POR LO QUE



LOS MENORES MIENTEN SOBRE SU EDAD, LA RED SE LLENA DE NIÑOS Y ESTO ATRAE A



UNA GRAN CANTIDAD DE DEPREDADORES QUE, USANDO EL FALSEAMIENTO DE EDAD DE SUS VÍCTIMAS COMO EXIMIENTE,



#TikTokNoEsParaNiños

ASÍ CONSIGUEN MÁS LIKES, ES POR ESTO QUE



LOS MENORES REFORZADOS LO REPRODUCEN Y



CONTACTAN Y PREMIAN AQUELLOS COMPORTAMIENTOS INADECUADOS PARA MENORES QUE LES ATRAE Y QUE QUIEREN FOMENTAR EN SUS VÍCTIMAS, DE MODO QUE



OS PERIGOS INVISIBLES DE TIKTOK NOS ADOLESCENTES

As redes sociais teñen uns perigos claros para os nenos: son **adictivos** e poden ser un panel expositivo sen medida para contar a súa vida, onde viven, a que escola van, etc, etc., cos riscos que isto supón.

Pero isto non é todo:

Ter o perfil público significa que calquera pode acceder á información que os menores colgan na súa conta e, ademais, ofréceneselles a posibilidade de contactar con eles a través dunha mensaxe privada. Isto fai que os depredadores sexuais teñan maiores facilidades para acceder aos menores.

TikTok ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS?

EXPOSICIÓN DE DATOS PERSONALES

- No te filmes con **uniforme** o escudo del colegio (o del club)
- No compartas tu **ubicación** (ojo también con tu "escenografía")
- Revisá periódicamente tu configuración de **privacidad**

ACCIDENTES

- No aceptes **retos** ni **desafíos** que te pongan en peligro a vos o a otros.

CONTACTO CON DESCONOCIDOS

- No todos son quienes dicen ser. Es muy fácil **mentir** en internet.

HUMILLACIÓN Y MALTRATO

- No **critiques** los videos de los demás.
- No les hagas caso a los que hagan críticas con mala onda.

ADICCIÓN

- Regulá el **tiempo** de uso. Si no podés, pedí ayuda para limitarlo.

ACOSO

- Si te sentís acosado, **decilo**. Nadie puede resolverlo solo.

www.libresdebullying.com.ar

libresdebullying
EQUIPO DE DIAGNÓSTICO,
PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN



O uso de filtros significa que poden desenvolver o que se coñece como dismorfia corporal, un trastorno que altera a percepción da súa propia imaxe física e que, nos casos máis graves, pode, pode provocar algún trastorno do comportamento alimentario.



Peligros en Internet: Retos Virales

Los retos virales (o "Challenges" en inglés) son muy habituales en Internet. Consisten en imitar una acción que se graba mediante el móvil o cualquier otro dispositivo digital y se cuelga posteriormente en Internet mediante alguna red social. Tras realizar el reto, se "nomina" a otras personas para que hagan lo mismo.

Pode parecer descabellado ler titulares como **"morre un neno por un desafío Tiktok"**, con todo, son reais e o peor de todo non son poucos. A plataforma estase a converter na rede social de moda, xa que conta con 3.500 millóns de descargas desde o seu lanzamento e, lonxe da perfección que a maioría da xente presenta nas redes sociais, TikTok está deixando a vida de moitos mozos polos seus desafíos virais.

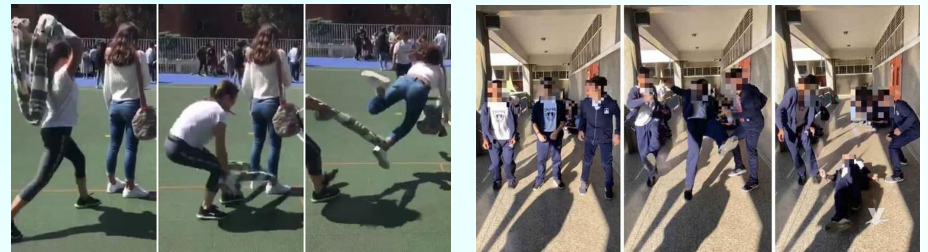
TikTok é unha rede social onde os desafíos virais están á orde do día. Algúns gústanles poñer a zancanilla a alguén para que se golpee contra o chan; inxerir antihistamínicos para gravarse con efectos secundarios; etc; botarse encima auga fervendo ou aumentarse os beizos de forma caseira poñen en risco a saúde física do menor ou daqueles sobre os que se practica.

Un 8% de los adolescentes españoles ha realizado algún reto viral peligroso



Un exemplo, entre outros moitos, dun reto viral perigoso, e que en principio non parece tal:

"Momo" é un reto que se propaga a través de WhatsApp. Os usuarios engaden un número de teléfono e conversan cunha aterradora figura que lles envía imaxes agresivas e dálles instrucións que deben seguir se queren librarse dunha "maldición". O perigo deste reto é que os ciberagresores poden usalo para hackear datos persoais, intimidar ou causar trastornos físicos e psicolóxicos, ou mesmo incitar ao suicidio.



O Rompe bocas e o Rompe cranios

Dous retos virales que consisten en facer caer a unha vítima e gravalo para logo subilo ás redes sociais. No «rompe bocas» challenge, unha persoa por detrás suxeita os nocellos da vítima para que caia de fronte e no «rompe cranios», tres persoas saltan e os dos extremos fan caer ao do medio cara atrás.

En calquera das dúas situacións estas caídas poden producir lesións importantes, desde rachos, fracturas, roturas de dentes... ata lesións cerebrais.

EVITA CAER EN RETOS VIRALES

ES MEJOR PREVENIR

Los retos virales en redes sociales se han convertido en uno de los mayores peligros en internet, sobre todo para niños, niñas y adolescentes. El impacto social de estos retos implica la necesidad de la supervisión familiar en el ámbito digital.

Estos retos figuran bajo la apariencia de simples juegos entre amigos, sin embargo, en ocasiones suelen convertirse en situaciones de riesgo que producen lesiones graves o incluso la muerte.

Algunos factores determinantes

PARA CAER EN EL JUEGO DE RETOS VIRALES:

1

Necesidad de ganar notoriedad

tanto familiar como en el entorno social.

2

Representan un camino rápido

para integrarse y adquirir popularidad dentro del mundo virtual y el entorno social.

Una de las mayores responsabilidades ante los riesgos que representan los retos virales, son a cargo de los padres de familia, por lo que les hacemos las siguientes recomendaciones:

1

Ser conscientes

de los riesgos que implican dichos retos.

2

Crear un clima de confianza

con tus hijos con la finalidad de que seas la primer persona a la que recurran en caso de tener algún problema.

3

Dar acompañamiento

para que puedan hacer un uso seguro y responsable de la tecnología.

4

Mostrar empatía e interés

por su actividad digital, interactuar con ellos en este ámbito y evitar censurar y prohibir todo aquello que nos parece inadecuado.

5

Llevar un control

de los contactos y contenidos a los que tienen acceso los menores.

6

Estar al día en nuevas plataformas y contenidos

para estar en la posibilidad de recomendar u orientar de manera adecuada.

7

Estar atentos al contenido

que los jóvenes comparten o publican en redes sociales.

8

Estar al pendiente de las personas

que **siguen** en sus redes sociales.

9

Conocer qué tipo de contenido

comparten sus **influencers**.

10

Regular el tiempo de uso

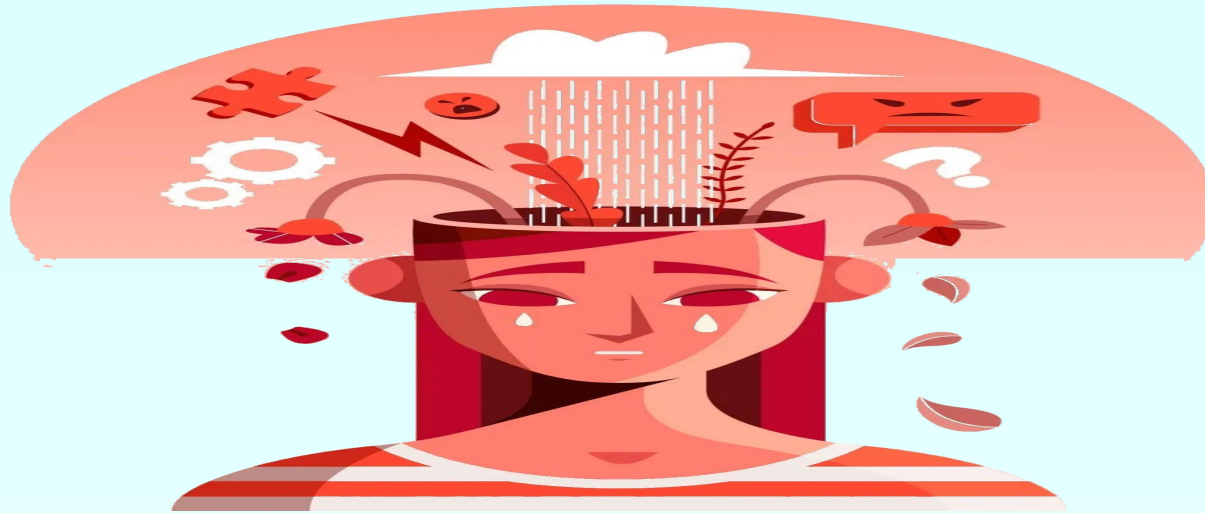
de los dispositivos, especialmente móvil, tablet y consolas.

11

Hablar con ellos frecuentemente

sobre prácticas inadecuadas y los riesgos que representa el uso de las redes sociales o bien el internet, tales como son el Sexting, las apuestas online, la falta de privacidad, el Ciberbullying, o el consumo de pornografía y contenido violento.





Reforzo dos problemas de saúde mental e adicción.

O uso de TikTok pode reforzar os problemas mentais dos mozos de varias maneiras. En primeiro lugar, o contido que se atopa na aplicación pode **aumentar a ansiedade e a depresión** nos que xa están lidando con estes problemas.

Un dos exemplos máis claros é se, por exemplo, un adolescente ten problemas coa imaxe corporal, o gran número de vídeos de persoas con corpos 'perfectos' pode facelos sentir peor por si mesmos e aumentar a súa ansiedade (dismorfia corporal, que xa mencionamos anteriormente).

Ademais, como en todas as outras redes sociais, o **acoso en liña** é común en TikTok e pode ter un impacto negativo na saúde mental dos mozos. Ser vítima de acoso escolar pode provocar sentimentos de estrés, ansiedade e depresión e pode empeorar os problemas de saúde mental preexistentes.

A adicción a TikTok pode agravar os problemas de saúde mental dos mozos. Se un adolescente xa ten problemas para regular o seu comportamento en liña, o uso excesivo de TikTok pode empeorar a situación e afectar a súa capacidade de funcionar noutras áreas da súa vida.

Os Algoritmos son moi precisos e saben que contido queres ver.

Controlar o uso de TIKTOK



Recoméndase que os pais se aseguren de que o seu fillo faga un bo uso das redes sociais e para iso é conveniente revisar a Guía de Benestar que podemos atopar na propia aplicación.

A TikTok Wellness Guide é unha serie de vídeos que ofrecen consellos e técnicas para axudar aos usuarios a coidar a súa saúde mental e física mentres usan a aplicación. A guía céntrase en temas como o autocoidado, a redución do estrés, a xestión da ansiedade e a promoción dun estilo de vida saudable.

Os vídeos están dispoñibles nunha sección específica da aplicación chamada «Para ti» e son creados por creadores de contido e expertos en benestar da comunidade de TikTok. A guía tamén inclúe recursos para obter máis información e apoio, incluíndo ligazóns a organizacións de saúde mental e recursos de autocoidado.

Algúns dos temas tratados na guía inclúen exercicios de respiración e meditación, ioga e estiramientos, consellos de nutrición, consellos para durmir mellor, técnicas de xestión do estrés e da ansiedade e moito máis, e formas de fomentar relación positivas e saudables.

A plataforma propuxo unha iniciativa, coa que xa contaba Instagram. Cando un usuario busque a palabra «suicidio» ou frases en relación con ela, obterá información sobre medios de apoio e protección local que proporcione orientación...



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

**Tabaco, alcol,
outras drogas,
condutas adictivas**

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

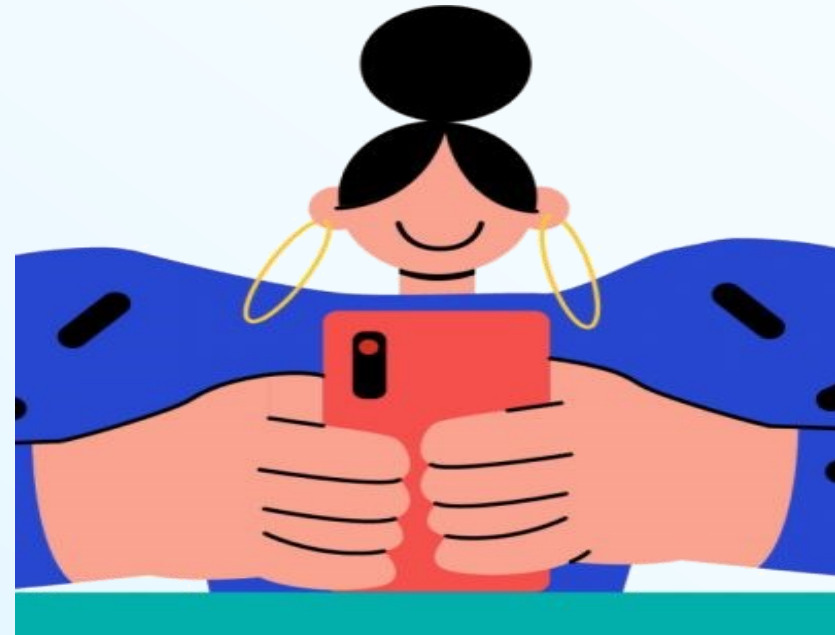
Se queredes poñervos en contacto conosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE
DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN
Plaza da Estación - 17
27400—Monforte de Lemos (Lugo)
Rex. C-27-000100

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias
Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



TikTok pode ser unha comunidade positiva e solidaria. Os bailes, as cancións, os animais lindos, as paisaxes e a comedia poden facer que as persoas que o utilizan pasen bos intres, pero sempre con cautela e facendo un bo uso como en todas as redes sociais que utilizemos.

Feliz Entroido

e vémonos de novo en marzo



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD

UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS