



Corto de sensibilización

LA CIBERDEPENDENCIA: LAS CAUSAS Y LAS CONSECUENCIAS SOBRE LOS CHAVALES

La ciberdependencia se puede definir como un uso recurrente y persistente de las múltiples aplicaciones del internet

Las principales causas de la ciberadicción están relacionadas principalmente con las emociones negativas debidas a determinados problemas



Las consecuencias:

- Falta de concentración
- Dolor de la cabeza
- Cansancio visual
- Problemas para dormir

Las soluciones:

- Reducir y limitar su uso.
- Controlar su salud física y mental
- Cambiar sus hábitos y su rutina

