

Cuida lo que no se ve

ORDENADOR

USO DEL MÓVIL

VER REDES



¿EL  
PROBLEMA  
SÓLO ESTÁ  
EN LAS  
PANTALLAS?

El problema puede ser otro

#### ASLAMIENTO

La soledad o falta de conexión emocional puede ser uno de los primeros síntomas del uso excesivo de pantallas

#### SILENCIO

No hablar y enterrar los problemas puede llevar a intentar ver las pantallas como una vía de escape al resto de dificultades de la vida

#### EVITACIÓN

No prestar atención a nuestras emociones o evitar qué sentimos es un mecanismo de escape contraproducente para la salud

#### ESTRÉS

La utilización de las pantallas como vía de escape para la sobrecarga mental no es la solución

#### DESMOTIVACIÓN

Pérdida de interés por actividades que antes producían placer o baja motivación por emprender actividades nuevas

#### PEDIR AYUDA

Pedir ayuda no puede ser el último paso. El uso de las pantallas no es un problema, el motivo de por qué las usamos sí puede provocar una adicción. No esperes a ahogarte, pide ayuda.



www.azajer.com  
Tel. 976 200 402

(azajer)

Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,1% del IRPF y del Impuesto sobre Sociedades

GOBIERNO  
DE ARAGON

Cuida lo que no se ve

# ¿EL PROBLEMA SÓLO ESTÁ EN LAS PANTALLAS?

19 OCTUBRE 80%

NOTIFICACION now  
Ey ¿quieres quedar esta tarde?

ESCUCHARME

MIRARME

CONECTAR

Las soluciones pueden ser muchas

## RELACIONARSE

Generar vínculos sociales nos lleva a fortalecer nuestra relación con las personas que nos rodean

## HABLAR

El silencio no es la solución, comenzar a exteriorizar nuestras emociones ayuda a iniciar un camino para superar nuestros problemas

## AFRONTACIÓN

Prestar atención a nuestras preocupaciones e intentar dar solución nos ayuda a no evitar lo que más tiempo ocupa nuestra mente

## RELAJACIÓN

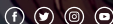
Buscar momentos de calma o tener una vida donde el estrés no mueve todo ayuda a no buscar en las pantallas una vía de escape

## MOTIVACIÓN

Descubrir nuevas actividades o reiniciar aquellas que nos gustaba hacer puede ayudar a volver a conectar con sí misma/o

## DEJARSE AYUDAR

Pedir ayuda es un paso valiente y necesario desde el principio. El uso de las pantallas puede ser positivo; entender por qué las usamos nos ayuda a mantener un equilibrio saludable. Antes de sentirte desbordado, busca apoyo.



www.azajer.com  
Tel. 976 200 402

(azajer)

Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del 0,7% del IRPF y del Impuesto sobre Sociedades

GOBIERNO DE ARAGON