

# ¿CONOCES LOS RIESGOS DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS Y EL JUEGO?

## JOKAERA

---

Programa para la atención  
a adicciones a las nuevas  
tecnologías y al juego

---

[www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)



**Gizakia**  
Pertsona bat, etorkizun bat  
Una persona, un futuro



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

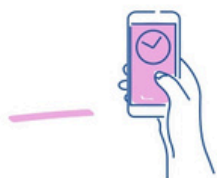
Asociación  
Patronato de  
**Damas  
de Górliz**



fundación  
carmen  
gandarias  
impulsamos  
tus proyectos



# ¿CÓMO IDENTIFICAR SI HAY UN PROBLEMA CON LA TECNOLOGÍA Y EL JUEGO



Su uso escapa a su control y centra su día a día



Su estado de ánimo está condicionado por su uso



Tiene problemas de sueño, cansancio e irritabilidad



Deja de lado hobbies y abandona sus responsabilidades



Sale menos y se relaciona por redes sociales



Sufre ansiedad si no puede utilizar el móvil o jugar



Grita y reacciona con agresividad si se le interrumpe



Miente, se esconde y oculta su conducta

## ¿Reconoces estas situaciones?

Apostar, o hacer un uso sin control de móviles, ordenadores, tablets o redes sociales, señalan un comportamiento que puede tener consecuencias en el proceso de maduración e incluso desembocar en una adicción, afectando al joven o a la joven a nivel personal, familiar, laboral y en su tiempo libre.

Si identificas estos comportamientos, conviene consultar a profesionales.

## ¿Cómo ayudar a una persona joven con problemas con las TICs o los juegos con apuestas?

El acceso al juego y a las nuevas tecnologías es cada día más sencillo, lo que hace más difícil abordar esta problemática y es importante pedir ayuda.

Si te reconoces en estas situaciones o reconoces a alguna persona cercana, ponte en contacto con Gizakia; podemos ayudarte.

## ¿A quién se dirige el programa?

Jóvenes entre 12 y 21 años con problemas relacionados con el uso de tecnologías y/o juego con apuestas.

Padres, madres o tutores/as legales de jóvenes, que estén preocupados/as por las conductas que presentan los/as adolescentes en relación al uso de las nuevas tecnologías y al juego.

## ¿Qué ofrece?

Orientación y herramientas educativas para la prevención de problemáticas, mejora de la comunicación y convivencia familiar.

Diagnóstico y plan de trabajo basado en sesiones individuales semanales o quincenales, con posibilidad de participar en grupos o talleres según necesidades.

Proceso individualizado y confidencial. Familiares y adolescentes siguen procesos paralelos, con profesionales diferentes, pero coordinados entre sí.

Equipo profesional especializado en adolescencia, familia y juego.



**Gizakia**  
Pertsona bat, etorkizun bat  
Una persona, un futuro

Nos avalan más de 35 años de experiencia.  
**Contacta ahora, podemos ayudarte.**

94 444 05 07 / 688 806 242

[www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)

C/ Lehendakari Aguirre, 133 Bilbao  
[adolescentes@gizakia.org](mailto:adolescentes@gizakia.org)

# EZAGUTZEN DITUZU TEKNOLOGIEN ETA JOKUEN ARRISKUAK?

## JOKAERA

---

Nerabezaroan joko eta  
apustu arazoekin esku  
hartzeko programa

---

[www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)



**Gizakia**  
Persona bat, etorkizun bat  
Una persona, un futuro



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SALUD



**EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO**

SEGURTASUN SAILA  
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD

Asociación  
Patronato de  
**Damas  
de Górliz**

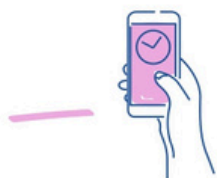


fundación  
carmen  
gandarias  
impulsamos  
tus proyectos

**JAYROA**



# NOLA IDENTIFIKATU TEKNOLOGIEKIN EDOTA JOLASAREKIN ARAZORIK DAGOEN?



Erabilera kontrolatik kanpo dago, eta egunerokotasunean garrantzia handia hartzen du



Erabilerak bere gogo aldartea baldintzatzen du



Lo-arazoak, nekea eta suminkortasuna agertzen dira



Hobbyak eta erantzukizunak alde batera uzten ditu



Gutxiago ateratzen da eta sare sozialetatik erlazionatzen da



Antsietatea du ezin badu mugikorra erabili edo jolastu



Eten ezkeru oihukatu eta oldarkortasunez erantzuten du



Gezurra esaten du, ezkutatu egiten da eta bere jokabidea ezkututzen du

## Jokabide hauek antzeman dituzu?

Sakelakoa, ordenagailua, tableta edo sare sozialak kontrolik gabe erabiltzeak edo apustuak egiteak heltze-prozesuan ondorioak ekar ditzakeen portaera bat adierazten dute. Adikzio bat izatea ere ekar dezake, gaztearen arlo pertsonalean, familiarrean, lanean eta aisialdian eraginez.

Jokabide hauek identifikatzen badituzu, profesionalekin kontrastatzea komeni da.

## Nola lagundu teknologiekin edo apustuekin arazoak dituen nerabe bati?

Jolasetarako eta teknologia berrietarako sarbidea gero eta errazagoa da, ondorioz, zailagoa da arazo horri heltzea, horregatik da garrantzitsua laguntza eskatzea.

Egoera hauek bizi baldin badituzu edo bizi dituen gertuko norbait ezagutzen baduzu, jar zaitetz harremanetan Gizakiarekin; lagun zaitzakegu.

## Nori zuzenduta dago programa?

Teknologiaren erabilerarekin edota apustuekin lotutako arazoak dituzten 12 eta 21 urte bitarteko gazteak.

Teknologiaren erabilerarekin edota apustuekin lotutako arazoak dituzten 12 eta 21 urte bitarteko gazteen gurasoak edo legezko tutoreak.

## Zer eskaintzen du programak?

Arazoak prebenitzeko orientazioa eta komunikazioa hobetzeko eta familia-bizikidetzazustatzeko baliabideak.

Diagnostikoa eta esku-hartze plana, astean edo hamabostean behingo banakako saioetan oinarritua, beharren arabera talde edo tailerretan parte hartzeko aukerarekin.

Prozesu indibidualizatua eta konfidentziala. Senideek eta nerabeek prozesu paraleloak jarraitzen dituzte, profesional desberdinekin, baina elkarrekin koordinatuta.

Nerabezaroan, familian eta teknologia eta jolasetan espezializatutako lan-taldea.

35 urte baino gehiagoko esperientzia dugu.  
Kontaktatu orain, lagun zaitzakegu.



**Gizakia**  
Pertsona bat, etorkizun bat  
Una persona, un futuro

94 444 05 07 / 688 806 242

[www.gizakia.org](http://www.gizakia.org)

C/ Lehendakari Aguirre, 133 Bilbao  
[adolescentes@gizakia.org](mailto:adolescentes@gizakia.org)