

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



“Apps que molan” Aplicacións xeniais

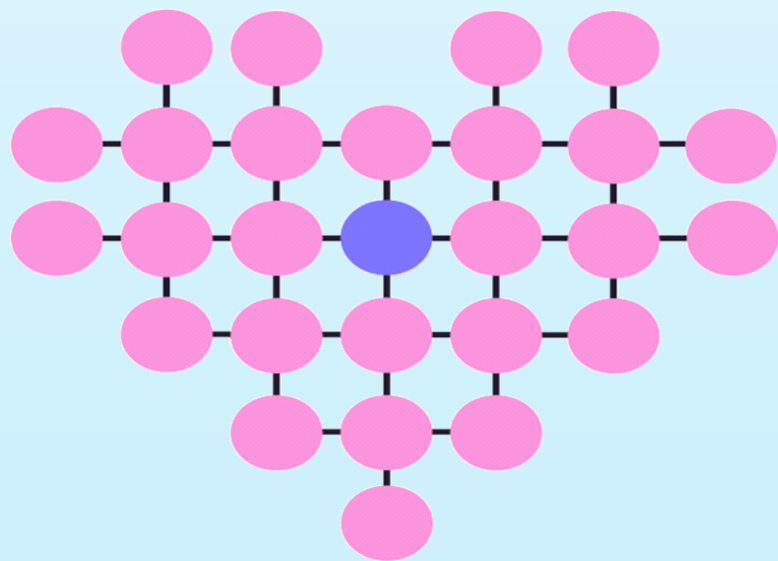
TRICO (Tecnoloxías de Relación, Información, Comunicación e Ocio) están presentes en todos os ámbitos da nosa vida. Actualmente, adultos e adolescentes dedicamos boa parte do noso tempo libre ao entretemento en liña, moitas veces pasivo (Redes Sociais, vídeos en TikTok ou curtas de YouTube, desprazamento “infinito”, etc.). Pero hai outras formas máis enriquecedoras de integrar Internet no noso lecer individual e no que compartimos en familia.

Internet pode axudarnos a gozar máis das nosas afeccións!

Dende o proxecto Redes con Corazón recomendamos que os TRICO poden ser un espazo de oportunidades e aprendizaxe se sabemos utilizalos. Pronto chegará o tempo de vacacións, polo que é un bo momento para propor un uso máis consciente do noso tempo libre e Apps de entretemento.

Aquí propoñemos unha recompilación de Apps gratuítas aptas para adolescentes e adultos que poden ser o complemento perfecto para o lecer activo.

Bótalles unha ollada!



Redes *con*
corazón
#TePongoUnReto

Para gozar dunha tarde chuviosa tranquila na casa, recomendamos:



Goodreads: unha rede social para os amantes da lectura. Aquí podes facer listas de libros, organizalos por xénero, recibir recomendacións baseadas nas túas lecturas anteriores e ver o que están lendo os teus contactos. Tamén podes escribir e ler críticas ou poñerte o "reto" de cumprir un obxectivo de lectura.

Wattpad: Gústache escribir? Esta é a aplicación perfecta para compartir o teu talento e liberar a túa creatividade. Publicar en Wattpad é participar nun certame literario permanente, xa que aquí podes compartir os teus textos e ler os doutros usuarios. Encaixa de todo: contos, novelas, poesía, fanfics, etc. Tamén conta cunha gran variedade de textos de literatura xuvenil (a metade dos usuarios de Wattpad son menores de 18 anos). Tamén podes facer listas de libros e recibir recomendacións en función dos teus intereses.

wattpad 

Que é facer fanfics?

En inglés chaman fan fiction a unha historia na que aparece un personaxe dunha obra de ficción xa existente ou algún artista admirado, escrita por un fan de o devandito personaxe ou artista e publicada a miúdo en internet.



Duolingo: Unha viaxe á vista? Ten curiosidade polas linguas? Ou só queres entender as cancións do teu grupo internacional favorito sen ter que utilizar un tradutor? Duolingo é unha ferramenta divertida e útil para familiarizarse cun novo idioma, avanzar na súa aprendizaxe ou mellorar as habilidades de comunicación cando está a estudar outro idioma. Duolingo traballa con clases curtas e progresivas e outorga "premios" a medida que avanzas. Podes escoller entre máis de 40 idiomas.

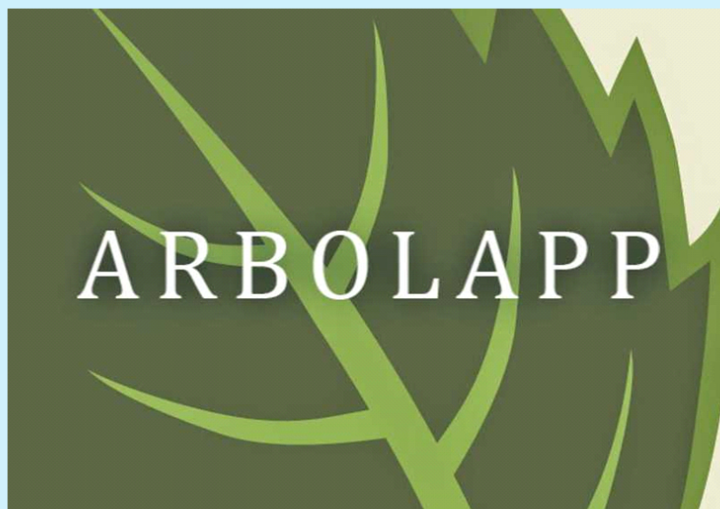
Star Walk: para quen goce sorprendéndose coas marabillas da natureza, traémosche esta ferramenta coa que achegarse á astronomía e aprender a descubrir os segredos que esconde o ceo. Calquera excursión, acampada ou noite lonxe da cidade pode converterse nunha aventura inesquecible e desenvolver a curiosidade.



Se a túa cousa é a aventura e a natureza, apúntate estas ideas:

Geocaching: unha busca do tesouro que une a unha comunidade de máis de 10 millóns de usuarios en todo o mundo. Cada usuario debe ocultar un obxecto para que outra persoa poida atopalo mediante as coordenadas e movelo ou deixar outro obxecto a cambio. Imaxina que estás a viaxar por algunha cidade e vala a percorrer enteira. Recolles un "tesouro" e o seu escondite está no outro extremo da cidade, é unha xenial e diferente forma de percorrela. Trátase dunha actividade moi divertida para facer en familia, que ademais nos axudará a mellorar as nosas competencias en orientación e lectura de mapas, ademais da paciencia e a capacidade de observación.





ArbolApp: se che gusta o rural, o sendeirismo ou o montañismo, encantarache esta App desenvolvida polo Real Xardín Botánico e a Área de Cultura Científica do CSIC, co apoio da FECYT. Grazas a el poderás identificar calquera árbore silvestre en territorio español e aprender a diferencialos polas súas características. Conta con fermosas ilustracións e un banco de datos de máis de 122 especies botánicas.

Avefy: as contornas urbanas e o uso intensivo de pantallas adoitan desconectarnos da nosa contorna máis próxima. Por exemplo, non sabemos recoñecer que paxaros escoitamos cantar. Esta aplicación desenvolvida pola organización de protección de aves SEO Bird Life non só permite aprender a recoñecer as aves, senón que tamén está deseñada para xogar con elas. Ten catro niveis de dificultade de xogo e podes xogar individualmente ou competir con outros usuarios.



Avefy

¿Qué ave está cantando?



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

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

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

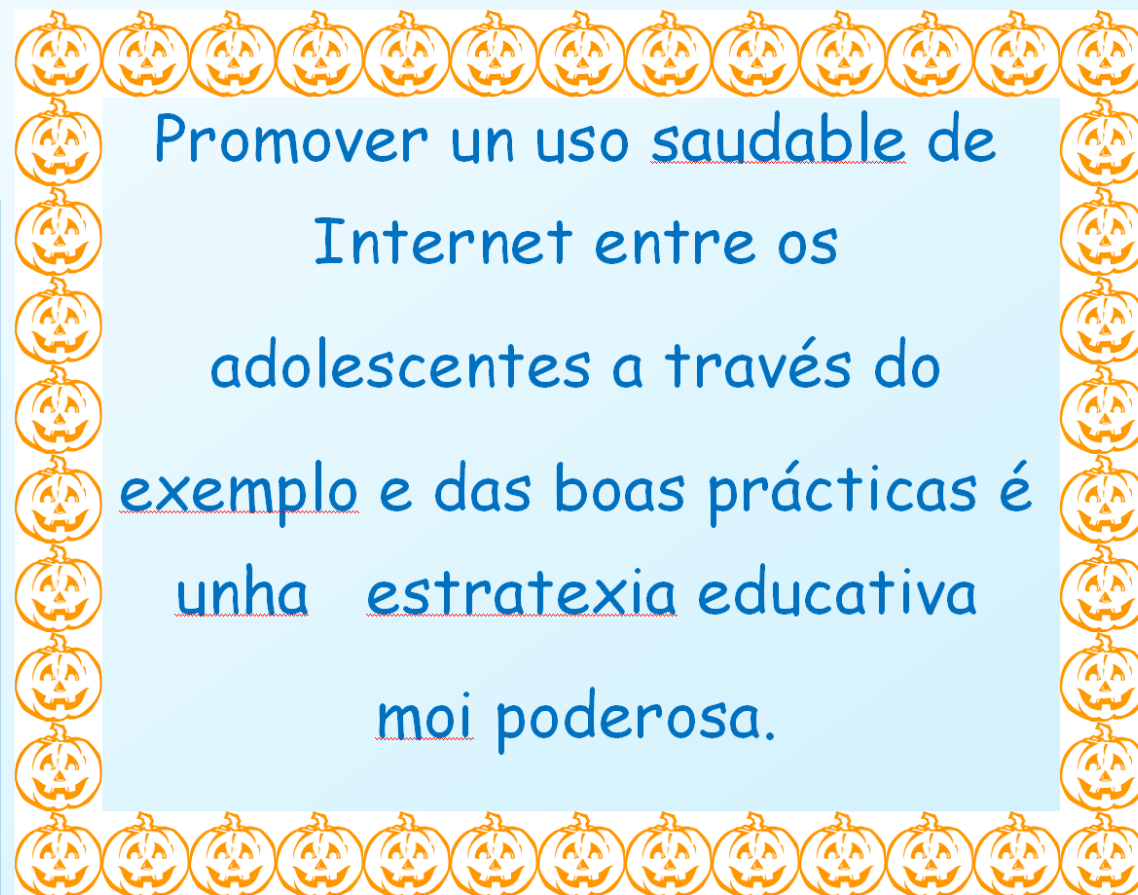
uad@concellodemonforte.com

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



Promover un uso saudable de Internet entre os adolescentes a través do exemplo e das boas prácticas é unha estratexia educativa moi poderosa.



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE



SERVIZO
GALEGO
DE SAÚDE



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS