

DEBES SABER QUE...

A PRESIÓN GRUPAL PODE SER MOI FORTE
(E NOCIVA ÁS VECES)



PODE SER QUE NON TEÑAS UN PROBLEMA,
SENÓN QUE ESTEAS NO LUGAR
EQUIVOCADO.



DEBES PRESTAR ATENCIÓN Á TÚA
AUTOESTIMA



O CHULO DE SABER USAR A TECNOLOXÍA
É QUE PODES TER TODA A INFORMACIÓN
DO MUNDO NAS TÚAS
MANS.



AO MELLOR NON FAS O QUE FAS PORQUE
QUERES, SENÓN PORQUE ESTÁS INFLUENCIADO



NON TES QUE DEIXAR DE SER QUEN
ES PARA ENCAIXAR NALGÚN GRUPO



SEMPRE NOS DEIXAMOS INFLUÍR MÁIS
POLA XENTE QUE É COMA NÓS



CANDO TES TEMPO LIBRE É IMPORTANTE
DEDICALO A UN OCIO PRODUCTIVO



Servicio Municipal de Prevención de Drogodependencias e Outras Adiccións · Tlf: 982 297 498 · www.lugomaxti.org

O MÓBIL ARRASA



LEANDRO

...PEERO


Concello de Lugo
Área de Cohesión Social,
Concellería de Muller,
Igualdade e Xuventude

ANTES DE NADA, DEBES SABER QUE AS FOTOS E TODOS OS DATOS QUE SOBES Á REDE VÁN QUEDAR A PERPETUIDADE NELA!



REPETIMOS: O MÓBIL PODE SER UNHA GRAN FERRAMENTA, PERO TODO O DÍA PEGADO A EL PODE SER UNHA ESCRAVITUDE. PODES PERDER MOITO TEMPO LIBRE, COMPROMISOS E MOITAS COUSAS DA VIDA QUE NON DÁ O TELÉFONO.



O SER HUMANO É GREGARIO, É DICIR, TEN TENDENCIA A FORMAR GRUPO. O MALO É QUE ÁS VECES A PRESIÓN DO GRUPO AO QUE NOS GUSTA PERTENCER PODE TER MOI MALA INFLUENCIA NAS NOSAS DECISIÓNS.



AS APPS SON UN UNIVERSO EN SI MESMO. PODES ATOPAR DE TODO. HAI APPS PARA LIGAR, PARA MERCAR COUSAS, VENDELAS, XOGOS, ETC. PERO TEN EN CONTA QUE PODES PERDERTE NESTE MUNDO OU ACABAR SEN HABILIDADES SOCIAIS.



O MÓBIL PODE SER UNHA GRAN FERRAMENTA, UN GRAN PASATEMPO OU UNHA FORMA DE FALAR CON COLEGAS, PERO MIRA A VER SE NON PASAS DEMASIADAS HORAS MIRANDO PARA EL.



UNHA ÚLTIMA COUSA, HOXE DEMASIADA XENTE QUERE SER INFLUENCER, YOUTUBER OU GAMER. PERO O ÉXITO NON SE CONSEGUE NA VIDA DUN DÍA PARA OUTRO, REQUIRE TRABALLO.

