

### Carta a la Directora

Hace no mucho tiempo, cuando hablábamos de adicciones, lo primero que se nos venía a la mente era el tabaco o el alcohol. 37 lo que ahora tenemos es adicción a las redes sociales. Levantarnos, encender el móvil, ver qué han publicado nuestros amigos o “ídolos” en Instagram, ver 5 decenas de vídeos en TikTok y ponernos a hablar por mensaje con un amigo que vive dos calles más abajo se ha convertido en una rutina entre los jóvenes y no tan jóvenes. Una rutina, un hábito o mejor dicho: una adicción. Dependemos de las redes sociales, necesitamos saber en todo momento qué está sucediendo a nuestro alrededor; si no disponemos de 10 conexión, nos enfadamos y nuestro estado de ánimo cambia por completo. Estar más de una hora sin conectarnos a la Red, es un verdadero reto. Es muy complicado desengancharse de esta “adicción tecnológica”. Si asumimos nuestra responsabilidad, por lo menos podremos navegar por la Red de una forma más segura y saludable. 15 Quizá el primer paso sea tomar conciencia del problema.

**Hugo Gutiérrez Bedia. Santander**

*adaptado de: <https://www.elpais.com>, 07-02-2023*