

## Pautas de prevención

- 1 Conoce las normas PEGI para elegir conjuntamente juegos que les gusten y se adecuen a sus intereses y nivel evolutivo.
- 2 Muestra interés por los videojuegos, juega con ellos y conoce lo que les gusta.
- 3 Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a esta actividad. Utiliza temporizadores externos.
- 4 Marca límites claros de cuando NO pueden Hacer uso de los videojuegos.
- 5 Potencia alternativas de ocio a parte de los videojuegos.
- 6 No es recomendable usar las consolas como recompensa o castigo, ya que les otorga más valor del que tienen.
- 7 Si observas que tu hijo se pone nervioso o agresivo con el juego debes hacerle parar o descansar.
- 8 Explicarle los riesgos que puede haber es siempre fundamental para el uso adecuado.
- 9 Potencia que sus obligaciones y horas de descanso no se vean perjudicadas.
- 10 Activa los controles parentales de las videoconsolas de última generación.

## Para adolescentes

- 1 Conoce la clasificación PEGI y respétala.
- 2 Procura ser coherente en la elección de tus videojuegos según intereses y gustos.
- 3 Antes de empezar decide el tiempo que vas a jugar.
- 4 Planifica tu tiempo de estudio y tiempo libre para que sean compatibles con el tiempo de juego.
- 5 Prioriza los juegos multi-jugador
- 6 Si estás cansado, enfadado o no has dormido bien, no es el mejor momento para jugar, busca algo más relajante.
- 7 Si juegas online con jugadores desconocidos recuerda los riesgos.

609 924 531  
nerrea.larumbe@copc.cat  
[www.nlpsicologia.com](http://www.nlpsicologia.com)

# BUENAS PRÁCTICAS

## Consejos básicos para fomentar el uso saludable de los videojuegos

## Signos de alarma

- Privación de sueño para estar conectado a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
  - Descuidar otras actividades importantes, (contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud).
  - Recibir quejas en relación al uso del juego de alguien cercano, como los padres o los hermanos.
  - Pensar en el juego constantemente, incluso cuando no se está conectado a él y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
  - Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
  - Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- En estos casos debemos consultar a un especialista o dirigirnos a:

## Control de riesgos

Los videojuegos en sí mismos, no suponen un riesgo. Éste depende de su contenido y del uso que hagan de ellos. El diseño de muchos videojuegos hace que su uso sea tremendamente divertido y estimulante; por ello, tienen un alto poder adictivo.

En relación al contenido en Europa se ha creado un método de regulación de videojuegos, el **código PEGI** (<http://www.pegi.info/es/>), cuyo objetivo es proporcionar información sobre los contenidos y las edades recomendadas de uso. Para los juegos online PEGI Online (<http://www.pegionline.eu/es/>).



Los juegos realizados en América tienen su propio sistema de clasificación, **Entertainment Software Rating Board (ESRB)**.

## Buenas prácticas

El **espacio de juego** es fundamental. Se recomienda ubicar la consola u ordenador en un espacio común de la casa, permitiendo estar al corriente de a qué es a lo que juega.

La **duración del juego** y los horarios son otro aspectos que preocupan y deben pactarse de antemano. Debe dejarse claro cuando **NO** está permitido jugar y ser autoritario en los límites.

**Ser participantes de los juegos** es aconsejable como medida de acercamiento a los jóvenes.

Por último, debemos tener en cuenta el **cómo se juega**. Promover la capacidad para gestionar su autonomía y acceso al juego, respetando que cada actividad tiene un momento y lugar permitirá que se desarrolle la capacidad de autocontrol.