

# VIDEOJUEGOS



INFÓRMATE



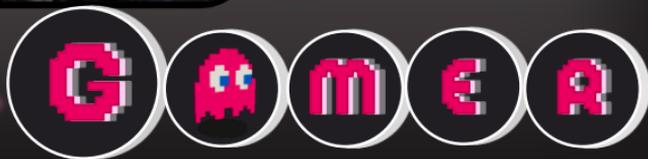
DESCUBRE



ORIENTA



ACOMPaña



Los **videojuegos** son uno de los principales medios de **ENTRETENIMIENTO** en la sociedad actual.



Forman parte de nuestra cultura, son una afición, una profesión... pero pueden convertirse en un **PROBLEMA**.

Aquí encontrarás **INFORMACIÓN GENERAL** y algunas **PAUTAS** para controlar su uso.



Proporcionan **DIVERSIÓN**



Fomentan la **CREATIVIDAD**



Promueven la **SOCIALIZACIÓN**



Favorecen la **AUTOESTIMA**



Mejoran las **HABILIDADES COGNITIVAS**



Desarrollan **DESTREZAS**



## SEÑALES DE ALERTA

**ABANDONO DE DEPORTES** u otras actividades que solía hacer

**EMPEORAMIENTO DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO** mientras aumenta el interés por los videojuegos

**MALESTAR** o irritabilidad cuando se lleva un tiempo sin jugar o se interrumpe el juego

**LA MAYOR PARTE DE SU TIEMPO LIBRE** lo pasa con los videojuegos

**PIERDE HORAS DE SUEÑO** por jugar

**MIENTE** sobre el tiempo dedicado a jugar

Si quieres asesoramiento especializado, puedes contactar con el Servicio de Drogodependencias donde te informarán sobre los recursos disponibles en Cantabria



# POR DONDE EMPEZAR... PAUTAS PARA UN USO ADECUADO

## ELEGID JUNTOS UN HORARIO

ENTRE SEMANA:

MAX. 1 hora



FIN SEMANA:

No • 1 hora seguida

EVITA  
QUE JUEGUEN  
A DIARIO

PACTAR  
CUÁNTO Y  
CUANDO JUGAR

¡SIEMPRE DESPUÉS DE  
CUMPLIR CON LAS  
OBLIGACIONES!  
(escolares, familiares...)

USAR LOS  
DISPOSITIVOS EN  
LUGARES COMUNES  
DE LA CASA

¡NO JUGAR EN  
LA HORA  
PREVIA A  
ACOSTARSE!



# DE LOS VIDEOJUEGOS

PLANTEAR  
ACTIVIDADES DE  
OCIO  
ALTERNATIVAS



COMPARTIR LA  
AFICIÓN EN LA  
FAMILIA



**INFÓRMATE**  
SOBRE LOS VIDEOJUEGOS

**INTERÉSATE** POR EL  
CONTENIDO DE SUS JUEGOS  
**¡PREGÚNTALE!**

EDAD MÍNIMA RECOMENDADA

**3**  
www.pegi.info

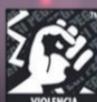
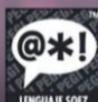
**7**  
www.pegi.info

**12**  
www.pegi.info

**16**  
www.pegi.info

**18**  
www.pegi.info

DESCRIPTORES DE CONTENIDO



INFÓRMATE



DESCUBRE



ORIENTA



ACOMPaña



## MÁS INFORMACIÓN

Servicio de Drogodependencias  
Consejería de Sanidad  
C/ Federico Vial, 13 4ª pl.  
39009 Santander  
942 207 792  
[prd@Cantabria.es](mailto:prd@Cantabria.es)

