

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**
-  Estimulan las **HABILIDADES COGNITIVAS**
-  Desarrollan **DESTREZAS**



SEÑALES DE ALERTA



- **ABANDONO** de otras actividades, tanto obligatorias como aficiones
- 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
- Más **SOCIALIZACIÓN ONLINE** que real, pérdida de contacto con amigos
- 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. Tfno.: 942 207 792

POR DONDE EMPEZAR...

PAUTAS PARA UN USO ADECUADO

**ELEGID JUNTOS
UN HORARIO**

Máximo
2 horas al día
Preferiblemente el
fin de semana

**EVITA
QUE JUEGUEN
A DIARIO**

**PACTAR
CUÁNTO Y
CUANDO JUGAR**

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

**JUGAR, SI ES
POSIBLE, 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 MINIMA RECOMENDADA



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

prdc@Cantabria.es



<https://pegi.info/es>

Diseño

Unidad de investigación UV
Adicción al juego
y a las tecnologías

Fuentes

<https://www.freepik.es>