



Orientaciones para la familia:

## ¿Cuándo es un problema la adicción a los videojuegos?

¿Qué tipo de conductas podemos observar en los niños y jóvenes respecto al uso de videojuegos?



### USO REGULADO:

Corresponde a una conducta normal, se considera un usuario capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades fuera de línea por sobre el juego online.



### ABUSO:

Una conducta abusiva, se representa cuando hay uso excesivo de los videojuegos afectando las relaciones interpersonales, y la calidad de vida. (Ejemplos: cambio en los hábitos de sueño, y alimentación, alteraciones en la concentración, estados ansiosos, irritabilidad cuando se debe desconectar, entre otros).



### ADICCIÓN:

La adicción a las tecnologías, considera tres elementos claves:

- Incapacidad de autocontrol: El usuario no puede dejar de jugar online a pesar de sus intentos por lograrlo.
- Dependencia psicológica: Se evidencia un deseo o impulso incontrolable de jugar videojuegos, focalizando toda su atención en este tema, llegando incluso a dominar sus pensamientos y sentimientos. Puede volverse un tema recurrente, generando conductas obsesivas.
- Efectos dañinos en el plano social: La adicción a internet y los videojuegos impactan en el ámbito personal, familiar y social. Esto puede generar: conflictos familiares, pérdida de amistades, estados ansiosos o depresivos o sentimientos de culpa o angustia por estar o no conectados jugando.

#### Consejos para evitar la adicción a las pantallas:

- ✓ Los tiempos de conexión a videojuegos en línea, redes sociales e internet, sean acotados, regulados y no diarios.
- ✓ Privilegie las actividades al aire libre y deje espacios de tiempo acotados para las actividades digitales para promover hábitos digitales saludables.

- ✓ Establezca acuerdos con otras familias
- ✓ Permita el acceso a las pantallas según la edad de sus hijos y etapa de desarrollo. Consulte antes en [www.pegi.info](http://www.pegi.info)
- ✓ Eduque en la libertad, ayudando a sus hijos e hijas a elegir lo que es mejor para sus vidas. Ponga atención a sus intereses, opiniones y gustos digitales para poder entenderlos mejor.

Enlaces de interés: ● [www.protecciononline.com/](http://www.protecciononline.com/)

● [www.commonsemmedia.org/espanol/blog](http://www.commonsemmedia.org/espanol/blog)

Material licenciado

