

VIDEOJUEGOS: CUIDADOS CON LA SALUD MENTAL.

Jugar responsablemente.

¿QUÉ SON LOS VIDEOJUEGOS?

Son aplicaciones interactivas, orientadas al entretenimiento y permite disimular experiencias en la pantalla de un televisor, computador u otro dispositivo electrónico.

¿QUÉ ES UN GAMER?

Son personas que trabajan en el mundo de los videojuegos, es decir ganan dinero participando en torneos.



AFICIÓN A LOS JUEGOS:

El excesivo abuso de los videojuegos puede afectar varias esferas de la vida de una persona como el rendimiento escolar, la familia, relaciones interpersonales-



CONSECUENCIAS DEL USO Y TIEMPO EXAGERADO A LOS JUEGOS:

Los juegos pueden generar síntomas relacionados con la adicción.

Algunos síntomas detectados en niños y adolescentes, pueden indicar un uso abusivo y nocivo de los videojuegos además de:



Pérdida de la noción del tiempo.



Pérdida del interés por actividades diarias.



Irritabilidad.



Alteración del sueño.

TIPS PARA EL USO ADECUADO DE VIDEOJUEGOS CON NUESTROS HIJOS (AS):



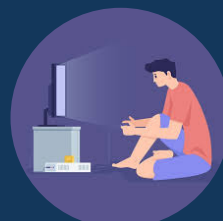
Establece un horario de juego y una rutina.



Busca otras actividades para realizar en casa junto con toda la familia.



Limita el tiempo de juego diario, máximo de una hora.



Evite que use los videojuegos en altas horas de la noche.

Tomado y adaptado de CEAPSY - UPTC