

## ADICCIONES: FRENTE AL ABUSO DE VIDEOJUEGOS

La adicción al juego o ludopatía, es una enfermedad en la que las personas son empujadas por un incontrolable impulso de jugar, que progresa en intensidad y urgencia consumiendo cada vez más el tiempo, la energía y otros recursos emocionales y materiales de los que dispone la persona.

A diferencia con otras adicciones, el impulso de jugar induce a persistir en una actividad y no así en la ingesta de alguna sustancia.

### ¿Cómo prevenir en su hijo o hija problemas con el juego?

Se recomienda evitar:

- Un uso superior a dos horas ante la pantalla de videojuegos o Internet
- Incitar o estimular el uso de máquinas tragaperras.
- Usar la televisión como "niñera".
- Que su hijo o hija abandone otras actividades (estar con las amistades, pasear, hacer deporte) para pasar más tiempo ante la pantalla.
- Centrar sus propias actividades de tiempo libre, como familia, en actividades relacionadas con el juego.
- Además, se aconseja procurar:
  - Realizar actividades alternativas de ocio.
  - Compartir las tareas escolares, para fomentar la comunicación.
  - Ver la televisión juntos, para desarrollar su espíritu crítico.
  - Saber cuánto y en qué gasta el dinero, para ayudarle en el control de sus impulsos.
  - Fomentar el juego participativo
  - Enseñar a su hijo o hija a aceptar una negativa, para aumentar su nivel de resistencia a la frustración.
  - Mostrarle afecto y cariño

Si su hijo o hija se irrita excesivamente cuando se le interrumpe en su actividad ante la pantalla o la utiliza de manera sistemática para evadirse de los conflictos cotidianos, préstele atención, y si lo estima necesario, solicite ayuda profesional.

Apoyo:



Socios:

