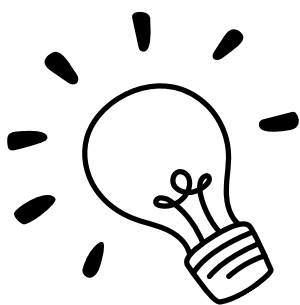


GUÍA PARA FAMILIAS

DETECCIÓN Y GESTIÓN DE ADDICCIONES A VIDEOJUEGOS

Qué esperar en las diferentes etapas ...



ESTO ES NORMAL

INFANCIA

- Aprenden a comportarse de **los padres**.
- Necesitan más **atención** y **cuidados**.
- Suelen **integrar** las normas.

ADOLESCENTES

- Aprenden a comportarse de los **amigos, influencers...**
- Necesitan ser **comprendidos** y sentirse **independientes**.
- Suelen **cuestionar** las normas.

OJO SI...

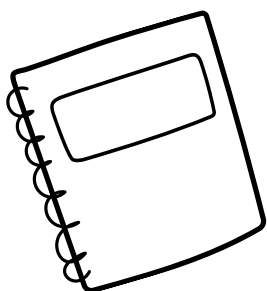
- Dedica mucho **tiempo** a las pantallas **sin ser consciente** de ello.
- Aumenta el **gasto económico** sin justificarlo o explicarlo.
- **Abandona** aficiones y hábitos personales (se centra en esta actividad)
- Baja el **rendimiento académico** (malas notas o no entrega tareas)

Posibles indicadores que nos alertan de qué algo pasa



¡SÍ!

Qué hacer



- **Actuar con calma:** escuchar sin recriminar ni enfadarse.
- **Preguntar sin interrogar:** priorizar cómo se sienten antes de analizar la situación.
- **Obtener información:** enfocarse en soluciones, no en buscar culpables.
- **Comprensión con límites firmes:** actuar desde la empatía.
- **Comunicar** de forma concreta: evitar sermones.
- **Información veraz y realista:** basarse en datos fiables, no en rumores o casos mediáticos.
- **Buscar orientación profesional:** consultar especialistas si es necesario.

¡NO!

- **Quitar importancia** al problema si el joven se siente mal o están presentes los indicadores
- **Dramatizar** o hacer más grande el problema, se puede encontrar una solución
- **Ridiculizar** o minimizar sus emociones; comprenderlas desde su perspectiva.
- El **sarcasmo** o ironía no ayuda y genera frustración



Mini consejos para el día a día:

- **Interesarnos** en las actividades y ocio de les hij@s.
- Aprender a **escuchar de forma activa** lo que les hij@s tengan que decir, sientan o necesiten (no dar soluciones o decir lo que tienen que hacer).
- Establecer y **negociar las normas de casa y los límites** según la edad y situación de les hij@s.

Y sobre todo:

- **¡SER COHERENTES!** Exigir aquello que nosotros no hacemos, no suele salir bien.