

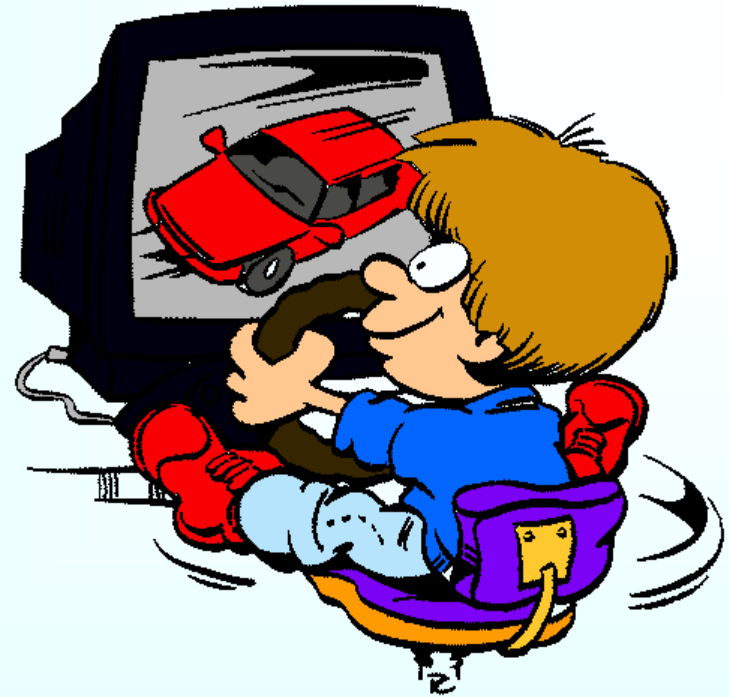
PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención



Podoo axudar aos meus fillos para divertirse na rede?

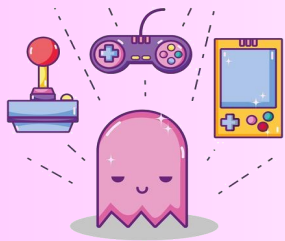
Todos queremos participar e colaborar na diversión e na felicidade dos nosos fillos. Lóxico, natural e encomiable.

Pero entón: temos un problema cos videoxogos?

Como diferenciar a alta afección aos videoxogos coa adicción?



Se o teu fillo pasa moito intre xogando e paréceche que pode ser un problema, o primeiro que debes tentar é que interrompa o seu xogo e que faga outras cousas. Se o consigues, pode tratarse só dunha alta afección que podería e debería controlar, aínda que seguramente necesitará a túa axuda.



Que é a adicción aos videoxogos?

É unha constante necesidade de xogar que antepoñemos a calquera outra actividade e que nos fai sentir mal se non podemos xogar. A afección aos videoxogos convértese en adicción cando empeza a interferir na vida diaria gravemente: nos deberes, coas amizades e coa familia. Se o teu fillo encérrase na súa habitación todas as horas posibles e quere xogar, só ou con amigos, é un sinal importante de que pode ter un problema.

Os pais poden realizar unha avaliación orientativa, aínda que esta nunca pode suplir a valoración profesional no diagnóstico definitivo da adicción.

1. Irrítase cando tentas que reduza o seu tempo de xogo?
2. Non consegue controlar ou deter o tempo de xogo?
3. Notas que cada vez ten a necesidade de xogar máis para lograr a súa satisfacción?

4. Descoida ou apraza sempre os seus deberes para máis tarde?
5. Perdeu o interese por outras actividades que antes lle gustaban?

6. Mentiu á familia para ocultar o tempo que xoga?

7. Comprobaches que emprega tempo da noite para xogar máis?





Decálogo de boas prácticas para pais e nais



Pasos para evitar a adicción aos videoxogos

- 1. Coñece ao que xogan os teus fillos.** Non teñas medo por saber mais. Simplemente interésate. Basta con consultar a portada para ver a cualificación por idades, comprobar o código PEGI ou preguntarlle aos teus fillos e mesmo a outros pais. Os videoxogos aparecen todos en YouTube e están deseñados para ser sinxelos e intuitivos.
- 2. Se esixente cos tempos.** O teu fillo gozará máis se se dosifica, así que ensínalle a alternar o xogo con outras actividades. Negociade o tempo de estudo, o tempo de videoxogos e o tempo de lecer non dixital. Todo ha de ter o seu espazo e, no futuro, agradeceracho.
- 3. Propón alternativas.** Non só de videoxogos pode vivir o teu fillo. No caso de que empeces a notar un exceso de dedicación aos videoxogos ou ao tempo online ten sempre preparadas alternativas do seu gusto. As mellores son as que permiten ser creativo ou que favorezan relacións persoais, ou as actividades ao aire libre. Interésate polas alternativas que lle gusten e potencias.

4. Promove a lectura. Ler é esencial para o cerebro en todas as idades. Mesmo se son novelas ou literatura fantástica, ao cerebro vénlle estupendamente ben a lectura de calquera tipo. Consígueo.



5. Minimiza o uso de pantallas. Se o teu fillo ten móbil, portátil, computador de sobremesa, consola, tableta e televisor, será difícil que non estea acotío mirando unha pantalla ou xogando a videoxogos. Cun móbil tense acceso a miles de xogos que pode levar alí onde vai. Negocia o uso de pantallas dentro e fóra de casa.



6. Pon atención ao gasto económico. Os videoxogos son caros, e poucos deles son cento por cento gratuítos. O sistema de micropagos dos videoxogos para móbiles ou os videoxogos "free to play" converten a un móbil ou unha consola nunha potencial máquina comecartos.

7. Fala co teu fillo. O concepto de "xogar demasiado" ou o uso de videoxogos pouco adecuados para a idade poden ser temas difíciles de abordar. No canto de rifar, dálle a túa opinión sobre os contidos de dubidosa moralidade ou sobre se crees que xoga demasiado. Convertamos o limón en limonada: un xogo violento pode darche unha oportunidade inapreciable de falar co teu fillo sobre a violencia, as drogas ou calquera conducta perigosa ou inapropiada.

8. Preocúpate, pero non en exceso. Por moito que o teu fillo xogue a videoxogos non vai enfermarse ou necesitar tratamento clínico por tecnoadicción, a condición de que faga algo máis na súa vida que só xogar a videoxogos, como ir ao colexio e aprender, facer deporte, etc. Preocuparse en exceso só che fará recelar e crear tensións innecesarias en casa.

9. Lembra que só son xogos. As condutas ou situacións dentro do videoxogo non son imitables na vida real. Xogar a videoxogos violentos non vai converter ao teu fillo nunha persoa violenta. Se respectades a cualificación por idade e uns mínimos obvios de sentido común non debes temer pola saúde emocional ou mental do teu fillo.

10. Pide axuda profesional.

Cando teñas dúbidas... pregunta.

O Servizo de Drogodependencias de Monforte de Lemos ofrece, de forma confidencial e gratuíta, un espazo terapéutico específico dirixido a adolescentes con condutas de risco relacionadas co uso/abuso de condutas adictivas (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, xogo, novas tecnoloxías...).

Ademais, a UAD (Unidade Asistencial de Drogodependencias) asesora profesionais/familiares na detección e manexo de situacións de risco e realízanse intervencións con mozos e/ou familias con dificultades relacionadas co uso e/ou abuso de condutas adictivas (tabaco, alcohol, cannabis, cocaína, xogo, novas tecnoloxías...).



Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Praza da Estación - 17
27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos



TLF. 982 40 04 95

Boas Festas!



CONCELLO DE
MONFORTE
DE LEMOS



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE
Dirección Xeral de Innovación e Xestión
da Saúde Pública
Servizo de Prevención de Condutas Adictivas



UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Boletín de formación e información para nais e pais — NADAL 2019