

EDUCANDO A NUESTROS HIJOS...



BOLETÍN N° 2. DICIEMBRE.

CONSOLAS Y VIDEOJUEGOS

¿SON TAN MALOS?

Ésta es una de esas preguntas que todos nos hemos hecho alguna vez. Vivimos en un mundo rodeado de tecnologías y nuestros hijos, ya comienzan a usarlas desde muy temprana edad. Veamos qué son las consolas y videojuegos y cómo hacer un buen uso de ellos.

¿QUÉ SON LAS CONSOLAS Y LOS VIDEOJUEGOS?

- Consolas: son aparatos que se conectan a una pantalla de televisión, aunque también las hay portátiles.
- Videojuegos: son juegos electrónicos visuales. Los hay de muchos tipos y contenidos; de acción, de estrategia, de aventuras, educativos,...

Hay que tener en cuenta que las consolas y videojuegos no son incompatibles con otras actividades. Todo se puede compaginar.

¿SON NOCIVOS LOS VIDEOJUEGOS?

En principio, no lo son en sí mismos, pero para que se consideren nocivos deben darse algunas circunstancias:

- Abuso del tiempo de exposición al juego.
- Situaciones de conflicto (a nivel personal, familiar o social)
- Una personalidad pre-adictiva que en ciertas condiciones dan paso a una actividad descontrolada y compulsiva.

Hay muchas opiniones, pero los estudios más objetivos y serios, afirman que los posibles efectos negativos sobre la salud son pasajeros, y tras dejar de jugar se vuelve en breve a la “normalidad”.

Los videojuegos son un buen recurso para jugar y también para aprender de forma segura, siempre y cuando, los utilicemos adecuadamente en cuanto a contenidos, tiempo y forma.

Hay que alertarse cuando “las máquinas” y los videojuegos sean el centro de su vida, de sus pensamientos, cuando se olvidan incluso de comer, de salir con los amigos,...



INCOVENIENTES Y BENEFICIOS DE JUGAR CON VIDEOJUEGOS

| INCOVENIENTES | BENEFICIOS |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pueden producir nerviosismo y ansiedad. • Pueden transmitir valores inadecuados, como por ejemplo la violencia. • Pueden provocar cierto retraso en el proceso de socialización e incluso aislamiento. • La excesiva estimulación de concentración, puede provocar falta de atención hacia su entorno. • Adicción en el sentido de “enganche”. • El exceso de juego puede producir cansancio y agotamiento del sistema nervioso. | <ul style="list-style-type: none"> • <u>A nivel intelectual:</u> favorecen un mejor rendimiento en el razonamiento abstracto. Mejoran la resolución de problemas y la planificación estratégica. Estimulan la Memoria a Corto y a Largo Plazo. Hay mejor comunicación óculo-manual. • <u>Sobre el carácter:</u> se puede afirmar que no varían el carácter de los usuarios. Curiosamente y en contra de lo que siempre se ha creído, las personas que juegan con videojuegos son más extravertidas que los que no están interesados en estas actividades. Son más sociables y más flexibles a la hora de emitir juicios sobre la propia persona. • <u>Sobre la autoestima:</u> el entrenamiento mejora el autoconcepto. • Los videojuegos se han utilizado en el cuidado de la salud como una forma de fisioterapia en muchos grupos de personas, ya que este tipo de juegos centralizan la atención lejos de la sensación de dolor. |



CONSEJOS PARA DISFRUTAR SALUDABLEMENTE

- Los padres deben supervisar el ocio de sus hijos.
- No pasar más de dos horas diarias jugando, entre semana mejor no jugar, dejarlo para el fin de semana ya que se dispone de más tiempo.
- Los valores que aparecen implícitos deben ser de nuestro agrado.
- No se recomiendan juegos que incluyan violencia o fomenten la destrucción.
- Hacerles propuestas alternativas de ocio y compartirlas con ellos.
- Mantener una distancia lo más separada posible de la pantalla.
- Jugar en una habitación bien iluminada.
- Interrumpir la partida cada media hora para descansar la vista durante unos 10 minutos.
- Descansar 15 minutos después de cada hora de juego, aunque crean que no lo necesitan.
- Si les duelen las manos, muñecas o brazos durante el juego, se debe dejar de jugar y descansar varias horas antes de volver a jugar.
- Al comprar un videojuego, hay que fijarse bien en el **PEGI**, ya que proporciona información muy clara sobre cada título.



En suma: jugar con videojuegos y consolas es bueno, si no abusan de ellos demasiado tiempo, si son capaces de dejar de jugar sin generar conflictos y mantienen sus relaciones sociales como siempre. Nuestro objetivo como padres, es contribuir a que todo esto se cumpla.

EL EQUIPO DE ORIENTACIÓN
CEIP INFANTA CRISTINA.