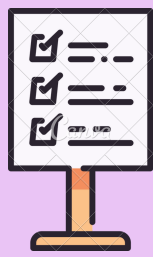


CINC CLAUS PER A UN ÚS RACIONAL DELS VIDEOJOCOS

CEIP PINEDO



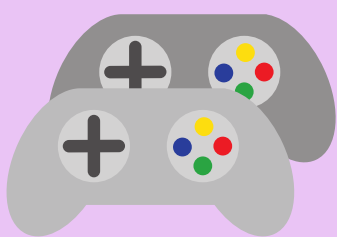
1. Posar normes i respectar-les

Estableix els temps i moments en els quals es permet l'ús de videojocs i aquells en els quals no. Els experts/es situen l'ús adequat de videojocs entre tres i quatre hores setmanals com a màxim, en períodes d'entre 30 i 60 minuts i amb descansos entre ells. Podeu arribar a acords per a establir les normes però, una vegada fixades, sé estricte amb el seu compliment. És important que tu també respectes les normes de convivència. Si el teu fill/filla no pot jugar amb la consola o la tauleta a tota hora, reflexiona i deixa a un costat la teua tauleta o el mòbil quan estigues a casa.



2. Tria un bon videojoc

Controla els jocs als quals té accés el teu fill/a, perquè no tots són iguals ni adequats per a totes les edats. Revisa la informació i l'etiquetatge de cada videojoc, on sol aparèixer la temàtica, l'edat recomanada i altres característiques: llenguatge inadequat, conductes de discriminació o racisme, violència, sexe, drogues etc



3. Comparteix l'experiència

Evita que els videojocs es convertisquen en un passatemps amb el qual el teu fill/a se aïlla o es refugia. És recomanable que la consola, la tauleta o el mòbil s'utilitzin per a jugar en llocs comuns i a la vista de la família. A més, quan siga possible, jugueu junts, el teu fill/a se acostumarà a cooperar, compartirà idees, opinions i sentiments, i tu podràs guiar-li i orientar-li.



4. Promou alternatives a la pantalla

A vegades els videojocs són una forma accessible d'omplir el temps d'oci i una solució a l'avorriment. És important que busques activitats perquè el teu fill/a aprofite el temps lliure d'altres maneres, tant en família com amb amics/amigues (esport, eixides a l'aire lliure, jocs de taula, cuina, teatre, museus, fotografia, música, cinema, dibuix, lectura ...).



5. Vigila conductes addictives i altres perills

Encara que ben utilitzats són un estímul i una gran eina formativa, l'abús dels videojocs pot crear diversos problemes de salut en els xiquets/xiquetes i adolescents, com l'obesitat provocada pel sedentarisme, alteracions del somni o problemes oculars, i la seua addicció arriba a generar trastorns de conducta i depressió. A més molts videojocs ofereixen accés a Internet i permeten interactuar amb altres usuaris online, la qual cosa genera possibilitats lúdiques interessants, però també obri un canal de comunicació que pot generar perills per al teu fill/a. Informa't del control parental que permet el dispositiu utilitzat per a jugar i limita o vigila l'accés a la Xarxa.

Bibliografia

- Desmurget, Michel (2020) **La fábrica de cretinos digitales. Los peligros de las pantallas para nuestros hijos.** Ed. Península.
 - González Vázquez, Óscar (2016) **Tus hijos y las nuevas tecnologías.** Ed. Amat
 - Núñez Lerida, María (2015) **Padres e hijos en la cultura digital y del videojuego.** Ed. EUG. Editorial Universidad de Granada.
- (Aquests dos últims podeu descarregar-los en <https://mestreacasa.gva.es/web/ceippinedo/14>)