

CONSEJOS

PARA EL

USO SALUDABLE DE VIDEOJUEGOS



1

JUEGA CON CONOCIDOS

No sabemos quién puede estar al otro lado. Si juegas con desconocidos no compartas ningún tipo de información privada.

2



LIMITA EL TIEMPO DE USO

Los videojuegos están diseñados para que pasemos el máximo tiempo posible jugando y para que entremos cada día, poniendo en riesgo nuestra salud.

Establece previamente cuánto tiempo quieres jugar y pon una alarma o pide que te avisen cuando se acabe el tiempo.

Evita jugar 1 hora antes de ir a dormir y jugar entre semana. No juegues mucho rato seguido, haz pausas.

3



HÁBITOS SALUDABLES

Los videojuegos son un factor en el aumento de la obesidad infantil y juvenil.

Si tienes sed hidrátate con agua y evita los ultraprocesados mientras juegas.

Da prioridad al deporte y a la naturaleza.

4



RESPETA LAS EDADES RECOMENDADAS

Cada juego tiene unas edades recomendadas, se recomienda respetarlas.

Hay muchos riesgos que con edades inferiores a las recomendadas no somos capaces de detectar: Los desconocidos, técnicas agresivas de marketing, contenidos inadecuados, toxicidad...

5



ESTABLECE TUS PROPIAS REGLAS

Elige tú si quieres o no quieres gastar dinero, cómo te vas a comportar con los demás, cuánto tiempo quieres jugar, qué juegos te gustan. Sé amable. Que los videojuegos no decidan por ti.

macsonrisas

www.macsonrisas.es