

1.

Els videojocs tenen la capacitat de divertir-nos, distreure'ns i relaxar-nos, tant si hi juguem individualment com amb amics en línia o en família, i poden estimular l'aprenentatge i la creativitat.



2.

És positiu integrar els videojocs en l'activitat familiar perquè jugar-hi no sigui un acte exclusivament individual.

3.

Jugar una estona a videojocs fa que el cervell descansi, però jugar-hi massa temps provoca un excés de secreció de cortisona, dopamina i endorfines i pot crear addicció.



Aconsellem que els nens i nenes menors de 12 anys no hi juguin més de 40 minuts al dia.



Amb els i les adolescents hem de pactar un temps i un horari de videojocs segons la seva maduresa, les responsabilitats assumides i l'actitud davant dels videojocs.

4.

Coneguem a quins jocs i amb qui juguen els nostres fills i filles. Ajudem-los a escollir jocs adequats a la seva edat seguint les recomanacions del codi PEGI (sistema europeu de classificació de videojocs segons les edats i els continguts).

12
www.pegi.info

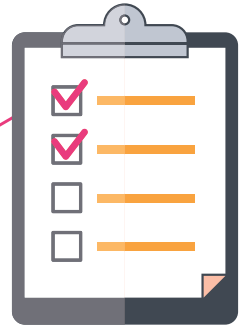
5.

Dialoguem amb ells o elles si observem que dediquen massa temps als videojocs, si no poden controlar-se, si es posen molt nerviosos o si creiem que els videojocs a què juguen són inadequats per a la seva edat.



6.

Pactem unes normes clares: no s'hi pot jugar durant els àpats, abans de fer els deures o abans d'anar-se'n a dormir, i tampoc no s'hi pot jugar fins tard a la nit. Han d'aprendre que hi ha un temps per estudiar, per al lleure no digital, per dormir..., i també un temps per jugar a videojocs.









7.

Per complementar la seva afició als videojocs, proposem-los alternatives d'oci i de lleure sense pantalles.

8.

Demanem ajut a un professional si observem que:

-  no aconseguen controlar el temps que dediquen a jugar a videojocs.
-  tenen la necessitat de jugar-hi més per sentir-se satisfets.
-  han perdut l'interès per activitats que abans els agradaven.
-  han mentit per ocultar el temps que dediquen al joc.
-  juguen a videojocs fins a altes hores de la nit.
-  hi ha un canvi d'actitud i mostren nerviosisme, agressivitat verbal o física, angoixa o irritabilitat quan no hi poden jugar.

9.

Els videojocs per si sols no enganxen, però es poden convertir en un problema en adolescents amb determinades característiques personals i familiars.



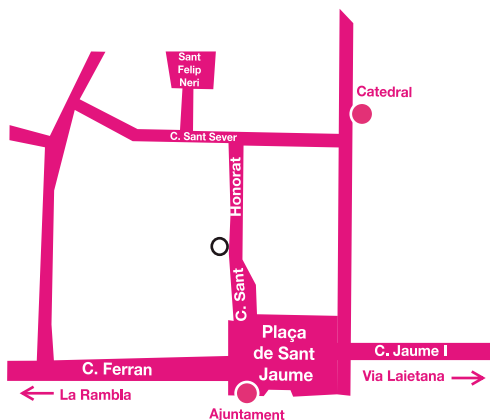
Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I

FGC: Catalunya

Renfe: Catalunya

Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



Telèfon: 934 022 880

Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h

Correu electrònic: spott@diba.cat

Més informació: www.diba.cat/spott



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Cohesió Social,
Ciutadania i Benestar

**Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT
Gerència de Serveis de Benestar Social**

Sant Honorat, 5
08002 Barcelona
Tel. 934 022 880
spott@diba.cat