

# ¿PUEDO JUGAR VIDEOJUEGOS?

## ¡Sí! Pon una alarma

Por ejemplo: 30 minutos si tienes 10 años. / 60 minutos si tienes 15 años

## Autorregulado

El niño/a pone una alarma con el tiempo designado y apaga su propio juego.

## Próxima vez: ¡Sí!

30 minutos / 60 minutos

## Regulado por el padre

"Hijo/a es hora de apagar el juego."

## Comportamiento tranquilo

"Está bien mamá!  
¿Puedo terminar este nivel?"

## Próxima vez: ¡Sí!

30 minutos / 60 minutos

## No.

Sugerir una actividad alternativa.

## Comportamiento irritable

"¡Pero tengo que hacer esto!"  
o capacidad reducida para concentrarse.

## Cierre la computadora

"Amo tu cerebro demasiado como para discutir. ¡Es hora de jugar afuera!"

## Next time: Yes!

Reduzca el tiempo a la mitad.

## ¿Jugando a las escondidas?

Retire los privilegios de jugar por 24-48 horas. Reintroduzca en incrementos de 10 minutos a la vez.

\* Los adolescentes mayores pueden tener más tiempo, pero sus cerebros aún necesitan un descanso de **por lo menos una hora**. Pueden ir a dar un paseo, hacer alguna actividad física o comer algo saludable para despejar la mente del videojuego.

