¿PUEDO JUGAR VIDEOJUEGOS?

¡Sí! Pon una alarma
Por ejemplo: 30 minutos si tienes 10 años. / 60 minutos si tienes 15 años

No.
Sugerir una actividad alternativa.

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

Próxima vez: ¡Sí!
30 minutes / 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 minutes / 60 minutes

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.

SCREENSANITY.ORG