

6 Consejos para Crear Hábitos de Videojuego Saludables

Si su hijo pasa mucho tiempo con los videojuegos, tal vez se pregunte "¿Cómo puedo hacer que pueda tener un equilibrio entre el videojuego y otras actividades?"

Estos 6 consejos pueden ayudar.

Uno: Reconozca lo que es bueno de la computadora y los juegos en línea.

Por ejemplo, les da a los niños un sentido de haber logrado algo.

Ayuda con el estrés.

Y puede ser una forma de hacer amigos - en todo el mundo.

Dos: No sea un observador, participe.

Pídale a su hijo que le muestre lo que está jugando y con quién juega, y puede hasta intentarlo.

Apoyando los intereses de su adolescente puede significar mucho para ellos.

Y puede ser divertido.

Tres: Organice una noche familiar a la semana para jugar algo tradicional.

Quizá el adolescente eche los ojos al cielo al principio, pero con algo de motivación, empezarán.

Los hijos pueden tomar turnos para escoger un juego.

Puede pedirle prestado al vecino juegos de mesa o intercambiar con ellos, jugar barajas o jugar a las charadas

Cuatro: Póngase en movimiento

El cuerpo necesita jugar tanto como la mente.

Combine juegos que usan el cuerpo y la mente, como las aplicaciones que lo envían en búsqueda de un tesoro, o un juego de computadora que hace que baile o juegue un deporte.

Cinco: Establezcan límites y reglas - juntos

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



6 Consejos para Crear Hábitos de Videojuego Saludables

Si sus hijos ayudan a crear las reglas y los límites, será más fácil que los sigan.

Formule un plan que incluya cuando, como y donde está bien jugar videos.

Por ejemplo, quizá no esté permitido jugar durante la comida o antes de hacer la tarea.

Seis: No se desvíe de los límites.

Esto puede ser lo más difícil.

Pero lo puede lograr.

Y puede buscar ayuda de herramientas que automáticamente apagan dispositivos después de cierto tiempo.

Son 6 consejos.

Reconozca lo positivo, participe, organice un día a la semana de juegos tradicionales, muévase, establezca límites y adhiérase a esos límites.

A veces los límites pueden parecer "malos" para los niños.

Pero al final, sus hijos lo respetarán, y quizá haya menos dificultades.