

# Niños adictos a los video juegos

autor Cheryl Black - Escritora Invitada

¡Ayúdenme, mis hijos tienen una sobredosis de video juegos!

## El amor por los juegos

De acuerdo al Instituto Nacional de Medios y la Familia, 92% de los niños en los Estados Unidos (edades 2 a 17) utilizan juegos de video. Mis tres hijos no son la excepción. Les encanta la estimulación divertida y acelerada que los retos que se presentan en esos juegos.

Sin importar cuánto tiempo les permito jugar, nunca es suficiente. Siempre piden un rato más para terminar, pero horas después aun pueden seguir jugando.

Los niños sacrifican dormir y comer por los video juegos. Debo apagar el sistema de juego para que ellos se percaten de que tienen hambre. Durante las cenas familiares escucho sobre nuevas estrategias de juego.

Como los drogadictos, ellos planean cómo obtener más. Cuando vi que había dejado que su afición fuera demasiado lejos, limité su tiempo de uso.

## Buscando un balance sano

El pediatra Jeff Weinstock cree que al igual que los medicamentos tienen una dosis recomendada, también deberían tenerlo los juegos. En su consultorio él recomienda un límite de dos horas al día.

Si sus hijos son como los míos, ellos usan los video juegos más de esta cantidad de tiempo. Los siguientes consejos pueden ayudar:

### 1) Prepare un horario con recesos

Los niños que juegan durante un largo periodo pueden necesitar tiempo para adaptarse al límite de dos horas. Debido a la naturaleza de sobre estimulación, los psicólogos recomiendan recesos de 30 minutos luego de cada hora de video juegos y, al menos una hora y media de actividad no-electrónica como leer, estudiar, o juego de cartas antes de dormir.

### 2) Monitoree el tiempo de juego

Si necesita una forma para mantener ese horario de dos horas, puede seguir los pasos de mi amiga Leanne. Cuando empiezan las vacaciones o hay un fin de semana ella les da a sus hijos dos tiquetes, cada uno vale por 1 hora de televisión, computadora y/o video juegos. Cuando sus niños quieren usarlos, ella activa un reloj que a la hora le avisará tanto a ella como a sus hijos que ya se terminó el límite. Si los niños se pasan, ellos perderán 1 tiquete al día siguiente.

Para los días de clases, Leanne dice que no hay mucho tiempo para jugar, porque sus hijos deben hacer sus tareas, cumplir compromisos, cenar juntos, y darse un baño antes de poder jugar. Para entonces ya es casi hora de dormir.

### 3) Motive juegos creativos

Menos tiempo para los video juegos significa más tiempo para otras cosas. Casi puedo oír a los niños decir: "¿Cómo qué? Todo lo demás me aburre";

Ayude a su hijo(a) a pensar en otras actividades que puede hacer cuando la estimulación electrónica no es una opción. La columnista Rebekah Robb sugiere que cada niño desarrolle una lista de actividades. Sus propios hijos pensaron en: escribir cartas, leer, construir refugios, jugar con tucos, andar en bicicleta, resolver rompecabezas.

### 4) Planee actividades familiares

Esta es una gran alternativa a los video juegos. La noche familiar es especial en mi casa: tenemos juegos de mesa, vemos películas, o vamos a los bolos. En algunas ocasiones otras familias nos acompañan.

### 5) Alimente otros intereses

Hay muchas opciones de actividades: proyectos de ayuda social en la comunidad, grupos juveniles o clubes de niños, programas extra curriculares en la escuela, etc. Los niños pueden encontrar un nuevo interés o descubrir un talento. También los deportes les dan una oportunidad para desarrollar agilidad física y aprenden valores de trabajar en equipo. Todas estas alternativas permiten que nuestros hijos hagan nuevas amistades fuera de la sala de su casa.

Todo esto no significa que sus niños no dejen de jugar video juegos, pero si trabajan en ello, seguramente habrá una mejoría.