

y tú ¿a qué juegas?



USO RACIONAL
ARRAZOTAN BATEAN
NÁZ LAVA P. LIÓZÁRÁ
TÁHÓIÁ ÚSR

USO PROBLEMÁTICO
ERABILPEN ARAZOTSUÁ

ESTAS SON MIS RECOMENDACIONES PARA UN USO ADECUADO

- Intenta elegir juegos a los que puedas jugar con tus amigos/as
- Si no tienes 18 años, intenta hacer otras actividades que no sean jugar a máquinas tragaperras o a juegos en los que hay una prohibición para menores: p.e. deporte, salir con los/as amigos/as.
- Intenta hacer caso a las pautas que tus padres te ponen: horario de uso, tiempo de dedicación, contenidos adecuados a tu edad, compra de tecnología.
- Intenta buscar alternativas de ocio además de jugar, chatear, navegar...e intenta compartirlas con la familia y/o amigos/as.
- Habla con tus padres o alguna persona adulta si observas alguna situación que te preocupe cuando juegas, chateas, o navegas (pornografía, publicidad juegos de azar, acoso, incitación para jugar o algún desconocido te deje dinero...)
- Si necesitas dinero pídeselo a tus padres o a alguien de tu familia y no recurras al juego para conseguirlo.
- Si tienes algún problema, háblalo con alguien y no te escapes a través del juego, internet, móvil...
- Si conoces a alguien que pueda tener problemas ayúdale para que lo hable con sus padres o con alguien cercano.
- No ocultes lo que haces con el juego o en la red a tus padres. Si tienes algún problema ellos son los que mejor te pueden ayudar.
- A la hora de chatear o mandar sms no te acomodes a comunicarte sólo de esa forma. Intenta hacerlo de forma directa con tus amigos/as.

eta zertan zuzk jokatzen duzu?

si te raya el juego
jokoak estutzen bazaitu

SI PIERDES EL CONTROL CON LOS JUEGOS DE AZAR Y DE DINERO O CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS O CONOCES A ALGUIEN QUE LE ESTÉ OCURRIENDO:

ONLINE ZUREKIN
ASESORAMIENTO SOBRE LUDOPATIA
Y NUEVAS TECNOLOGÍAS

General Alava 25-1ºDcha.
01005 VITORIA-GASTEIZ
Tel.: 945 14 04 68/ 945 23 49 90

Apoltronado en la butaca delante de sus programas automáticos, las orejas tapadas por el sonido envolvente de los auriculares, los ojos perdidos en el interior de la pantalla de 52 pulgadas de cristal líquido “sexta generación”, Andoni goza, sublima, se olvida. Experimenta el éxtasis.

“Lo único que falta es que te cableen el cerebro”, murmura su madre desde la cocina. Él no escucha. ¿Cómo podría escuchar? ¿Y por qué debería hacerlo? Afuera, están los lamentos de la madre, los deberes por hacer, la nada, la pared sin ventana de la casa de enfrente, el tedio, el ruido de la calle y, en breve, la llegada de papá, con su bronca de siempre: “No soporto que te pases todo el día pegado a la televisión”.

“Pero, ¡luego tú también lo estás!, le rebate Andoni.

Todo acaba con un portazo y el encierro en su habitación. Afortunadamente, tiene el ordenador, los videojuegos, el Chat: “Si no, ¿cómo paso el tiempo?”.

Así me vi yo y la verdad es que llegó un momento que tuve que ponerme las pilas porque las cosas iban de mal en peor. Cuando somos jóvenes necesitamos experimentar con todo lo que tenemos a nuestro alrededor y sobre todo con aquello que nos produce diversión, bienestar e incluso placer. Si a esto se une la prohibición, la atracción es mayor. A mi generación nos apasiona la tecnología y somos grandes consumidores de los videojuegos, internet, móviles y televisión. Los juegos de azar nos atraen porque están prohibidos para los menores de edad, lo cual nos hace sentirnos más mayores y además podemos obtener dinero sin ningún tipo de esfuerzo.

En mi caso, mis padres han cumplido un papel determinante para hacer un uso correcto de los juegos de azar y de dinero así como de la televisión, internet, videojuegos y los móviles. Me han dado las pautas necesarias que me han permitido evitar el desarrollo de una Ludopatía o una Ciberadicción.

SI TE VES ASÍ, ACTÚAS DE ESTA FORMA, LO VES EN TUS AMIGOS/AS:

- **Dedico mucho tiempo al juego de azar y de dinero o al uso de las tecnologías (videojuegos, televisión, internet, móviles).**
- **Pienso muchas horas en ello haciendo que me olvide de los estudios, amigos/as, familia y mis aficiones.**
- **Prefiero jugar, chatear, navegar...que salir con mis amigos/as.**
- **Tengo dificultades para concentrarme en los estudios, me aburro, prefiero jugar a ir a clase...**
- **Cojo dinero a mis padres para jugar, me gasto toda la paga en el juego y tecnologías, me encierro en mi habitación para que no me molesten, si me preguntan o me reprochan mi comportamiento me enfado y les respondo que me dejen en paz con un portazo. No acepto que me pongan límites para jugar o usar las tecnologías.**
- **Estoy irritable, nervioso, cansado. No me apetece salir, sólo encerrarme en mi habitación y olvidarme del mundo y de mis problemas. Duermo mal porque pienso en ello mientras duermo y a veces tengo pesadillas. Cuando pierdo jugando me enervo demasiado, incluso a veces la frustración que me produce el haber perdido me lleva a golpear el ordenador, tirar las cosas al suelo y romperlas.**

HABRÍA INDICIOS DE UN COMPORTAMIENTO ADICTIVO RELACIONADO CON LOS JUEGOS DE AZAR Y DE DINERO Y/O CON EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS