

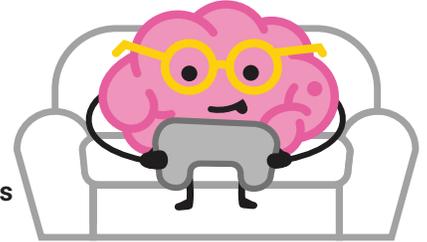
Sobre la Adicción a los Videojuegos - Nivel 1

Actividades para alumnos

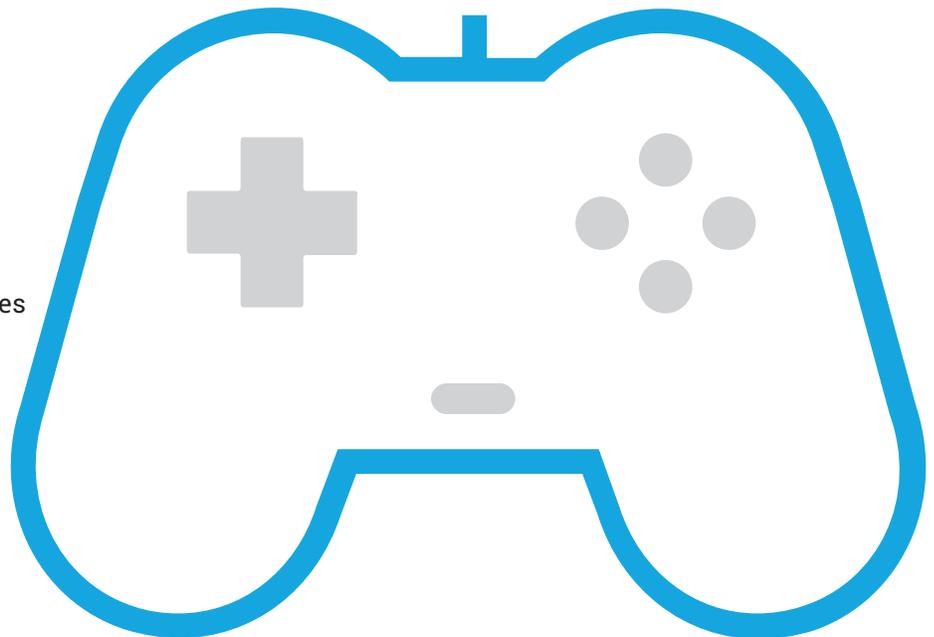


Guía de visualización del vídeo

Hazlo ahora: escribe 1-2 frases en el recuadro de abajo en respuesta a la pregunta: **¿Sabías que algo que te puede parecer divertido puede ser peligroso? Los videojuegos pueden literalmente ¡recablear tu cerebro! Pueden hacer que te sientas más agresivo o trastornar tus hábitos de sueño. ¿Por qué crees que pasa esto?**



Instrucciones: etiqueta cada botón del mando de control con las formas en que un uso excesivo de la consola u ordenador para jugar puede poner en peligro el desarrollo de tu cerebro. En el vídeo se enumeran muchas, ¿puedes añadir más?



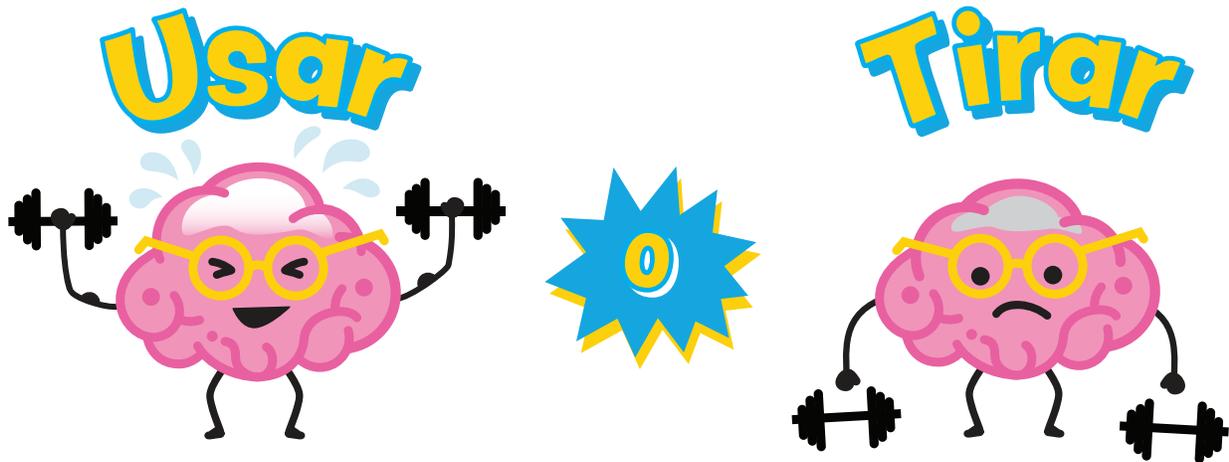
Parémonos a pensarlo...

PC #1 - Sabemos que la regla del cerebro es «usar o tirar» (lo que no usa, lo tira). ¿Para qué otra cosa que no sean sólo los videojuegos puedes usar tu cerebro para divertirte después de clase?

- _____
- _____
- _____

Actividad n.º 1 - Individual

Instrucciones: escribe una carta a tu «Yo del futuro» recordándote la regla del cerebro «**usar o tirar**» (lo que no usa, lo tira). Las neuronas que usas mucho forman largas vías conectadas para las actividades que realizas. Incluye una lista de actividades que te gusten y que por tanto hacen crecer vías neuronales para otras cosas que no sean los videojuegos, como el deporte, la lectura o pasar tiempo con gente a la que quieres (familia, amigos...). ¡Tu Yo del Futuro te lo agradecerá!



Actividad n.º 2 - Grupal

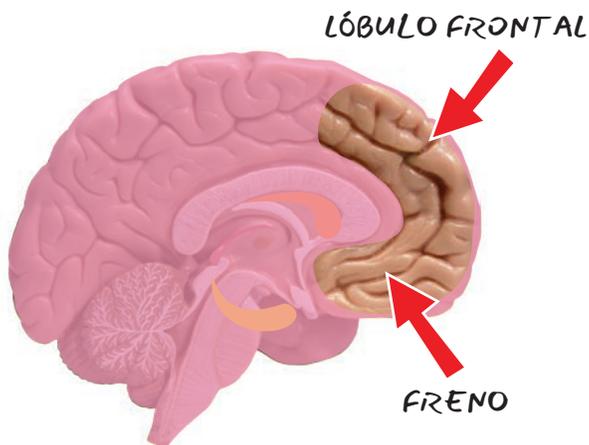
(Si la actividad es dirigida por el profesor, no es necesario entregar material alguno a los alumnos).

Instrucciones: poneros en grupos de 3-4 alumnos. Tenéis que hacer un «antianuncio de videojuegos» divertido. Debe incluir argumentos entorno a por qué pueden suponer una adicción y qué cosas le pueden pasar a tu cerebro cuando juegas demasiado. Si tenéis tiempo, presentadlo en clase.



Actividad n.º 3 - «¡Quiero saber más!»

Llévate la carta a casa y habla con tus padres sobre cómo puedes seguir fortaleciendo tu lóbulo frontal (tu freno) con un «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos». ¿Pueden tus padres ayudarte a controlar y planificar momentos para videojuegos y momentos para otras cosas?



Concurso «Cerebritos»

- 1. Verdadero o Falso:** Jugar mucho a los videojuegos supone un riesgo para el cerebro.
- 2. Verdadero o Falso:** Usar un temporizador para controlar tiempo que pasas jugando a un videojuego puede formar parte de «Plan preventivo contra la adicción a los videojuegos».
- 3. Verdadero o Falso:** Suelen estar de muy buen humor después de haber jugado un videojuego porque es una actividad muy relajante.
- 4. Rellena los espacios en blanco:** Jugar a videojuegos de disparos en primera persona puede aumentar las conductas y los _____ violentos y disminuir el nivel de _____
- 5. Respuesta libre:** ¿Crees que es difícil recordar la «Regla de Usar o Tirar» (las neuronas que el cerebro no usa, las elimina) para controlar nuestros hábitos de juego? ¿Por qué crees que se puede poner eso como excusa?

