



GAMING DISORDERS

Actividad

Acuerdo entre padres e hijos para reducir los tiempos de pantalla y de juego

Antes de empezar:

¡Es importante hacer este acuerdo junto con su hijo! ¡Intenta trabajar en equipo para hacer mejoras juntos!

¡Elija una o más áreas en las que le gustaría ver mejoras! ¡Puedes agregar tantas áreas como quieras!

¡Sé realista y justo al establecer metas! ¡No tiene sentido ser demasiado ambicioso! ¡Trate de encontrar compromisos con los que ambas partes puedan vivir!

Cuantifique sus objetivos y sea lo más preciso posible (por ejemplo, en lugar de "reducir el tiempo de juego un poco cada semana", diga "reducir el tiempo de juego en 15 minutos cada semana"); de lo contrario, ¡es difícil monitorear el proceso y medir el éxito!

¡Tenga en cuenta que cambiar el comportamiento puede requerir la acción tanto de los padres como del niño! Por ejemplo, también se les puede pedir a los padres que reduzcan su tiempo frente a la pantalla para dar un buen ejemplo, o si se le pide a un niño que pase más tiempo con la familia, es posible que sea necesario proporcionar actividades apropiadas, etc.

¡Evalúe su progreso regularmente y tome medidas si las cosas no van bien!

Alcanzar metas y mejoras es éxito, ¡y el éxito debe celebrarse! No olvides planificar una recompensa, ¡para ambos!

¡BUENA SUERTE!

Áreas de mejora	Statu quo (iDescribe la situación actual en viñetas! Concéntrate en los problemas que desea cambiar / mejorar)	¿Qué mejoras quieres conseguir?				Tareas acordadas para ...	Seguimiento y evaluación de los logros	Recompensa
		Objetivos para la semana 1	Objetivos para la semana 2	Objetivos para la semana 3	Objetivos para la semana 4			
Cantidad total de tiempo frente a la pantalla	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Cantidad de tiempo de juego	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Obligaciones familiares	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•
Pasatiempos no relacionados con los juegos, deportes, etc.	•	•	•	•	•	Niños: • Padres: •	•	•

Áreas de mejora	Statu quo (¡Describe la situación actual en viñetas! Concéntrate en los problemas que desea cambiar / mejorar)	¿Qué mejoras quieres conseguir?				Tareas acordadas para ...	Seguimiento y evaluación de los logros	Recompensa
		Objetivos para la semana 1	Objetivos para la semana 2	Objetivos para la semana 3	Objetivos para la semana 4			
Comportamiento social e interacción	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Obligaciones y desempeño escolar	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Otro:	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•
Otro:	•	•	•	•	•	<u>Niños:</u> • <u>Padres:</u> •	•	•