



**GAMING
DISORDERS**

www.gamingdisorders.eu

¿JUEGO COMENZADO O JUEGO TERMINADO?

¿Cómo puedo reconocer? ¿Mi hijo/a corre riesgo de sufrir trastornos del juego?

Los trastornos del juego son una enfermedad grave, pero muy poco común. No es fácil de diagnosticar y no se puede trazar con claridad la línea divisoria con la adicción. A menudo, determinar qué es "mucho" y qué es "demasiado" depende de la perspectiva personal, los conocimientos informáticos, la edad y también la calidad del juego en línea.

Pero tenga cuidado, varios de los siguientes síntomas persisten y afectan significativamente el funcionamiento diario, lo que podría indicar un trastorno del juego.



Pérdida de interés en actividades no relacionadas con el juego, como pasatiempos, deportes, etc.



Preocupación por los juegos y priorizar sobre otras actividades



Incapacidad para controlar el tiempo de juego y dificultad para parar, incluso tarde en la noche



Descuidar responsabilidades y compromisos para seguir jugando



Cambios de humor cuando no se juega o cuando el tiempo de juego está restringido (irritabilidad, ansiedad, depresión, agresión)



Reducción de la participación en la escuela y disminución del rendimiento académico



Aislamiento social y evitación de familiares, amigos o eventos sociales para pasar más tiempo jugando.



Usar los juegos para lidiar con emociones negativas y mostrar emociones negativas cuando no se tiene éxito en los juegos



Síntomas físicos como dolores de cabeza, fatiga visual, alteraciones del sueño, etc.



¿QUÉ HAGO SI ESTO ME ALERTA?

La persistencia de varios de estos síntomas y un deterioro significativo del funcionamiento diario pueden indicar un trastorno del juego. La intervención temprana y unos hábitos equilibrados pueden ayudar a abordar estos problemas. Hable con su hijo/a o busque ayuda profesional escaneando el código QR.

