

# Asajer

Ocio saludable fuera  
de las pantallas



## Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER)

 C/ General Álava, 25-1º dcha.  
01005 Vitoria-Gasteiz

 945 140 468

 asajer@telefonica.net

[www.asajer.org](http://www.asajer.org)

PODEMOS  
PASARLO BIEN  
JUGANDO  
FUERA DE LA  
PANTALLA





## Presta atención



- Cuida tu privacidad en la red y crea una identidad digital positiva.
- Piensa bien antes de publicar imágenes o contenido.
- Pide permiso si publicas algo de otra persona.
- Si juegas a videojuegos online, que sea con amigos/as y nunca con desconocidos/as.
- No utilices dinero en los videojuegos.
- Si algo te incomoda, cuéntaselo a una persona adulta.

## Juega con cabeza



- No limites tu ocio a las pantallas.
- Que las tecnologías no te alejen de otras actividades, de tiempo en familia, de estar con los/as amigos/as, de hacer deporte, o del sueño.
- El contenido de los juegos debe ser ajustado a tu edad. Puedes ver el código PEGI en [www.pegi.info](http://www.pegi.info).
- Intenta establecer un horario para jugar y que no supere las 2 horas seguidas en un día, y mejor si haces un descanso cada 20 minutos.
- Deja de jugar a videojuegos 1 hora antes de dormir, ya que estimulan y activan, dificultando el sueño.

## Y, sobre todo, ¡diviértete!



- Compite en el juego de forma saludable. Lo importante es pasarlo bien.
- Jugar con amigos/as es divertido, así que intenta jugar de manera presencial, quedando con ellos/as y no siempre online.

## Respeto a los demás



- En la red, también hay que actuar con respeto. Evita palabras o insultos a tus compañeros/as.
- No reenvíes imágenes o información que pueda perjudicar a otras personas.

