

game  
OVER



# Caja de herramientas 3

Para Padres

**Desarrollado por**  
Centro San Viator | Spain

**Diseñado por**  
EMVIO | Greece

NÚMERO DE PROYECTO: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Cofinanciado por**  
**la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional. Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional pueden ser consideradas responsables de las mismas.

## ÍNDICE

<b>1. Uso Problemático de Juego en línea (POG)</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Explicaciones sencillas sobre el Uso Problemático de Juego en línea (POG)</b> .....	<b>4</b>
<b>3. Vulnerabilidad de los adolescentes a los juegos de azar en línea</b> .....	<b>5</b>
<b>4. Indicadores que los padres pueden observar en casa</b> .....	<b>6</b>
Indicadores de comportamiento .....	6
Indicadores emocionales.....	7
Indicadores familiares y/o sociales .....	7
<b>5. Errores comunes que no ayudan.</b> .....	<b>8</b>
<b>6. Cómo comunicar para reducir el conflicto y favorecer el cambio</b> .....	<b>9</b>
<b>7. Consejos de prevención para el hogar.</b> .....	<b>11</b>
<b>8. Prevención diaria en la familia</b> .....	<b>12</b>
<b>9. Cuándo buscar ayuda.</b> .....	<b>13</b>
<b>10. Mensaje final para las familias</b> .....	<b>14</b>



## 1. Uso Problemático de Juego en línea (POG)

Hoy en día, los videojuegos forman parte de la rutina diaria de muchos niños y adolescentes. Para la mayoría, son una forma de ocio y una manera de relacionarse con los amigos, pero para muchas familias no siempre es fácil saber cuándo se trata de un pasatiempo saludable y cuándo empieza a ocupar demasiado espacio en la vida de sus hijos.

Esta guía se ha creado para orientar sobre una realidad que plantea dudas y, en ocasiones, preocupaciones. Además, educar a los hijos en el uso de las pantallas no es fácil, y es normal que surjan conflictos o inseguridades. Por eso, aquí encontrarás información clara y pautas prácticas para entender qué es el Uso problemático de Juego en línea (POG por sus siglas en inglés), a qué señales prestar atención y cómo actuar con firmeza y empatía si empezamos a ver en casa comportamientos que nos preocupan.

No se trata de utilizar términos técnicos, sino de tener criterios útiles para saber qué está pasando y cómo apoyar adecuadamente a nuestros hijos en una situación que puede ser delicada.

## 2. Explicaciones sencillas sobre el Uso Problemático de Juego en línea (POG)

Muchos padres creen que el Problematic Online Gaming (POG) está únicamente relacionado con el número de horas que un adolescente pasa delante de una pantalla jugando. Sin embargo, lo que realmente define este problema es la progresiva pérdida de control sobre el juego y el impacto que empieza a tener en su vida diaria: en sus responsabilidades, en la relación con sus padres, con sus iguales y en su bienestar emocional.

Por lo tanto, para saber si podemos estar ante un POG, es importante buscar tres signos claros. No es necesario que todas aparezcan al mismo tiempo, ni que un solo comportamiento nos haga pensar que hay un problema. La preocupación surge cuando varios de estos comportamientos se repiten de forma continuada y empiezan a afectar claramente a su vida diaria.

Entre los signos más comunes se encuentran una clara dificultad para dejar de jugar cuando corresponde, incluso después de acordar horarios o límites, acompañada de enfado, frustración o conflicto cuando se le pide que deje de jugar. También puede observarse que el juego se convierte en una prioridad frente a otras actividades importantes como estudiar, descansar, hacer deporte o socializar. A esto se añade el mantenimiento de los mismos patrones de juego -o incluso su aumento- a pesar de la aparición de conflictos familiares, bajo rendimiento escolar o constantes cambios de humor.

Es importante aclarar, para no causar una alarma innecesaria, que no todos los adolescentes que juegan mucho tienen un problema. De hecho, el juego puede ser una actividad social, creativa e incluso estimulante. La diferencia surge cuando el juego deja de ser una actividad de ocio más y se convierte en el eje principal en torno al cual gira todo lo demás. Esto no significa que todos los jóvenes desarrollen un trastorno, pero sí que estamos hablando de una realidad presente en muchos hogares europeos y de la que es importante ser conscientes para poder actuar a tiempo si empiezan a aparecer señales de alarma. Precisamente por eso es útil diferenciar entre distintas situaciones y niveles de uso.

**En el juego sano**, los adolescentes disfrutan jugando, pero mantienen un equilibrio con sus otras responsabilidades, como las tareas escolares o la vida social, y lo combinan con otras actividades como el deporte u otras aficiones. Cumplen con sus tareas, respetan los límites acordados y pueden interrumpir la actividad sin provocar conflictos importantes.

**En el uso de riesgo**, todavía no podemos hablar de POG, pero empiezan a aparecer signos que no deben ignorarse. Son frecuentes las discusiones sobre el tiempo de juego, el incumplimiento ocasional de los horarios, la resistencia a abandonar el juego o el abandono ocasional de tareas y responsabilidades. También puede aparecer irritabilidad cuando no pueden jugar, en forma de enfados intensos, malos modos o comportamientos desproporcionados. En esta fase, el juego aún no domina por completo su rutina, pero empieza a generar tensiones y desequilibrios que, si se prolongan en el tiempo, pueden ir en aumento.

**Hablamos del Uso Problemático de Juego en línea** cuando el juego deja de ser una actividad de ocio más y empieza a condicionar la organización de la vida cotidiana. Es decir, cuando muchas decisiones giran en torno a la posibilidad o no de jugar, cuando se prioriza el juego sobre las responsabilidades y obligaciones, y cuando el juego se convierte en una fuente habitual de conflictos en el hogar. En estos casos, no sólo se ven afectadas las tareas escolares y el descanso, sino también la vida familiar, las relaciones con los compañeros y el estado emocional del adolescente. Pueden surgir discusiones constantes e intercambios acalorados, en los que la frustración, la ira y la rabia se convierten en habituales e incluso pueden manifestarse de forma más intensa o desproporcionada. Además, tienden a aislarse de los demás para jugar sin ser molestados y desarrollan una pérdida de interés por otras actividades. A todo esto se añade el hecho de que, debido a los constantes cambios de humor, la convivencia se hace cada vez más difícil e imprevisible.

Reconocer estas diferencias permite a las familias actuar con calma, sin alarmismos, pero también sin minimizar unos signos que pueden aumentar con el tiempo.



### 3. Vulnerabilidad de los adolescentes a los juegos de azar en línea

La adolescencia es una etapa de profundos cambios, no sólo físicos -que es lo más evidente- sino también en la forma de pensar, sentir y relacionarse con los demás. Estos años son muy importantes porque es la época en la que se está formando la identidad personal y aumenta la necesidad de pertenecer a un grupo, sentirse valorado y encontrar un espacio propio. La opinión de los compañeros cobra especial importancia y el reconocimiento social se convierte en un elemento clave de la autoestima y de la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos.

Al mismo tiempo, aunque el pensamiento se vuelve más complejo, la capacidad para regular los impulsos, gestionar la frustración y anticipar las consecuencias sigue madurando. Esto no significa que no entiendan lo que hacen, sino que les resulta más difícil frenar el comportamiento cuando algo les resulta estimulante o gratificante. En este contexto, las recompensas inmediatas cobran especial importancia, y los videojuegos en línea están diseñados para ofrecer precisamente este tipo de refuerzo constante: puntos, niveles, logros, recompensas rápidas y reconocimiento inmediato.

Además, el entorno digital ofrece experiencias que encajan especialmente bien con esta etapa de la vida: el sentido de la competición, la pertenencia a un grupo, la posibilidad de construir una identidad propia y, en ocasiones, una forma de desconectar del estrés académico, los conflictos sociales o las inseguridades propias de la adolescencia. Para muchos adolescentes, el juego no es sólo un entretenimiento, sino que se convierte en un espacio que responde a las necesidades propias de su etapa de desarrollo: sentirse válidos, aceptados y reconocidos.

Dicho esto, los datos europeos refuerzan las teorías descritas anteriormente. En un estudio realizado en 30 países con más de 89.000 adolescentes, aproximadamente uno de cada cinco jóvenes presentaba un alto riesgo de desarrollar comportamientos problemáticos relacionados con los videojuegos. La exposición es mayor en los chicos que en las chicas, aunque ambos pueden verse afectados. Estos datos no pretenden alarmar, sino contextualizar: hablamos de una realidad que forma parte del entorno actual de muchos hogares.

Por eso, el papel de la familia no es simplemente prohibir, sino acompañar, poniendo límites coherentes y ofreciendo alternativas. Está demostrado que unas normas claras y el apoyo emocional de la familia actúan como factores de protección. Cuando hay diálogo, supervisión adecuada a la edad y un clima de confianza, el riesgo disminuye significativamente.



## 4. Indicadores que los padres pueden observar en casa

Es importante señalar que un signo aislado no indica necesariamente un problema. La preocupación surge cuando varios de los comportamientos descritos a continuación persisten en el tiempo y empiezan a afectar claramente a la vida y el bienestar familiar.

### Indicadores de comportamiento

A nivel conductual, pueden surgir problemas para dejar de jugar el partido o juego que se esté disputando en ese momento, incluso después de repetidas advertencias para que se deje de jugar o tras acordar límites en el tiempo de juego. También puede haber una tendencia a minimizar el tiempo de uso real, posponer responsabilidades o interrumpir rutinas básicas.

Ejemplos que pueden observarse en la descripción anterior

- El juego se prolonga repetidamente aunque sea la hora de cenar o de acostarse.
- Surgen discusiones frecuentes sobre los horarios.
- El niño se acuesta cada vez más tarde porque “sólo queda una partida”.
- Empiezan a descuidar las tareas escolares o los compromisos.



## Indicadores emocionales

El juego puede empezar a convertirse en la principal forma de gestionar las emociones. Se utiliza para aliviar la rabia, la frustración o el aburrimiento, y la reacción ante una interrupción puede ser desproporcionada, provocando estallidos de ira, enfado, golpes o incluso insultos.

Esto puede observarse, por ejemplo

- Irritabilidad marcada cuando no puede jugar.
- Cambios frecuentes de humor sin motivo aparente.
- Baja tolerancia a la frustración en situaciones cotidianas.
- Dificultad para desconectar del juego incluso después de haberlo terminado.

La falta de sueño también es un signo relevante, especialmente cuando persiste en el tiempo y afecta al estado de ánimo y al rendimiento escolar.

## Indicadores familiares y/o sociales

En el ámbito familiar y social pueden producirse cambios menos drásticos pero no por ello menos significativos. El adolescente puede empezar a aislarse progresivamente o a rechazar actividades que antes disfrutaba.

Algunas situaciones comunes pueden ser:

- Preferir quedarse en casa jugando en lugar de asistir a reuniones familiares o eventos sociales.
- Reducir el tiempo que pasa con sus amigos fuera del entorno digital.
- Conversaciones tensas o conflictos constantes relacionados con las pantallas.
- Comunicación más distante o a la defensiva cuando se saca el tema del juego.



## 5. Errores comunes que no ayudan

Cuando el juego se convierte en una preocupación, es normal que muchos padres reaccionen con miedo, enfado o con la sensación de que la situación se les está yendo de las manos. Sin embargo, algunas respuestas, aunque bienintencionadas, pueden aumentar el conflicto en lugar de resolverlo.

A veces, por preocupación, optamos por imponer prohibiciones inmediatas: “No más juegos”, “No más juegos durante el resto de la semana”. Cuando esta medida no va acompañada de diálogo o de una explicación clara, el adolescente puede vivirla como un castigo injusto o desproporcionado, lo que crea más tensión en casa y convierte el tema del juego en una batalla constante.

También es frecuente recurrir a amenazas que no se cumplen: “Si sigues así, te la quito para siempre”, “Voy a romper la consola”. Cuando el adolescente ve que estas consecuencias no se materializan, los límites pierden consistencia y la palabra del adulto pierde credibilidad. Con el tiempo, esto puede debilitar la autoridad paterna y dificultar que se respeten futuros acuerdos.

En otras ocasiones, se minimiza el problema con frases como “es sólo una fase” o “todos los adolescentes juegan”. Restar importancia al problema puede proporcionar una tranquilidad momentánea, pero también puede retrasar la intervención necesaria cuando ya están apareciendo signos persistentes. Ignorar los primeros signos no suele hacerlos desaparecer; en algunos casos, simplemente los desplaza o los cronifica.

El control excesivo, la vigilancia constante o la revisión de móviles o tabletas sin acuerdo previo también pueden dañar la confianza. Cuando los adolescentes sienten que sólo se les supervisa por desconfianza o castigo, la comunicación suele resentirse, el diálogo se dificulta y tienden a retraerse sin querer hablar ni expresar cómo se sienten. Por eso, el objetivo no es ejercer un control absoluto sobre lo que hacen, sino acompañarles para que poco a poco desarrollen autocontrol, habilidades de gestión emocional y responsabilidad en el uso de los juegos, siempre dentro de unos límites claros, coherentes y preestablecidos.



## 6. Cómo comunicar para reducir el conflicto y favorecer el cambio

Cuando hablamos del uso de los juegos en casa, no sólo importan las reglas que se establecen, sino también la forma en que se comunican, ya que en muchos casos, el conflicto surge no tanto por el límite en sí, sino por el tono, el momento o la forma en que se presenta. Por ello, antes de centrarnos únicamente en cuánto tiempo pueden jugar o qué consecuencias aplicar, conviene plantearnos cómo estamos enfocando el tema y cómo podemos acercarnos a nuestro hijo para que no se ponga a la defensiva o sienta que le estamos juzgando.

En primer lugar, el momento de la conversación es clave. Intentar hablar mientras el adolescente está jugando o justo después de una discusión suele dificultar que escuche, porque en ese momento está concentrado en el juego o alterado por la discusión, y esto reduce su capacidad de escucha y reflexión. Sin embargo, cuando encuentras un espacio tranquilo, sin tensión previa, la conversación suele ser más productiva y menos defensiva.

Además, escuchar antes de corregir permite entender qué papel juega el juego en su vida. Preguntar qué les gusta, cómo se sienten cuando juegan o por qué les cuesta dejarlo no significa justificarlo, sino intentar comprenderlo. La empatía, en este sentido, no significa estar de acuerdo con todo, sino reconocer que detrás del comportamiento puede haber necesidades emocionales o sociales que aún no saben expresar de otra manera. A veces, detrás del juego excesivo puede haber estrés, inseguridad, dificultades con los compañeros o incluso malestar que no saben explicar, por lo que, en lugar de centrarse únicamente en el tiempo frente a la pantalla, es importante tratar de entender cuál es el verdadero problema que se está manifestando a través del juego.

Del mismo modo, la forma en que los padres expresan sus preocupaciones también marca una diferencia importante, ya que no es lo mismo decir “eres adicto” que “me preocupa verte tan cansado últimamente” o “he notado que cada vez discutimos más por este tema y me gustaría que lo solucionáramos juntos”. Cuando el mensaje se basa en lo que uno observa y siente, en lugar de señalar directamente con el dedo a la otra persona, se reduce la sensación de ataque y aumentan las posibilidades de diálogo.



En este contexto, es esencial diferenciar entre la persona y el comportamiento, porque el problema no es el hijo o la hija, sino el uso que se hace del juego. Cuando recurrimos a etiquetas o comentarios despectivos, aunque lo hagamos por preocupación, podemos afectar directamente a su autoestima, que en esta etapa es especialmente vulnerable y aún está en proceso de construcción. De hecho, una autoestima frágil puede convertirse en un factor que les incite a refugiarse en el juego. En cambio, cuando concretamos el comportamiento que nos preocupa -por ejemplo, no cumplir horarios o descuidar responsabilidades- facilitamos que el adolescente asuma su responsabilidad sin sentirse cuestionado como persona, ya que nuestro objetivo no es cuestionar quién es, sino entender qué está pasando y ayudarle a responsabilizarse de su comportamiento.

Por otra parte, los límites siguen siendo necesarios, pero funcionan mejor cuando se explican, se acuerdan en la medida de lo posible y se mantienen de forma coherente. No se trata de que el adolescente lo decida todo, sino de que comprenda el significado de las normas y participe en su cumplimiento. Por lo tanto, hay que intentar que los acuerdos sean claros, los horarios realistas y las consecuencias pactadas de antemano para dar seguridad y reducir los castigos excesivos y las medidas tomadas en momentos de tensión.

Por tanto, el objetivo no es controlar cada movimiento, sino acompañar al adolescente en el desarrollo progresivo de su autocontrol, autonomía y capacidad para gestionar emociones y frustraciones. Cuando hay diálogo, coherencia y un clima de confianza, el uso de los juegos puede abordarse desde una perspectiva educativa y no de confrontación.



## 7. Consejos de prevención para el hogar

Poner límites en casa no significa imponer normas rígidas o convertirse en una figura autoritaria, sino ofrecer a nuestros hijos un marco claro y coherente que les ayude a organizar su tiempo y a entender sus prioridades. Para que estos límites sean eficaces, es esencial que ambos padres mantengan una postura común y coherente, evitando situaciones en las que uno asuma el papel de “poli bueno” y el otro el de “poli malo”, ya que este desequilibrio suele generar confusión, enfrentamientos y pérdida de autoridad. Cuando las normas están bien definidas, son realistas y se explican con claridad, los adolescentes pueden entender que no son un castigo, sino una forma de proteger su bienestar y promover su desarrollo. Para que todo esto funcione en la práctica, hay varios aspectos que merece la pena considerar detenidamente.

Uno de los principales aspectos a considerar es, sin duda, el descanso. Dormir menos horas para poder jugar un partido más tiempo puede parecer insignificante, pero cuando se repite en el tiempo, acaba afectando al estado de ánimo, a la concentración y al rendimiento escolar. El descanso es esencial durante la adolescencia porque el cuerpo y el cerebro aún se están desarrollando, y la falta de sueño puede provocar irritabilidad, impulsividad y menor tolerancia a la frustración. Por eso, prestar atención a las horas de descanso de nuestros hijos no es una exageración ni una medida estricta, sino una forma de cuidar su salud y su equilibrio emocional. Dormir entre siete y ocho horas de forma regular les ayuda a afrontar sus responsabilidades al día siguiente con mayor serenidad y claridad.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es cómo se organizan las tareas y responsabilidades diarias de nuestros hijos, porque no se trata sólo de hacerlas, sino de hacerlas con el tiempo, la atención y la dedicación suficientes. Cuando las obligaciones se convierten en un trámite rápido para poder jugar cuanto antes, el mensaje que interiorizan es que lo importante no es hacerlas bien, sino terminarlas rápido para estar libres y tener más tiempo para jugar.

Por ello, dentro de los límites establecidos en casa, es recomendable reservar un espacio claro para el estudio y las responsabilidades, evitando que siempre se vean desplazados por el juego en línea. Del mismo modo, es importante transmitir que el tiempo libre no debe dedicarse únicamente a los videojuegos, ya que los adolescentes deben entender que existen otras formas de ocio que también pueden ser atractivas y satisfactorias, como el deporte, las actividades culturales o simplemente quedar con los amigos y pasar tiempo con gente de su edad. Incorporar estas alternativas a su rutina diaria no sólo amplía sus experiencias, sino que les permite descubrir nuevas fuentes de disfrute y bienestar que no dependen de una pantalla.

Por último, no hay que olvidar que los límites sólo funcionan cuando se aplican de forma coherente y constante. Sin embargo, más allá de las normas concretas, el ejemplo que demos como padres tiene una influencia decisiva. Nuestros hijos observan cómo utilizamos las pantallas, cómo organizamos nuestro tiempo y cómo priorizamos nuestras responsabilidades. Si queremos fomentar el equilibrio y el autocontrol en el entorno digital, también debemos demostrar ese equilibrio en nuestra vida diaria. En muchos casos, el modelo que transmitimos en casa enseña más que cualquier norma escrita.



## 8. Prevención diaria en la familia

La prevención en el entorno familiar no puede entenderse únicamente como un conjunto de normas o recomendaciones aisladas, sino como una forma de relacionarnos con nuestros hijos en el día a día. La forma en que nos comunicamos con ellos, el tono que utilizamos y la actitud con la que afrontamos los conflictos tienen un impacto directo en su desarrollo emocional. No se trata de convertirnos en “compañeros” ni de eliminar la autoridad, sino de ejercer un liderazgo cercano, firme y comprensivo al mismo tiempo, combinando límites claros con la capacidad de escuchar.

Durante la adolescencia, los niños necesitan sentir que pueden expresar lo que les pasa sin miedo a ser juzgados, pero también necesitan modelos adultos que les guíen. Encontrar ese equilibrio no siempre es fácil, pero es esencial, porque el clima emocional en casa influye no sólo en su uso de los juegos, sino en todos los ámbitos de su vida: su autoestima, cómo se relacionan con los demás y cómo afrontan las dificultades. Cuando en casa hay diálogo, respeto y coherencia, los adolescentes tienen un espacio seguro desde el que crecer.

Mostrar interés por su mundo digital forma parte de esa comunicación ideal. Preguntar a qué juegos juegan, con quién o qué les atrae de ellos no significa aceptar cualquier comportamiento, sino abrir un canal de confianza que facilite una orientación posterior. Cuando los niños perciben que sus padres intentan comprender antes de juzgar, es más probable que compartan sus preocupaciones o dificultades.

Además, ofrecer alternativas de ocio y fomentar momentos compartidos sin pantallas no es simplemente una estrategia para “quitarles el tiempo de juego”, sino una forma de ampliar sus experiencias y fortalecer vínculos reales. Por ejemplo, salir al aire libre y compartir actividades con amigos de su entorno o participar en espacios familiares les permite descubrir otras fuentes de satisfacción que no dependen del entorno digital.

En este proceso, nuestro papel como padres es fundamental porque somos modelos constantes, incluso cuando pensamos que no nos están viendo. La forma en que gestionamos nuestras propias emociones, cómo utilizamos la tecnología y cómo resolvemos los conflictos se convierte en un modelo que ellos interiorizan. Por eso, prevenir no es solo vigilar el tiempo de pantalla, sino acompañar, guiar y construir un entorno que promueva un desarrollo equilibrado.



## 9. Cuándo buscar ayuda

Llegados a este punto, es importante decir algo claro: pedir ayuda no es un fracaso. Como padres, a veces sentimos que deberíamos ser capaces de resolverlo todo en casa, pero hay situaciones en las que buscar apoyo externo es un signo de responsabilidad, no de debilidad. Si el conflicto en torno al juego se ha vuelto constante, si nota que su hijo o hija se aísla cada vez más o si percibe cambios emocionales que le preocupan, no tiene por qué afrontarlo solo.

También es el momento de buscar orientación cuando sientas que las conversaciones siempre acaban en discusiones, que las normas no funcionan o que la situación te está desbordando emocionalmente. Reconocer que necesitamos ayuda es, en realidad, una forma de proteger a nuestros hijos antes de que el problema crezca.

Hay recursos a los que puedes acudir: el orientador escolar, los servicios psicológicos, los centros de salud, los programas especializados en conductas adictivas o las asociaciones que trabajan en prevención y apoyo familiar. Pedir información, consultar o simplemente resolver dudas puede marcar una gran diferencia.

Actuar a tiempo facilita intervenciones más eficaces y evita que el problema se cronifique. Al igual que acudimos a los profesionales sanitarios ante un problema físico, también es legítimo hacerlo cuando se trata del bienestar emocional y conductual. Buscar ayuda es cuidar.



## 10. Mensaje final para las familias

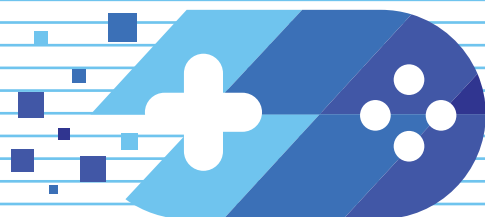
Apoyar a un hijo o una hija en su uso de los juegos en línea no siempre es fácil, especialmente durante la adolescencia, cuando buscan autonomía, experimentan cambios intensos y ponen a prueba los límites. Sin embargo, es importante recordar que la mayoría de las situaciones pueden reconducirse cuando hay diálogo, coherencia y presencia adulta.

El objetivo no es eliminar los videojuegos de sus vidas ni convertir el hogar en un espacio de control constante, sino ayudarles a aprender a utilizarlos de forma equilibrada, responsable y saludable. Los niños necesitan normas, pero también sentirse escuchados y comprendidos.

Como padres, no buscamos la perfección, sino acompañarles lo mejor posible. Habrá momentos de desacuerdo y tensión, pero también oportunidades para fortalecer el vínculo y enseñarles habilidades que les servirán en muchos otros ámbitos de su vida.

La prevención empieza en casa, en la forma de hablar, en los límites que ponemos y en el ejemplo que damos. Y, cuando es necesario, pedir ayuda forma parte de ese cuidado. No estamos solos en esta tarea, y acompañar a nuestros hijos con firmeza y cercanía es, en sí mismo, un factor de protección.





game  
OVER

**Apaga la adicción**

**enciende la vida**

NÚMERO DE PROYECTO: 2024-1-LT01-KA220-SCH-000247500



**Cofinanciado por  
la Unión Europea**

Financiado por la Unión Europea. No obstante, las opiniones y puntos de vista expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Nacional. Ni la Unión Europea ni la Agencia Nacional pueden ser consideradas responsables de las mismas.