

#DICAS

Prevenção da dependência da internet/jogos nas crianças e jovens



- ✗ Definir limites diários e supervisionar com frequência o seu filho
- ✗ Ensinar os seus filhos sobre como usar a internet de forma construtiva. Informe-os sobre o quão importante é proteger as suas vidas privadas e evitar a publicação de fotografias pessoais nas redes sociais.
- ✗ Falar sobre os riscos da internet/jogos para que possa ajudá-los a perceber quando algo está errado. A comunicação melhora as relações familiares e a saúde emocional dos membros da família
- ✗ Manter os computadores fora do quarto e evitar o uso do telemóvel na cama
- ✗ Permitir que o acesso à internet e aos jogos sejam uma recompensa. (Por exemplo, comer com a família para poder jogar e não o contrário)
- ✗ Permitir o acesso à internet e aos jogos após as crianças realizarem as suas responsabilidades. (Por exemplo, arrumar o quarto)
- ✗ Verificar se os jogos online não são a principal atividade lúdica
- ✗ Conhecer os nomes de utilizador e passwords do seu filho, nomeadamente em redes sociais
- ✗ Verificar o histórico do computador do seu filho/a, para minimizar os riscos associados à utilização da internet e/ou ativar o controlo parental no computador
- ✗ Encorajar o seu filho a estabelecer relacionamentos com os seus pares