

manca de control sobre el temps emprat. Les discussions dels pares amb els fills i filles adolescents sobre el temps dedicat a jugar i la incapacitat de parar per menjar, anar a dormir o estudiar són molt freqüents. Les respostes agressives per part dels fills poden anar a més, i arribar fins i tot a provocar enfrontaments en què l'adolescent acaba trencant algun objecte o pegant alguna portada i l'adult desconnectant bruscament l'accés a internet.

Les relacions socials també se solen ressentir, atès que hi ha un progressiu aïllament, un buit emocional, i poden arribar a un baix rendiment escolar, violència i depressió.

Hem de tenir en compte que sovint és molt difícil establir el punt de tall entre el que s'entén com una conducta normal i una patològica. Davant d'aquests símptomes d'alarma ens hem de preocupar i consultar professionals de la salut mental perquè treballen de forma conjunta família, pacient i terapeuta perquè tots obtinguen les eines i els hàbits adequats per a un ús correcte d'aquests jocs.

Són molts els pares que, encara que el seu fill o filla no presenta un trastorn d'addicció, ens demanen pautes i consells per poder intervenir de manera adequada davant d'aquestes conductes. És important analitzar cas per cas, les característiques de cada adolescent, la família i el seu entorn, però algunes pautes generals són: respec-

tar les edats recomanades per a cada videojoc a l'hora de comprar-los, ja que han de ser les adequades per al seu nivell evolutiu. Cal ensenyar als menors a controlar el temps que dediquen a aquesta activitat, per la qual cosa cal definir, d'acord amb el menor, els horaris que es dedicarà al joc i respectar-los. Una altra pauta que els ajuda a millorar l'autocontrol i a regular-se és que, si s'observa que l'adolescent s'està posant nerviós o agressiu amb un joc, cal fer-lo parar i que prengui consciència de l'afectació que està tenint el joc sobre el comportament i que aprengui a limitar-la.

L'ús saludable dels videojocs també passa per la qualitat de relació pares-fill. Cal tenir en compte que els videojocs també tenen un costat positiu, no tot són perills i amenaces. Un ús adequat, ajustat a les activitats diàries, millora les habilitats mentals i les destreses motores. Per això, com a pares, és beneficiós mostrar interès pels videojocs dels fills, fins i tot jugar amb ells ja que pot fomentar llaços i obrir la porta a altres, converses i interaccions.

Actualment és molt freqüent l'ús dels videojocs per part dels adolescents com un tipus més d'oci. Tant els pares, com els docents i els professionals sanitaris hem de detectar precoçment els símptomes d'addicció per poder modificar conductes i ajudar-los a fer una pràctica controlada i responsable d'aquesta activitat.

# El racó de Fibonacci

Loreto Signes

## De vacances pel món

Sis amigues volen passar les vacances juntes i decideixen fer parelles i que cada parella d'amigues acudisca a la destinació acordada fent servir un mitjà de transport diferent. Sabem que la **Fina** no utilitza el cotxe, ja que acompanya la **Berta**, que no va amb avió. **Anna** viatja amb avió. Si sabem que la **Carla** no va acompanyada de la **Noa** ni fa ús de l'avió, podries dir amb quin mitjà de transport arriba al punt de reunió **Teresa**?

### Solució del problema de DAUALDEU 23

#### Noa l'exploradora

Noa parteix amb 30 litres d'aigua. Al cap d'un dia arriba a la primera gerra amb 20 litres; n'aboca 10 a la gerra i torna al punt de partida amb els 10 litres restants. Noa repeteix aquest procés 3 vegades, el novè dia arriba a la primera gerra amb 20 litres, que amb els 40 litres que ha anat deixant fan un total de 60 litres. Llavors, se'n va cap a la segona gerra amb 30 litres, en deixa 10 litres i torna de nou a la primera gerra pels 30 litres que quedaven. El dia dotzè arriba a la segona gerra amb 20 litres, que amb als 10 litres que havia deixat fan un total de 30 litres, i amb aquests 30 litres ara pot cobrir en tres dies més els 120 km que li falten, de manera que en total la Noa haurà tardat 15 dies a travessar el desert.