
Jugar es importante también en la adolescencia.

Los adolescentes estáis en una etapa de formación, de maduración y de descubrimiento personal. Pero en los últimos años los adolescentes no lo tenéis fácil. A edades cada vez más tempranas [los jóvenes](#) empezáis a consumir moda y tecnología. Y practicáis nuevas formas de ocio y entretenimiento (consumo masivo de alcohol, sexualidad precoz y abuso de sustancias).

Ante esta situación nos parece prudente recordaros que hay maneras de divertirse o entretenerse más saludables, y aconsejaros formas de juegos saludables que os permitan pasarlo bien con más beneficios y menos riesgos para vuestro desarrollo.

Os aconsejamos [leer el artículo completo](#) donde tenéis sugerencias de muchos de estos juegos y actividades enlazados. En la infografía, las ventajas de JUGAR RESPONSABLEMENTE y HACER DEPORTE, como actividad de ocio saludable. Hay que evitar, claro, los [juegos de apuestas que pueden producir adicción](#) como ya sabéis. ¡Ojo!



EL JUEGO EN LOS ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS

VENTAJAS

Permite aprender valores y lecciones para la vida de forma divertida.

Mejora el conocimiento de uno mismo.
Potencia la autoestima.

Amplia las relaciones sociales mediante el trabajo en equipo, el respeto, la aceptación de normas y la cooperación.

Reduce conductas de riesgo (violencia, abusos, consumo de sustancias, embarazos no deseados, obesidad, bulimia, etc).

Fomenta la imaginación y la creatividad.
Produce una evasión de la vida, necesaria para mantener un equilibrio emocional y afectivo

Da alegría, placer y satisfacción

**EN DEFINITIVA, AYUDA A
PREPARAR A LOS JÓVENES
PARA QUE PUEDAN AFRONTAR
LOS RETOS QUE ENCONTRARAN
EN SUS VIDAS**

Fecha de publicación: 6-12-2014

Última fecha de actualización: 10-01-2019

Autor/es:

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid

