



Fecha de publicación:
16/10/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Cómo criar a un gamer sano

Dr. Alok Kanojia

Recupera el control y ayuda a tu hijo a alejarse de la pantalla

Recupera el control y ayuda a tu hijo a alejarse de la pantalla

¿Pasa tu hijo demasiado tiempo jugando a videojuegos?

¿Son la causa de vuestros conflictos y discusiones más habituales?

¿Te preguntas cuánto tiempo deberías dejarlo jugar?

¿O cómo hacer para que se interese por algo más?

El Dr. K, profesor de Psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard, conoce de primera mano este problema: él mismo necesitó ayuda profesional para superar su adicción a los videojuegos.

Este libro, basado en su experiencia y en las investigaciones más recientes, ofrece a los padres una guía práctica y accesible para establecer límites saludables y luchar contra la adicción al gaming que sufren niños y adolescentes.

Tanto si tu objetivo es preparar a tu hijo para que tenga una relación sana con la tecnología como si quieres reducir la enorme y nociva cantidad de tiempo que pasa frente a la pantalla, *Cómo criar a un gamer sano* te ayudará a entenderle mejor, a comunicarte con él y, en última instancia, a que encuentre un sano equilibrio entre el mundo digital y la vida real.

Dr. Alok Kanojia

El Dr. Alok Kanojia, conocido también como **Dr. K**, es profesor de Psiquiatría en la Escuela de Medicina de Harvard y cofundador de Healthy Gamer, una plataforma digital que ayuda a niños y a sus padres a lograr hábitos saludables en su relación con los videojuegos. En su canal de YouTube acumula más de 2 millones de suscriptores.