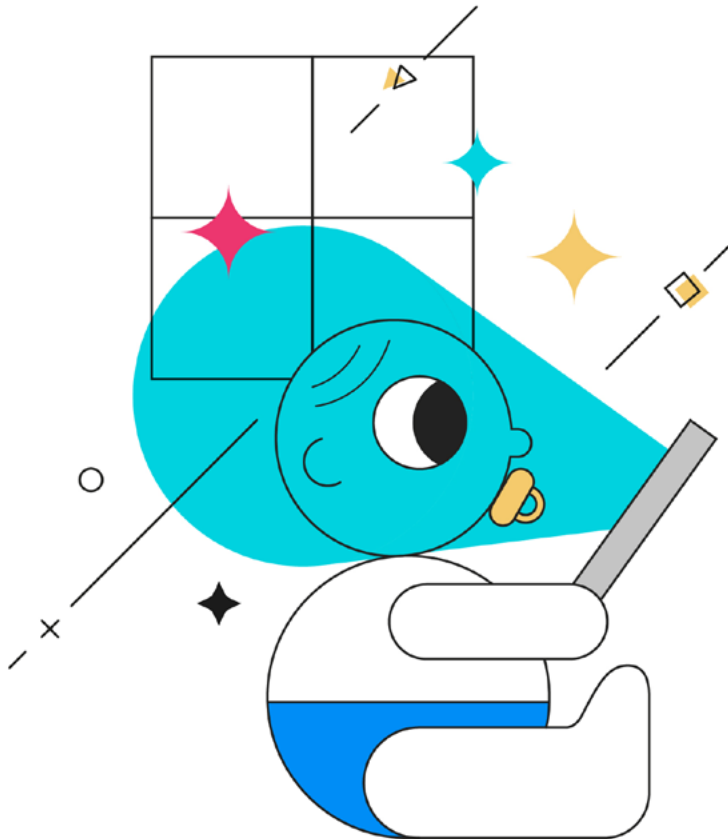


El papel de las familias en la promoción saludable de videojuegos y dispositivos móviles en estudiantes

Autoría: **Alba Mengual**

Psicóloga de la *Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD)*

Ilustraciones: **JajaStudio**



Las TIC y la familia

Las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) ofrecen muchas posibilidades para mejorar nuestras condiciones de vida. El acceso instantáneo a la información, la comunicación fácil y fluida entre personas con independencia del lugar donde se encuentren, las relaciones sociales en la red y el ocio digital, son algunas de las ventajas que nos aportan las TIC. El 91,4% de los hogares españoles tiene acceso a internet según los datos de 2019 que nos ofrece el INE (Instituto Nacional de Estadística).

A día de hoy aceptamos con naturalidad, primordialmente adolescentes y jóvenes, que la tecnología es un elemento imprescindible para el desarrollo y el progreso. Sin embargo, un uso inadecuado de las TIC, puede implicar riesgos en personas de todas las edades y especialmente en la infancia y adolescencia, etapas vitales de aprendizaje de la socialización.

Es fundamental, por lo tanto, que los progenitores **acompañemos y eduquemos** a hijos e hijas **en un uso responsable y saludable** de las TIC. Para ello, debemos conocer de primera mano las herramientas tecnológicas y saber qué peligros entrañan.

La prevención en familia para evitar los usos problemáticos de las TIC, de la misma manera que con otras conductas de riesgo, se construye en base a unos cimientos en los que deben estar presentes: el afecto incondicional, la comunicación abierta y respetuosa, y un sistema claro y acordado de normas y límites. Esto facilita que hijos e hijas crezcan con una mayor autoestima y confianza.



A continuación, hablaremos de cómo podemos acompañar a nuestros hijos e hijas en un buen uso de los videojuegos y de los dispositivos móviles, dos de las herramientas tecnológicas que más preocupación y dudas generan a las familias.

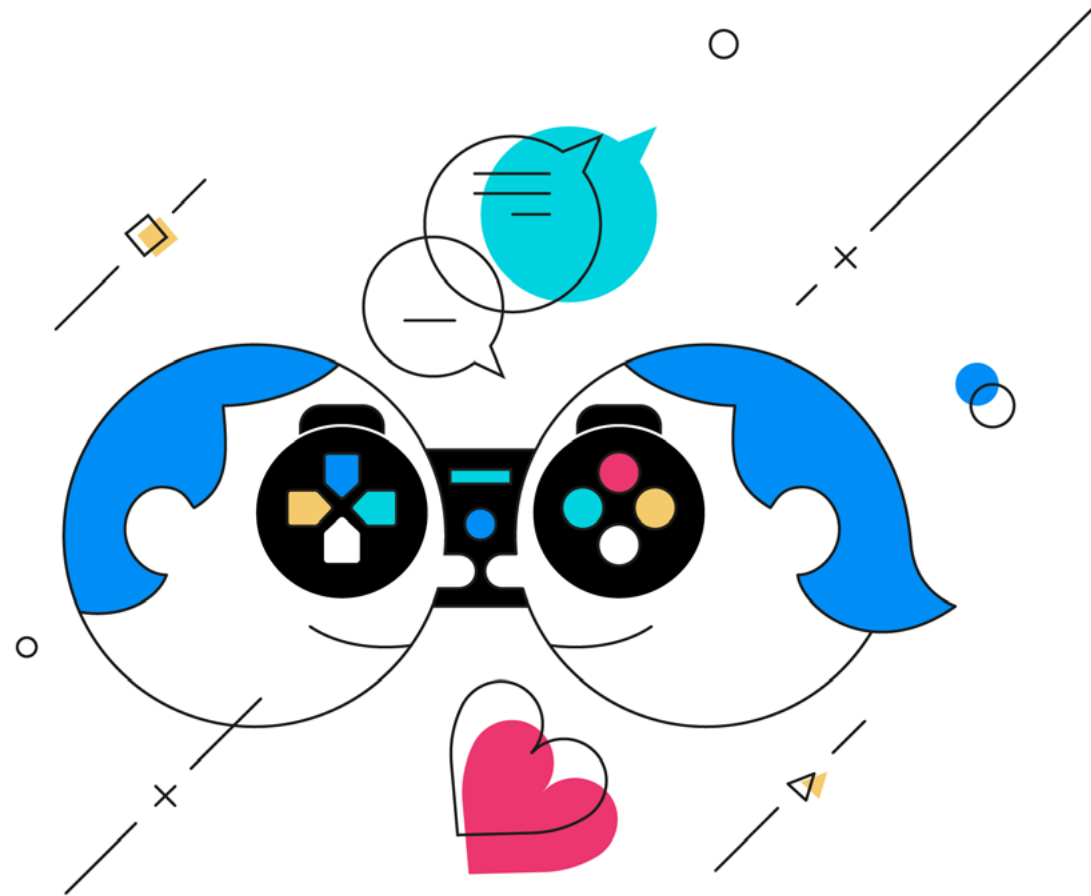
Uso adecuado de los videojuegos

Actualmente los videojuegos son una referencia clave de interacción y entretenimiento para personas de todas las edades. Desde su nacimiento en los años 70, la industria de los videojuegos ha ido creciendo hasta llegar a formar parte de la industria cultural de nuestro país, de la misma manera que el cine o la literatura.

Los videojuegos gustan y divierten a muchas personas, eso es incuestionable. Sin embargo, el uso de los videojuegos es un tema que habitualmente genera conflictos en todas las familias, tanto con hijos e hijas adolescentes, como con niñas y niños pequeños. El miedo de los progenitores a que sus hijos e hijas puedan desarrollar un hábito excesivo y sin control, es uno de los principales motivos.

Para que las familias puedan disfrutar de todos los beneficios de los videojuegos con seguridad, debemos conocer qué tipos de videojuegos hay (de acción y aventura, de estrategia, deportivos, de simulación,...), qué aportan (entretenimiento, creatividad, valores, etc.) y cuál es el más adecuado para nuestros hijos e hijas. Además de seguir las recomendaciones de uso para evitar riesgos.

Normalmente, somos los que compramos el juego, así que debemos elegir aquellos con contenidos adecuados a su edad o madurez y no



dejarnos llevar solo por lo que ellos y ellas nos pidan, ya que en muchas ocasiones sus gustos derivan de la publicidad y las modas.

Existe un sistema de clasificación a nivel europeo para la mayoría de las plataformas de juego: **el sistema PEGI** que proporciona **información** sobre los contenidos de riesgo que se pueden encontrar (escenas violentas, de carácter sexual, lenguaje inapropiado, escenas de miedo, drogas, etc.) y las **edades recomendadas** de los videojuegos (3, 7, 12, 16 y 18).

Beneficios de los videojuegos

Los principales beneficios que nos aportan los videojuegos son los siguientes:

- **Entretenimiento y diversión.**
- Estimulación intelectual: cuando **superamos obstáculos o alcanzamos metas** a través de los videojuegos, segregamos un mayor nivel de dopamina y endorfinas, que provoca **sensaciones de placer** y bienestar.
- Actividad social: muchos de los videojuegos permiten jugar en línea con varias personas a la vez. Los videojuegos cooperativos, que necesitan al resto del grupo de jugadores para conseguir algún objetivo, también pueden ayudar a **desarrollar algunas habilidades sociales.**
- Transmisión de valores: algunos videojuegos, además de entretener, buscan fomentar la creatividad y **transmitir valores positivos.**

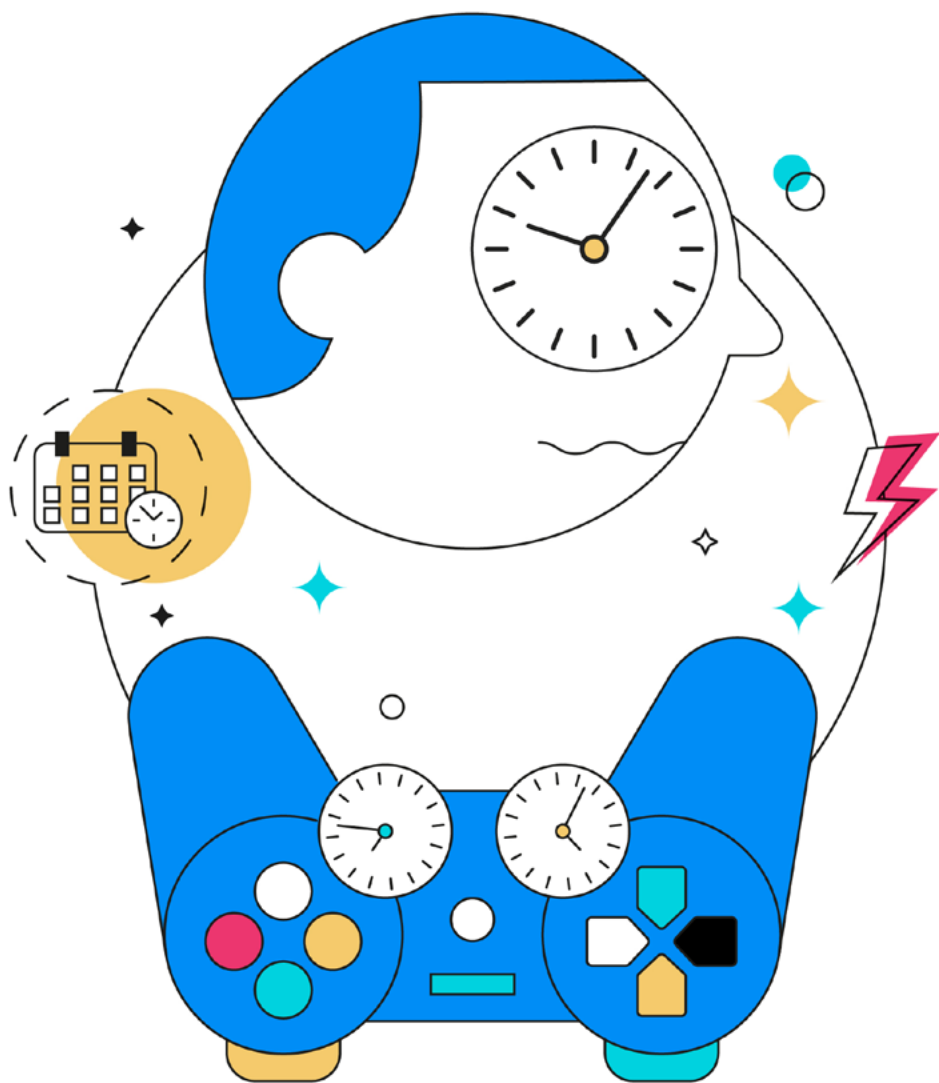
Compartir tiempo de ocio con nuestros hijos e hijas **jugando con ellos y ellas a los videojuegos** también tiene ventajas educativas. A través del juego podemos ofrecerles un modelo de comportamiento y actitud basados en valores como el afán de superación, el esfuerzo, el respeto, la tolerancia, la deportividad, la generosidad, el agradecimiento, etc.

Riesgos de los videojuegos

Los videojuegos no suponen ningún riesgo para nuestros hijos e hijas en sí mismos, este **depende de su contenido y el uso** que hagan de ellos.

- **Exceso de tiempo:** los videojuegos no pueden ocupar todo el tiempo libre de los menores. Una buena gestión de tiempo debe contar con actividades al aire libre, deporte, eventos culturales, etc.
- **Contenidos inapropiados:** es necesario que padres y madres hagamos una selección de videojuegos responsable y adecuada a la madurez de nuestro hijo o hija.
- **Privacidad:** cuando nos descargamos aplicaciones de juegos en dispositivos móviles, es habitual que demos permisos de uso de nuestros datos personales, ya que la mayoría son gratuitas y se financian con publicidad. Es importante que prestemos atención a los datos que estamos cediendo para no poner en riesgo nuestra privacidad.

Decálogo de buen uso de videojuegos para madres y padres



1. **Interésate** por los videojuegos de tu hijo o hija.
2. Edúcales en la **gestión inteligente del ocio y tiempo libre**.
3. Establece unas **normas claras** de uso. Enséñales a establecer unos horarios de juego y a cumplirlos. No es recomendable superar los 30 o 40 minutos diarios.
4. **Dialoga** con tu hijo o hija.
5. Esfuérzate para que tu hijo e hija encuentre en ti la **confianza y el apoyo** para contarte cualquier problema y transmítele siempre tu amor incondicional.
6. Haz uso de los programas de **control parental** tanto en el ordenador como en las videoconsolas, para evitar que tus hijos o hijas encuentren contenidos inadecuados para su edad.
7. Descarga o compra artículos **siempre desde tiendas oficiales**.
8. **Infórmales** de los riesgos de las plataformas online.
9. **No** es recomendable **usar** los videojuegos **como recompensa o castigo**, les otorga más valor del que tienen.
10. Pide **ayuda profesional** siempre que tengas dudas o creas que tu hijo o hija está empezando a tener problemas relacionados con el uso de los videojuegos.

Uso adecuado de los dispositivos móviles

En pocos años el teléfono móvil ha pasado a ser una de las herramientas tecnológicas que más ha cambiado nuestras vidas. Atrás quedó el uso básico del teléfono móvil: emitir y recibir llamadas o enviar algún SMS. En este momento, un móvil tipo 'smartphone' **nos ofrece una infinidad de servicios y oportunidades:** acceso a internet, videojuegos, redes sociales, aplicaciones de trabajo, cámara fotográfica de alta calidad, etc. Sin embargo, la facilidad de acceso inmediato a cualquier contenido y la comunicación sin restricciones, conlleva unos **riesgos** para todas las personas y **especialmente para los y las más jóvenes.**

Es importante, por lo tanto, **conocer los riesgos y saber cómo educar** a nuestros hijos e hijas **en un uso inteligente.**

¿Qué edad es la más adecuada para comprar un móvil a mi hijo o hija?

Padres y madres sabemos que, para los y las jóvenes, tener un dispositivo móvil significa el **paso de la niñez a la adolescencia.** Muchos expertos creen que hay que retrasar esa autonomía digital en la medida de lo posible, sin embargo, no suelen recomendar una edad en concreto, pues esto dependerá de muchos aspectos.

Padres y madres debemos consensuar cuándo es un buen momento, ya que somos quienes mejor conocemos a nuestros hijos e hijas y quienes mejor podemos saber cuándo están preparados para la vida conectada.

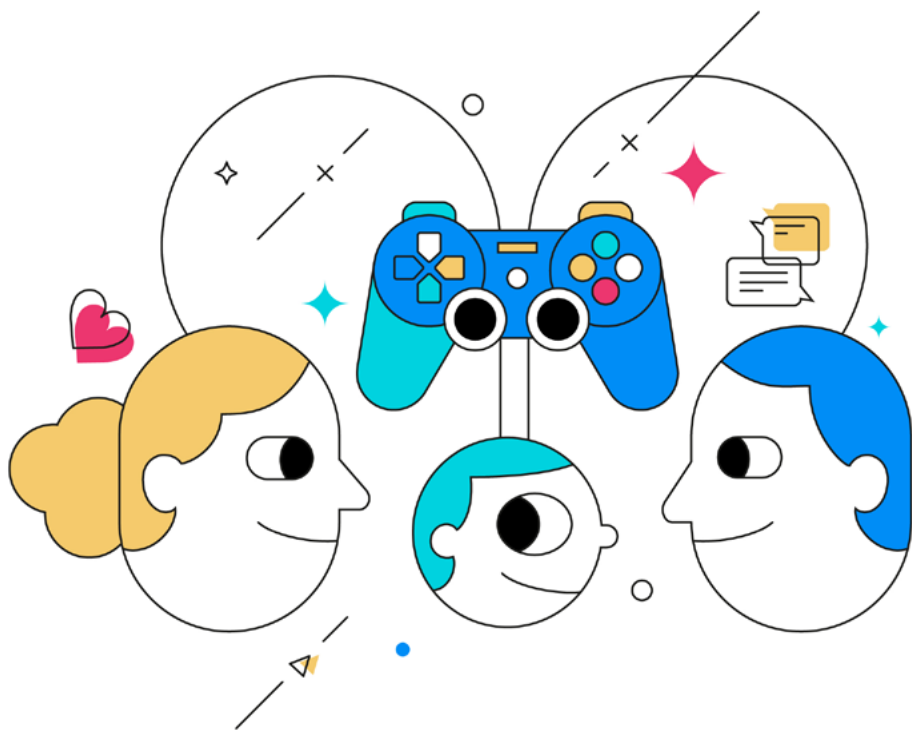
En cualquier caso, lo cierto es que, en España, la mitad de niños y niñas de 11 años tiene *smartphone* propio (según el INE).

Debemos considerar algunos aspectos antes de dar el paso.

- Madres y padres se preguntan **qué tipo de móvil** deben comprar a sus hijos e hijas. Una manera de empezar a iniciarse en el mundo de los dispositivos móviles, podría ser a través de un móvil analógico. No es necesario que tenga internet. Otra opción es reutilizar algún móvil antiguo.
- Es importante que tengamos claro que un *smartphone* **no es ni un juguete ni un premio,** y por lo tanto no deberíamos usarlo como regalo (buenas notas, cumpleaños, etc.).
- Cuando decidamos el momento, da igual si tiene 11 o 14 años, debemos acordar unas **normas claras.** Puede ser muy útil escribir un **contrato** con las condiciones de uso.

Riesgos de los dispositivos móviles

Tenemos que tener en cuenta que el móvil sencillamente es una herramienta tecnológica que nos permite acceder a otras tecnologías de la información y comunicación: internet, aplicaciones de juego, redes sociales, cámara de foto y vídeo, etc. De esta manera, los riesgos del uso de los dispositivos contienen también los riesgos del uso del resto de las TIC.



A continuación, mencionamos algunos de esos riesgos:

- **Difusión de información privada:** enviar fotos o vídeos comprometidos; dar demasiada información a través de redes sociales sin restringir la privacidad; compartir demasiada información sobre nuestros hijos e hijas o dar permiso para que usen nuestros datos personales cuando nos descargamos alguna app.
- **Acoso:** se puede dar entre compañeros y compañeras de clase a través de las redes (*ciberbullying*), o de un adulto a una o un menor (*grooming*).

- Acceso a **contenidos potencialmente peligrosos:** contenidos explícitamente violentos o sexuales que hieren la sensibilidad, páginas sobre cómo autolesionarse o cómo conseguir un cuerpo extremadamente delgado, etc.
- **Disminuir el rendimiento académico:** un uso excesivo o inadecuado, como por ejemplo mirar constantemente el móvil en clase o en el tiempo de estudio, puede llegar a perjudicarles gravemente en su rendimiento académico.
- Dependencia: el exceso del uso del móvil puede llegar a desencadenar un **problema de dependencia**.

Los y las más jóvenes tienen menor autocontrol, así que son **más vulnerables** a desarrollar este tipo de problemas, **si no se educa en un buen uso del móvil**.

Los **síntomas** que pueden estar alertando de un exceso de uso de móvil son los siguientes:

- Sentir la necesidad de querer tener siempre cerca el móvil.
- Revisar frecuentemente el móvil para saber si te ha llegado algún mensaje.
- Tener discusiones frecuentes con otras personas que te interrumpen mientras estás jugando, consultando tus redes, escribiendo mensajes, etc.

- Sentir un vacío si no tienes el móvil a mano o si te has quedado sin batería.

Si detectamos estas señales, es importante que **pidamos ayuda a un profesional**.

Decálogo de buen uso de dispositivos móviles para madres y padres

1. Sé un **buen ejemplo** para tus hijos e hijas. Sabemos que dar ejemplo es la mejor manera de enseñar. No respondas a los mensajes compulsivamente. Conviértete en su primer *influencer* digital.
2. **Observa el uso** del móvil que hacen tus hijos o hijas: cuando se están iniciando en el uso del móvil, es muy importante hacer un **seguimiento de su vida conectada** para saber con quién se comunica y cómo, los juegos que utiliza y la información que comparte. A medida que vaya creciendo y demostrando responsabilidad, les iremos dando más libertad. **No se trata de controlar, sino de acompañar**.
3. Establece **normas y condiciones de uso**: debemos dejar claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.
4. Edúcales en el **respeto y la tolerancia**: es importante que les transmitamos la importancia de usar las redes con respeto hacia las demás personas.
5. Enséñales a **compartir información sin poner en riesgo la privacidad e intimidad**: ayúdale a decidir cuándo vale la pena hacer y compartir fotos y vídeos. No es necesario documentarlo todo, transmítele la importancia de prestar atención a las experiencias.
6. Hazles **responsables de su consumo**, que siempre debe ser limitado y estar supervisado por ti. Hay que advertirles que, cuando internet te ofrece algo gratis, en realidad la verdadera moneda de cambio son sus datos (correo electrónico, teléfono, edad, geolocalización, etc.).
7. **Navega** en Internet con tus hijos e hijas y orientales sobre las páginas más fiables.
8. **Cuando decidas comprarle o prestarle el primer Smartphone a tu hijo o hija, hazlo con permisos configurados por ti**: es recomendable que en un principio las descargas, la navegación y los perfiles vayan vinculados a tus cuentas. También podéis establecer cuentas familiares tanto con Android como con Apple, para que seas tú quien tenga que autorizar las descargas.
9. **Dialoga** con tus hijas e hijos, favorece la comunicación positiva y la escucha activa.
10. Edúcales en la **gestión inteligente del ocio y del tiempo libre**: es fundamental fomentar un equilibrio entre las pantallas y todo lo demás.

Financiado por:



SECRETARÍA GENERAL
DE SANIDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DEL ALUMNADO
Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92
ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es