

EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS. RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES.



Arabako
Foru Aldundia



Diputacion
Foral de Alava

Departamento de Asuntos Sociales
Instituto Foral de Bienestar Social

Gizarte Galetarako Salla
Gizarte Ongizetarako Foru Brakunoea

ELUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

ETXEBIZITZA ETA GIZARTE
OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE VIVIENDA
Y ASUNTOS SOCIALES
DEPARTAMENTO DE SANIDAD



EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS.

RECOMENDACIONES PARA PADRES Y MADRES

Los videojuegos son juegos que se desarrollan delante de una pantalla (la televisión, el monitor de un ordenador, la máquina de bolsillo, o el móvil) y que permiten vivir experiencias disfrutando de actividades que en la realidad no practicaríamos.

Estos juegos empezaron a extenderse de forma imparable a partir de los años 80 convirtiéndose en el entretenimiento preferido de la mayoría de los/as niños/as, y de los no tan niños/as. En datos, podemos señalar que el mercado del juego electrónico factura 810 millones de euros al año mientras que el del dvd factura 534 millones, el de la música 531 millones y el del cine 636 millones de euros.

Los efectos de los videojuegos en niños/as y en adolescentes han sido muy discutidos. No es el uso sino el mal uso y/o el abuso lo que puede llegar a provocar problemas. No se trataría de prohibir el uso de estos juegos sino de ir controlando la manera de jugar de los/as chicos/as y de detectar aquellas conductas que, por incorrectas, sería necesario modificar y controlar.

A través de este folleto pretendemos dar a los padres y madres una serie de recomendaciones para el uso adecuado de los videojuegos y señalar algunos signos que han de tener en cuenta a la hora de detectar posibles situaciones problemáticas.

RECOMENDACIONES PARA UN USO SANO Y RACIONAL DE LOS VIDEOJUEGOS

- ✚ Hay que establecer un lugar en la casa donde el/la niño/a pueda jugar con el videojuego puesto que su fácil manejabilidad hace que puedan jugar en cualquier lugar.
- ✚ Es conveniente que el ordenador no esté colocado en el dormitorio del/la niño/a sino en un espacio común en el cual podamos ver cuándo juega y a qué está jugando.
- ✚ Hay que asegurarse de que el videojuego elegido es adecuado para la edad del/la hijo/a.
- ✚ Hay que procurar estrenar el nuevo juego junto con los/as hijos/as para asegurarse de que no contiene ningún peligro, rechazando contenidos sexistas y violentos y razonando con el/la niño/a las causas de la posible negativa.
- ✚ Es necesario controlar el tiempo que se dedica a los videojuegos. Los/as expertos/as aconsejan dedicarle 3-4 horas semanales.
Una estrategia para poder controlar el tiempo de juego de los/as hijos/as es condicionar el jugar con los videojuegos a una conducta como hacer los deberes, ordenar la habitación o leer un libro, es decir, utilizar el videojuego como una recompensa cada vez que se realice una actividad beneficiosa que no le agrade tanto.
- ✚ Es conveniente hablar sobre los videojuegos y reflexionar de forma positiva, junto a los hijos e hijas, comprendiendo el tema ya que con reprimendas y críticas probablemente dejarán de jugar solo durante tu presencia.
- ✚ Ser asertivos: confiar en la capacidad de razonar de los/as hijos/as. Comenta con ellos/as , de forma positiva, tus preocupaciones respecto a los videojuegos. Ser asertivo es ser positivo pero también es ser firme en las decisiones.
- ✚ Hay que mostrar al/la hijo/a las posibilidades lúdicas que tiene a su alcance evitando que sea un/a niño/a limitado/a sin más de una afición, con un solo interés.

✚ Es importante **potenciar la vida familiar desarrollando actividades**, sobre todo de ocio y tiempo libre, con los/as hijos/as para fomentar las redes familiares.

✚ Los padres y madres deben de estar alerta para detectar algún **comportamiento no adaptativo ante el uso de los videojuegos**, como por ejemplo:

- El uso compulsivo de la videoconsola: encenderla nada más levantarse, aprovechar cualquier tiempo libre, por pequeño que sea, para usarla o acudir a ella de forma precipitada cuando acaban otras tareas.
- Cambios en el comportamiento (impulsividad, violencia) y en el rendimiento escolar.
- Desarrollo de un individualismo exagerado.
- Abandono de otras actividades o aficiones como el deporte, la lectura o la salida con los/as amigos/as.
- Realización de pequeños hurtos y la consecuente negación del problema cuando se les interroga.

QUÉ NO HACER

✚ **Prohibir de manera tajante y sin argumentos los videojuegos.** Hay que controlar, no prohibir, siendo el objetivo final que lleguen a autocontrolarse ellos/as mismos/as.

✚ **Mostrar ante los/as niños/as conductas de juego e incitarles a que participen en nuestros juegos con apuestas.**

✚ **Permanecer pasivos/as ante ciertas conductas.** Si deseamos que nuestro/a hijo/a cambie una determinada conducta, no debemos quedarnos quietos y esperar a que ocurra dicho cambio. Buscar información y orientación es una buena manera de empezar.

Para más información:

SERVICIO DE ASESORAMIENTO "ON LINE ZUREKIN"

Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER)

C/ General Álava, 25-1º drch. 01005 Vitoria-Gasteiz

Tlfnos: 945140468/945234990

e-mail: aa jr@euskalnet.net

www.onlinezurekin.org

¿QUÉ ES "ON LINE ZUREKIN"?

Es un **Servicio de Asesoramiento** cuyos objetivos son:

- *Informar, concienciar y formar* a los/as profesores/as y educadores/as, orientadores/as, padres y madres, familia en general y a los chicos y chicas sobre los juegos de azar, los videojuegos, internet, su uso y los riesgos que puede conllevar el abuso de los mismos.
- *Ofertar asesoramiento* a los ámbitos escolar, familiar y social y también al propio colectivo de jóvenes ante posible situaciones de abuso de los diferentes juegos y ante las dudas que pueden surgir respecto al uso de los mismo.

¿ZER DA "ON LINE ZUREKIN"?

Aholkularitza Zerbitzu bat da eta bere herburuak dira:

- *Informar, concienciar y formar* a los/as profesores/as y educadores/as, orientadores/as, padres y madres, familia en general y a los chicos y chicas sobre los juegos de azar, los videojuegos, internet, su uso y los riesgos que puede conllevar el abuso de los mismos.
- *Ofertar asesoramiento* a los ámbitos escolar, familiar y social y también al propio colectivo de jóvenes ante posible situaciones de abuso de los diferentes juegos y ante las dudas que pueden surgir respecto al uso de los mismo.