

Orientaciones para la familia: 5 preguntas para conversar con los hijos sobre videojuegos



1 ¿Por qué es importante regular el tiempo de juego?

En los videojuegos y apps se asume un rol muy desafiante al iniciar cada partida. Sus potentes estímulos, activan el circuito de recompensa cerebral alcanzando altos niveles de dopamina y adrenalina en un corto tiempo. Estas sustancias son responsables de producir estados de placer y alerta, de la misma manera que lo hacen las drogas.

El exceso de conexión favorece los estados ansiosos, trastornos obsesivos, episodios de epilepsia, aislamiento social, adicción al juego, entre otros. El regular el tiempo de juego, permite además, dar espacios a otras actividades que son necesarias para el desarrollo integral de niños y jóvenes.

2 ¿Por qué debe respetarse la clasificación de edad al jugar videojuegos?

Cada videojuego ha sido diseñado para un público con características específicas según su edad e intereses. Se puede revisar la clasificación por edad y contenidos de cada videojuego en www.pegi.info.

Los videojuegos buscan promover experiencias excitantes en sus usuarios, por lo que la gran mayoría de ellos los enfrenta a situaciones violentas o expone a contenidos inadecuados.

3 ¿Por qué es importante determinar lugares de la casa y momentos del día para usar las tecnologías?

Cada familia puede determinar las normas de uso que estime conveniente para las pantallas de acuerdo a la edad y necesidad de cada uno de sus integrantes. Se sugiere promover el uso de pantallas en lugares comunes que faciliten la supervisión de adultos. Establecer horarios sugeridos de conexión, ayudará a que el uso de tecnologías no alteren otras actividades familiares como deportes, preparación de la comida, momentos de conversación, sueño, otros. Recuerde que las medidas que tome cada familia, puede afectar a toda la comunidad escolar.

4 ¿Por qué se debe supervisar el juego en línea con desconocidos?

Cualquier persona puede ser usuario de internet. Este espacio virtual, favorece el anonimato y el contacto con personas malintencionadas. A través de los videojuegos multijugadores en línea, se puede tomar contacto con muchas personas a la vez, favoreciendo el intercambio de información personal que podría poner en riesgo a niños y jóvenes sin saberlo. Es recomendable evitar el juego en línea con desconocidos y el acceso a chats de conversación con otros jugadores.

5 ¿Qué problemas legales puede acarrear el uso inadecuado de los videojuegos?

Los problemas legales más comunes en relación al uso de videojuegos hacen referencia a la piratería, suplantación de identidad, el hacking, robo de información personal, cyberbullying, delitos de connotación sexual, amenazas, entre otros.

Conoce el programa

CONVIVENCIA DIGITAL Y AUTOCUIDADO EN INTERNET

en www.convivenciadigital.cl

