

Ideas para conversar en familia y prevenir la adicción a los videojuegos



- Desde temprana edad, los niños y niñas aprenden a partir de la interacción con su entorno y su núcleo familiar. A través del juego libre, se estimulan las regiones cerebrales desarrollando así, habilidades de pensamiento, lógica matemática, habilidades sociales y motrices, creatividad, capacidad de adaptación y muchas otras más. La motivación por jugar libremente nace del goce por aprender y esto fortalece la autoconfianza. En el caso de los "juegos digitales", desde múltiples instituciones que apoyan la crianza responsable como www.childmind.org o la OMS, se recomienda la priorización del juego social desestructurado por sobre el uso de videojuegos, para potenciar el desarrollo de habilidades sociocognitivas, la creatividad y el ingenio y así promover el cuidado de la salud mental.



¿Cuándo es un problema la adicción a los videojuegos?



USO REGULADO:

Corresponde a una conducta donde el uso de videojuegos no altera la vida cotidiana. Se considera un(a) usuario(a) capaz de controlar el tiempo de conexión y exposición a las pantallas dando prioridad a las actividades fuera de línea por sobre el juego online.



ABUSO:

Una conducta abusiva, se identifica cuando hay uso excesivo de videojuegos afectando las relaciones interpersonales y la calidad de vida. (Ejemplos: cambio en los hábitos de sueño, y alimentación, alteraciones en la concentración, estados ansiosos, irritabilidad cuando se debe desconectar, entre otros).



ADICCIÓN:

La adicción a las tecnologías, considera tres elementos claves:

- Incapacidad de autorregulación:** El usuario(a) no puede dejar de jugar online a pesar de sus intentos por lograrlo.
- Dependencia psicológica:** Se evidencia un deseo o impulso incontrolable de jugar videojuegos, focalizando toda su atención en este comportamiento, llegando incluso a dominar sus pensamientos y sentimientos. Puede volverse un tema recurrente, generando conductas obsesivas.
- Efectos dañinos en el plano social:** La adicción a internet y los videojuegos impactan en el ámbito personal, familiar y social. Esto puede generar conflictos familiares, pérdida de amistades, estados ansiosos o depresivos, sentimientos de culpa, o angustia por estar o no conectados jugando.





¿Cómo evitamos el uso excesivo de videojuegos?

1 Tiempos de conexión

Los tiempos de conexión a videojuegos en línea, redes sociales e internet, deben ser acotados y regulados.



2 Objetivo concreto



Es recomendable que jugar videojuegos responda a un objetivo concreto (conectarte un rato a compartir con amigos) y no sea para "rellenar el tiempo libre" o para salir del aburrimiento.

3 Privilegio otras actividades

Privilegia siempre las actividades fuera de línea: deportes, estar con amigos(as), las responsabilidades domésticas que corresponden a los hijos(as), actividades artísticas, entre otras.



4 Apoyarse como comunidad



Establezca acuerdos con otras familias del curso para apoyarse en comunidad.

5 Tipo de contenido por edad

Permita el acceso a las pantallas según la edad de sus hijos(as) y etapa de desarrollo. Para esto, consulte antes en www.pegi.info el tipo de contenidos y las sugerencias parentales para el uso de videojuegos.



6 La mejor elección



Eduque en la libertad, ayudando a sus hijos(as) a elegir lo que es mejor para sus vidas.

7 Ponga atención

Ponga atención a sus intereses, opiniones y gustos digitales para entender cómo son las experiencias que viven al estar conectados(as).

