

EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS



recomendaciones para padres y madres



ERREABILITAZIOAN DIREN ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA
ASOCIACION ALAVESA DE JUGADORES EN REHABILITACION

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.

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 posibles situaciones de abuso de los diferentes juegos y ante las dudas que pueden surgir respecto al uso de los mismos.

RECOMENDACIONES

[UN USO SAÑO 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.

SERVICIO DE ASESORAMIENTO "ON LINE ZUREKIN"
Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER)
Gral. Álava, 25 - 1º Dcha. - 01005 Vitoria-Gasteiz
Tels. 945 14 04 68 / 945 23 49 90 - Fax: 945 23 49 90
E-mail: asajer@telefonica.net - www.onlinezurekin.org