

GUÍA PARA PADRES

2023

Lo que debes saber sobre los

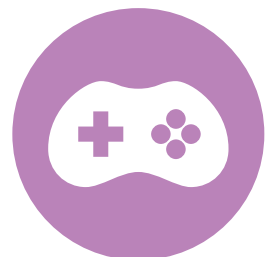
JUEGOS



Riesgos potenciales para niños y adolescentes

TABLA DE CONTENIDO

Carta del director general	2
El peligroso mundo de los juegos en línea	3
Señales de advertencia del ciberacoso	4
¿Qué tan reales son los riesgos?	5
8 maneras de mantener seguro a su hijo	6
Calificaciones de la Junta de clasificación de software de entretenimiento (ESRB®)	7
Los 10 mejores consejos para darle a su jugador	8
Las 10 mejores estrategias para padres	9
Contracción nerviosa	10
Discordia	11
Reddit	12
Adicción a los video juegos	13
Recursos y enlaces para padres	14
Juegos de tendencias	15
Glosario	16
Fuentes	18



CARTA DEL CEO

Querido padre,

Como muchas actividades en las que participan niños y adolescentes, los juegos presentan peligros potenciales. Hemos creado **Lo que debes saber sobre los Juegos 2023** para ayudar a los padres y tutores a comprender mejor estos peligros. Las consolas de juegos avanzadas junto con Internet de alta velocidad le permiten a su hijo jugar juegos en línea con personas de todo el mundo. Muchos juegos cuentan con elementos sociales e interactivos, como chat o concursos en línea; otros se pueden ampliar o modificar descargando contenido creado por el jugador en Internet. Además, los juegos a menudo pueden afectar la salud mental de los jóvenes, disminuyendo la autoestima y la autoeficacia y aumentando la ansiedad, la agresión e incluso los síntomas clínicos de depresión y trastornos de ansiedad.

Si bien los videojuegos cuentan con configuraciones integradas de seguridad y privacidad ajustables, siempre existe el riesgo de intimidación, exposición a contenido inapropiado y depredadores en línea. Al educar, monitorear y limitar el uso de videojuegos, se puede apoyar y mantener la salud mental, física y emocional de su hijo. Los videojuegos pueden ser una gran fuente de entretenimiento y aprendizaje para toda la familia, pero es importante que los padres aprecien completamente lo que abarca la experiencia de jugar hoy en día.

Como padre, ayudar a otros a proteger a sus hijos de posibles amenazas a su salud, seguridad y bienestar es una parte particularmente significativa de mi trabajo. Depende de nosotros estar informados sobre qué y cómo juegan nuestros hijos y tomar las decisiones adecuadas en su nombre. Afortunadamente, existen muchas herramientas y recursos que podemos usar para comprender mejor los juegos que llevamos a casa, así como para ayudar a garantizar que la experiencia de juego que disfrutan nuestros hijos sea segura.

El sistema de calificación de la Junta de clasificación de software de entretenimiento (ESRB®) es una de esas herramientas, que brinda una guía útil sobre el contenido y la idoneidad para la edad de los juegos de computadora y video. Los controles parentales están disponibles en todas las nuevas plataformas de videojuegos, lo que nos permite ejercer un control aún mayor sobre los juegos que juegan nuestros hijos. Cuando se trata de juegos que se juegan a través de una conexión a Internet, es crucial conocer las herramientas para garantizar que nuestros hijos estén protegidos contra contenido inapropiado y encuentros con otros jugadores que sería mejor evitar.

Si tiene alguna pregunta o comentario sobre juegos seguros, positivos y apropiados para la edad, envíeme un correo electrónico a jeffrey@legacyhealthendowment.org.

Gracias,



Jeffrey Lewis
President and CEO
Legacy Health Endowment

EL PELIGROSO MUNDO DE LOS JUEGOS EN LÍNEA



Una vez visto solo en adultos, los juegos en línea ahora son un pasatiempo normal entre los niños pequeños y los adolescentes.

Se ven muchos juegos nuevos y avanzados en Xbox y PlayStation. Los nuevos juegos en dispositivos portátiles, como Nintendo Switch y teléfonos celulares, también son comunes. Los juegos en línea pueden ser un pasatiempo divertido, pero presentan serios riesgos para los jugadores jóvenes.



PELIGROS POTENCIALES

ESTAFAS

El 87 % de los jugadores compran productos del juego, como dinero. Esto mejora la experiencia de juego de los jugadores, pero también puede ser una forma en que los estafadores buscan robar dinero. Tenga cuidado con los sitios web falsos que ofrecen bienes virtuales. Asegúrese de nunca compartir información personal y de usar una contraseña segura para su cuenta.

MATERIAL DE JUEGO PARA ADULTOS

Muchos juegos solo para adultos muestran imágenes de sangre, violencia, drogas y prostitución. El lenguaje adulto también suele estar presente. Asegúrese de seguir las clasificaciones de la Junta de clasificación de software de entretenimiento (ESRB®) para elegir el videojuego adecuado para la edad de su hijo.

SALUD MENTAL

Los malos resultados de salud mental están relacionados con la adicción a los videojuegos. Esto incluye baja autoestima, soledad, ansiedad y depresión. La adicción también es más probable en los hombres y entre los niños más pequeños.

DEPREDADORES EN LÍNEA

- Su hijo debe configurar una cuenta en línea para jugar videojuegos con otros. Al hacerlo, haga que su hijo oculte su edad real o su nombre a otros jugadores. Esto puede protegerlos de los depredadores que buscan en Internet usuarios jóvenes y se hacen pasar por adolescentes o niños.
- Si un depredador descubre el perfil de su hijo, puede tratar de reunirse con él en persona. Esto a menudo se hace a través de conversaciones en vivo donde los depredadores pueden usar la tecnología para cambiar su voz. Esto puede engañar a su hijo haciéndole creer que está jugando con otro niño.
- Un extraño puede tratar de ganarse la confianza de su hijo y convencerlo de que comparta información personal. La ubicación de su hogar podría revelarse si usted, el padre o tutor, está en casa. Los depredadores pueden intentar hacer esto dando consejos sobre cómo ganar u ofreciendo regalos.

SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL ACOSO CIBERNÉTICO



El acoso cibernético es un problema creciente que puede ser tan dañino como el acoso tradicional. Tenga en cuenta las señales de que su hijo está siendo acosado cibernéticamente. Además, asegúrese de que su hijo sepa usar la "etiqueta de la red" adecuada (o etiqueta en línea) cuando juegue juegos en línea. Los juegos pueden ser un pasatiempo intenso, con emociones muy altas. Los acosadores cibernéticos pueden acosar a otros jugadores con insultos y "charlas basura" que podrían ser ofensivas. Este lenguaje a menudo proviene de jugadores adultos que no saben que están jugando con un niño. Esto puede afectar la salud mental de su hijo y exponerlo a temas de adultos. Tenga en cuenta los tipos de videojuegos que juega su hijo a través de la clasificación de la Junta de clasificación de software de entretenimiento (ESRB®).



Inquieto, nervioso o asustado por ir a la escuela



Nervioso o se sobresalta fácilmente cuando envía mensajes de texto o usa las redes sociales



Molesto después de ir en línea o juegos



Pérdida de interés en actividades o pasatiempos que antes disfrutaba



No están dispuestos a compartir o hablar sobre la información de sus cuentas



Problemas para dormir



Cambios repentinos de peso



Deprimido o antisocial

Consejos sobre cómo proteger a su hijo de los depredadores en línea



Tenga cuidado con los elogios de otros jugadores.

Esto puede ser utilizado por un depredador para iniciar una relación con su hijo.



No todos son quienes dicen ser.

Las imágenes de perfil y los detalles de perfil falsos son convincentes y comunes.



No haga arreglos para reunirse con alguien que conoció en línea.

Si bien no todas las personas son peligrosas, esto podría colocar a su hijo en una situación de riesgo.



Mantenga una comunicación abierta con su hijo.

Esto alentará a compartir si algo los hace sentir incómodos en línea.



CUÁN REALES SON LOS RIESGOS

8.5%

de los jóvenes jugadores estadounidenses (de 8 a 18 años) son clínicamente adictos a los videojuegos

500,000

El FBI estima que aproximadamente 500,000 depredadores sexuales están activos en Internet en un día determinado.

LOS DISPOSITIVOS MÁS UTILIZADOS PARA EL JUEGO DE VIDEOJUEGOS EN LOS ADOLESCENTES:

- 86% Consola de juegos
- 73% PC
- 60% dispositivo de juego portátil

SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS DE LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS:



ANSIEDAD



OBSESIÓN



NO SE PUEDEN ESTABLECER LÍMITES



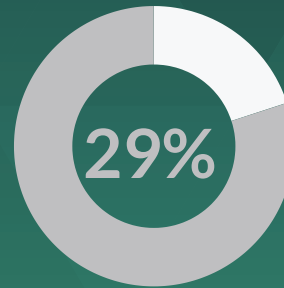
PÉRDIDA DE RELACIONES



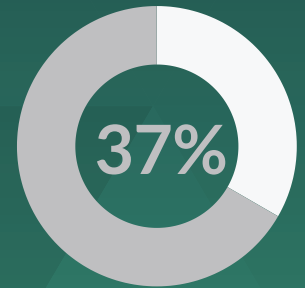
ENOJO



USO COMO ESCAPE DEL ESTRÉS



De niños dará información personal preguntada en línea



De esos 12-17 años dicen han sufrido ciberacoso

Uno de cada cinco niños ha recibido solicitudes no deseadas en línea



- El 89% de los avances sexuales ocurren en salas de chat o mensajería instantánea.
- El 75% de los jóvenes que fueron contactados en línea no se lo dijeron a sus padres.
- Si su hijo ha interactuado con un depredador, es posible que tenga comportamientos riesgosos, como las drogas. Su hijo también puede distanciarse de los demás y volverse reservado.

8 MANERAS DE MANTENER A SUS HIJOS SEGUROS EN LÍNEA



EDUCAR

Explíquelo a su hijo que es posible que sus amigos en línea no sean quienes dicen ser. Muchos depredadores se hacen pasar por niños y pueden usar la tecnología para hacer que sus voces suenen más jóvenes. Recuérdele a su hijo con frecuencia que nunca comparta información personal en línea, ni siquiera con amigos.



BUSCA MODOS

Algunos juegos permiten a los jugadores modificar el contenido de maneras que podrían cambiar su calificación de la Junta de clasificación de software de entretenimiento (ESRB®). Estos cambios se pueden realizar utilizando dispositivos de trucos especiales o un programa gratuito llamado "mod" que se puede descargar de forma gratuita.



SER CAUTELOSO

Es importante controlar las compras en el juego en la cuenta de su hijo. Puede hacerlo limitando el acceso a las tarjetas de crédito y no vinculándolas a los perfiles de juego en línea. Las notificaciones de compra también pueden ocurrir configurando un correo electrónico a la cuenta de su hijo. Es importante establecer límites monetarios con su hijo. Es demasiado fácil gastar grandes cantidades de dinero.



NO REVELAR

Asegúrese de que su hijo sepa que no debe compartir información personal o financiera en línea. Esto puede ocurrir al hacer un perfil, comprar productos o relacionarse con otros. La privacidad es clave para la seguridad.



TENGA EN CUENTA

Si no está seguro de con quién habla su hijo en línea, solicite ver su cuenta de juego. También puede ver videos grabados en el dispositivo de juego para buscar contenido inapropiado.



PON LÍMITES

Establezca y discuta los límites de lo que su hijo puede hacer en Internet. Establece reglas con las que te sientas cómodo.



ESTAR INVOLUCRADO

Mantenga su consola de juegos o PC en un área común de la casa para que pueda estar atento a la acción. Pregúnteles qué están haciendo y con quién están jugando en línea.



MANTENTE INFORMADO

Infórmese a sí mismo y a su hijo sobre el mundo en línea de los videojuegos o los sitios de redes sociales. Use recursos como esta guía para aprender cómo mantener seguro a su hijo.

ESRB® RATINGS

Las clasificaciones de la Junta de calificación de software de entretenimiento (ESRB®) describen lo que se ve en un juego o aplicación. Esto permite a los padres decidir qué juegos son adecuados para sus familias.

Las clasificaciones ESRB® facilitan informar a los padres. Sin embargo, aún se necesitan acciones para proteger a sus hijos en línea. Aprenda a configurar los controles parentales, inicie una conversación con la guía de discusión ESRB® y limite el tiempo frente a la pantalla.

NIÑEZ TEMPRANA

Los títulos calificados como EC tienen contenido que puede ser adecuado para niños de 3 años o más. No se muestra contenido inapropiado.



TODOS

Los títulos clasificados como E tienen contenido apto para todas las edades. Alguna caricatura, fantasía o suave se puede ver violencia y lenguaje moderado.



TODOS 10+

Los títulos clasificados como E10+ tienen contenido adecuado para mayores de 10 años. Más dibujos animados, fantasía o violencia leve, lenguaje leve y algo es probable que se vean temas sugerentes.



ADOLESCENTE

Los títulos clasificados T contienen contenido adecuado para mayores de 13 años. La violencia y la sangre, los temas sugerentes, el humor crudo, las apuestas y algún uso de lenguaje fuerte pueden ser visto.



MADURO

Los títulos clasificados M tienen contenido adecuado para mayores de 17 años. Se puede ver mucha violencia, sangre y gore, imágenes sexuales y lenguaje fuerte.



SÓLO PARA ADULTOS

Los títulos calificados como AO contienen contenido solo para mayores de 18 años. Se pueden ver largas escenas de fuerte violencia, imágenes sexuales gráficas y desnudez. Microsoft no permite títulos de AO en ninguna consola Xbox.



CALIFICACIÓN PENDIENTE

Los títulos listados como RP están a la espera de la calificación final de la ESRB. El símbolo aparece cuando el juego se anuncia antes de su lanzamiento.



LOS 10 CONSEJOS PRINCIPALES PARA DAR A TU JUGADOR



Tenga en cuenta las funciones de enmascaramiento de voz. Si bien el enmascaramiento se puede usar por seguridad, los depredadores pueden usarlo para fingir ser alguien que no son.



Recuerde a los niños que cualquier cosa que escriban (o digan) puede existir permanentemente en línea.



Recuerde a los niños que están jugando contra personas reales.



Acepta la diversidad en la comunidad de jugadores.



Use un nombre de pantalla (gamertag), no su nombre real.



Ignora o bloquea a cualquier jugador que lo haga sentir incómodo.



No comparta datos personales con nadie en línea.



Anímelos a contarle a un adulto si experimentan acoso cibernético, comportamiento abusivo o inapropiado.



Cuidado con los extraños. Los niños menores de 15 años solo deben jugar con personas que conozcan en la vida real o que estén aprobadas por los padres.



Enseñe a los niños a aceptar los aspectos positivos de los juegos. Los juegos pueden darles a los niños una sensación de logro, ayudarlos a manejar el estrés y brindarles una forma de hacer amigos. Algunos niños incluso aprenden sobre otras culturas e idiomas. Anime a su hijo a jugar juegos que lo ayuden a aprender, desarrollar habilidades para resolver problemas y trabajar con otros.

LAS 10 MEJORES ESTRATEGIAS

LO QUE DEBE SABER

SOBRE LOS JUEGOS



Comprenda las motivaciones de su jugador para jugar videojuegos.



Verifique periódicamente la actividad en línea de su hijo al ver el historial de su navegador.



Hable regularmente con su hijo sobre los juegos que juega y sus experiencias, con quién habla y cómo mantenerse a salvo.



Establezca límites con su hijo sobre cuánto tiempo puede jugar videojuegos cada día.



Mantenga su contraseña de padre privada. Lo crea o no, algunos padres les piden a sus hijos que configuren controles parentales.



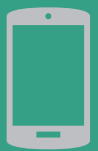
Configure los controles parentales en las consolas Xbox, Nintendo Switch, PlayStation, Windows 10 o iOS. Tenga en cuenta que hay muchos blogs, videos de YouTube y más que muestran a los niños cómo desactivar los controles parentales.



Juegue el juego con su hijo para aprenderlo. Esto le permite pasar tiempo con ellos a través de una actividad que disfrutan.



Su hijo puede estar jugando en varios dispositivos, como consolas, teléfonos y tabletas. Asegúrese de establecer controles parentales en cada dispositivo.



Los niños ahora son introducidos a los juegos a una edad temprana con el uso extensivo de dispositivos móviles. Es fundamental que mantenga juegos apropiados para la edad de sus hijos. Eso no significa seguir estrictamente las pautas de edad en una etiqueta, sino conocer a su hijo en particular y tomar decisiones basadas en lo que es más apropiado para él.



Verifique las calificaciones y reseñas de juegos o aplicaciones antes de comprar. Esto asegura que el juego sea apropiado para la edad de su hijo. Toda la información actual sobre características de seguridad y juegos está al alcance de su mano en esrb.org.

TWITCH PARA JUGADORES

La era de la transmisión web llegó para quedarse, y el popular sitio web de transmisión Twitch está liderando el camino. Con más de 140 millones de usuarios activos en la plataforma, Twitch es el destino más popular para ver a los streamers jugar y relacionarse con su comunidad.

En Twitch, los usuarios pueden ver a otros en vivo mientras juegan, proporcionando comentarios en todo momento. Junto con un sólido sistema de chat que permite a los streamers interactuar con los que miran, Twitch puede ser una plataforma magnética para jugadores de todas las edades. Los adolescentes visitan Twitch con frecuencia para ver sus juegos favoritos, chatear con otros fanáticos y discutir eventos en tiempo real. Si a sus hijos les encantan los juegos, lo más probable es que hayan mostrado interés en Twitch, y querrá asegurarse de que sepan cómo usar la plataforma de manera segura y adecuada.



¿Pueden mis hijos comunicarse con otros a través de Twitch?

Twitch es, en esencia, una plataforma social. Los streamers pueden enviar mensajes directos (DM) a los fans, y los fans pueden interactuar entre sí a través de la función de chat integrada. Muchos streamers populares elaboran sus propias pautas comunitarias para sus transmisiones y contratan o eligen "moderadores de chat" para disciplinar a los usuarios que se comportan de manera inapropiada.

¿Twitch ofrece controles parentales?

A partir de ahora, Twitch no ofrece ningún tipo de control parental o bloqueo de transmisiones. Si ha iniciado sesión, puede configurar filtros de chat para bloquear la discriminación, el lenguaje sexualmente explícito, la hostilidad o las blasfemias. También tiene la capacidad de informar y bloquear usuarios si violan las pautas de la comunidad de Twitch.

¿Cuáles son los riesgos para los niños que usan Twitch?

Un estudio realizado entre octubre de 2020 y agosto de 2022 y publicado por Bloomberg mostró que más de 279,000 niños fueron atacados en el sitio web por depredadores. Los depredadores de Twitch ingresan a los chats en vivo con los niños y les piden que hagan diferentes cosas, como "realizar bailes de TikTok", mostrar sus cuerpos completos o participar en actos explícitos. Algunos depredadores dan "propinas" o donaciones a los usuarios que toman sus sugerencias.

La depredación en vivo ha sido un problema en Twitch durante años, pero hay señales de que la pandemia lo empeoró. Si bien los informes de aparente abuso sexual infantil en línea se dispararon un 73 % de 2019 a 2021 según el Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (NCMEC), aumentaron un 1125 % en Twitch.

¿Cómo puedes mantener a tu hijo seguro en Twitch?

1. Cree una línea abierta de comunicación con su hijo.
2. Repase la importancia de los términos de servicio.
3. Restringir el uso de la plataforma a las áreas familiares del hogar.
4. Verifique y controle con frecuencia el uso de Internet de su hijo a través de aplicaciones de control parental.

DISCORD PARA JUGADORES

Más de 150 millones de personas usan Discord cada mes, y si eres padre, es probable que tus hijos estén entre ellos. La explosiva popularidad de Discord hasta ahora ha sido impulsada principalmente por adolescentes y adultos jóvenes que acuden en masa a la plataforma para conectarse mientras juegan, hacen la tarea juntos, organizan reuniones en clubes, cantan en el karaoke o simplemente pasan el rato. Piensa en Discord como una combinación de Slack y Skype. Cuenta con grupos llamados "servidores" organizados por tema y puedes chatear usando video, voz o texto. Discord está diseñado para ayudar a los jugadores de videojuegos a encontrarse, coordinarse y comunicarse mientras juegan sus juegos favoritos en línea. Los usuarios pueden unirse a servidores que se enfocan en temas específicos y estos temas varían ampliamente, desde juegos, como Fortnite o Roblox, hasta intereses generales como ciencia, música, segundos idiomas o codificación.



¿Es Seguro Discord Para Los Niños?

El mayor riesgo para los niños en Discord es probablemente la exposición a contenido para adultos o al ciberacoso. La mayoría de los servidores todavía se centran en los juegos y muchos de esos juegos contienen violencia y temas maduros. Muchos servidores pueden tener mucho contenido explícito. Según este artículo del Wall Street Journal, "los insultos raciales, los comentarios sexistas, los memes políticamente incorrectos y la vergüenza del juego" son hechos comunes. Algunos servidores están específicamente designados para mayores de 18 años, pero todo lo que tienes que hacer para unirse a ellos es hacer clic en un botón que dice que tienes 18 años o más. La plataforma no modera el contenido y solo revisa algo cuando los usuarios lo informan. Todas las plataformas abiertas conllevan riesgos, por lo que es importante hablar con sus hijos sobre lo que deben tener en cuenta. Common Sense Media dice que la forma más segura de usar Discord es que los niños se adhieran a servidores privados donde conocen a todos los miembros y solo aceptan solicitudes de amistad de personas que conocen.

ALGUNOS AJUSTES DE SEGURIDAD A CONSIDERAR

Puede ajustar su configuración para restringir las solicitudes de amistad entrantes a amigos de amigos o desactivarlas por completo.



Puede ajustar su configuración para que solo las personas en su lista de amigos puedan enviar mensajes directos (DM).



Puede habilitar un filtro que analice los DM en busca de contenido inapropiado.



Cuando crea una cuenta, la configuración predeterminada está abierta, por lo que debe ajustarse. No hay forma de bloquear permanentemente la configuración, por lo que los niños podrían cambiarla sin el conocimiento de los padres.



REDDIT PARA JUGADORES



Reddit es un sitio de noticias sociales donde los usuarios crean y comparten contenido. Parte de este contenido solo es adecuado para mayores de 18 años y está marcado como NSFW (No seguro para el trabajo). Para algunos padres, esto hace que se pregunten si Reddit es seguro para adolescentes o niños.

El sitio tiene comunidades llamadas subreddits para diferentes intereses y cualquier usuario puede crear un subreddit. Los adolescentes a menudo pueden encontrar comunidades para hablar sobre sus videojuegos o pasatiempos favoritos. También pueden encontrar comunidades más generales como r/mademesmile donde los usuarios comparten contenido para difundir la felicidad. Incluso hay un subreddit específicamente llamado r/teenagers para aquellos de 13 a 19 años de edad para discutir cosas relevantes para ellos.

AMENAZAS:



Reddit tiene una variedad de amenazas, que incluyen pornografía, supremacía blanca, discurso de odio y temas realmente oscuros que una persona joven puede encontrar confusos, perturbadores y molestos si los ven incluso accidentalmente. Los usuarios pueden toparse con un grupo que no es apropiado para su edad, y un adolescente vulnerable podría ser fácilmente manipulado.

El mayor problema con Reddit es parte del contenido en sí. Por ejemplo, el contenido NSFW, que significa "No seguro para el trabajo", se ve fácilmente en Reddit. Esta categoría puede incluir material sexual, violencia y malas palabras, y se le dedican numerosos subreddits. Otro ejemplo de contenido inapropiado al que cualquiera puede acceder con solo un clic es NSFL (Not Safe for Life), que se refiere a contenido explícito que probablemente sea horrible y traumatizante.

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN REDDIT

Tenga conversaciones regulares sobre las comunidades que están visitando. Pregúntele a su hijo sobre las cosas que suceden y qué tipo de contenido ven en sus comunidades. Si se sienten cómodos hablando contigo sobre las cosas positivas, es más probable que acudan a ti con sus preocupaciones.

Implemente configuraciones de privacidad y seguridad cuando sea posible. Aunque Reddit tiene configuraciones mínimas de privacidad y seguridad, hay algunas que son útiles. Los navegadores, las tiendas de aplicaciones y la banda ancha también tienen controles parentales que puede configurar para fomentar la seguridad. También puedes considerar lo siguiente:

Tanto en iOS como en Android, solo use la aplicación Reddit sin iniciar sesión. Puede navegar por los subreddits, pero el contenido NSFW se bloqueará de forma predeterminada. Tú también puedes:

- Colapsar comentarios 'perturbadores' que contienen contenido grosero o irrespetuoso mientras navega
- Aparecer invisible en línea
- Mantener su cuenta fuera de los resultados de búsqueda de Google

En iOS, si quieren iniciar sesión para poder interactuar con el contenido de subreddit, solo asegúrese de dejar la NSFW en Configuración desactivada. Tú también puedes:

- Limitar quién puede seguir su cuenta
- Desactivar el contenido personalizado y la recopilación de información
- Implemente la autenticación de dos factores para seguridad adicional al iniciar sesión

ADICCIÓN AL JUEGO

La adicción a los videojuegos, también conocida como trastorno de los juegos de Internet, reduce gravemente el control sobre los hábitos de juego con consecuencias negativas que se observan en muchas áreas de la vida de una persona, como el cuidado personal, las relaciones, la escuela y el trabajo.

¿QUÉ TAN COMÚN ES?

Entre el 1,7 % y el 10 % de la población de los EE. UU. experimenta una adicción a los videojuegos, mientras que el 8,5 % de los jóvenes de entre 8 y 18 años sufre un trastorno relacionado con los videojuegos. La razón de una gama tan amplia es que los criterios de diagnóstico para el trastorno de los juegos en Internet no están acordados dentro de la comunidad médica.

SÍNTOMAS

- Psicológico- impulsivo, bajo autocontrol, ansiedad
- Comportamiento: mayor dinero en juegos, mayor tiempo de juego por día, reuniones de la comunidad de juegos fuera de línea, membresía de la comunidad de juegos

ADICCIÓN

La adicción, tal como la definen los expertos, es cuando uno no puede dejar de jugar aunque sepa que debe hacerlo. Existe una "necesidad" impulsora de jugar, y el individuo se siente miserable si no está jugando.

Al igual que con otros tipos de adicción, la abstinencia se experimenta cuando no se está jugando. Los síntomas incluyen fatiga, dolores de cabeza, insomnio, emociones agresivas y antojos intensos. Jugar videojuegos afecta al cerebro de la misma manera que las drogas o el alcohol, ya que desencadenan la liberación de dopamina, una sustancia química que refuerza el comportamiento. Como resultado, jugar videojuegos sin limitaciones se convierte en un estímulo adictivo.

CAUSAS DE LA ADICCIÓN

Muchas personas que luchan contra la adicción a los juegos juegan juegos para jugadores múltiples en Internet. Estas experiencias ofrecen aventuras dentro de un mundo de fantasía y los jugadores pueden vivir una vida diferente como un nuevo personaje.

Los MMPORG (juegos de rol multijugador masivos en línea) brindan una sensación de comodidad, bienvenida y utilidad que una persona puede no experimentar en la vida real. Para muchos de estos jugadores, el juego es parte de su vida social y es fundamental para su autoestima.

Pasos que los padres pueden tomar para evitar la adicción

Cree un plan específico para el tiempo de juego. Asegúrese de que los juegos no afecten otros aspectos de la vida de su hijo, como la tarea, el ejercicio, la nutrición adecuada o el sueño.

Tenga en cuenta cómo se utilizan los videojuegos y los dispositivos electrónicos. Asegúrese de que no se comparta información personal con extraños en línea. Asegúrese de que no se produzcan mensajes, anuncios o descargas no deseados en los dispositivos.

Sigue jugando en las áreas comunes. Esto ayudará a realizar un seguimiento de su hijo y aumentará su conocimiento de su presencia en línea.

Juega con ellos y da un buen ejemplo. Esto le permite a usted, como padre, ver lo que hacen en línea. También puede ayudarlo a comprender mejor los límites de tiempo que establece para jugar.



Concéntrese en juegos del mundo real con niños más pequeños. Los juguetes, libros y artículos de arte táctiles son mucho mejores para el desarrollo de su hijo que los videojuegos para entretenerse.

RECURSOS Y ENLACES PARA PADRES



THE ENTERTAINMENT SOFTWARE RATING BOARD (ESRB®)

<https://www.esrb.org/tools-for-parents/>

COMMONSENSE MEDIA

<https://www.commonsensemedia.org/parents-ulti-mate-guides>

PLAYSTATION

https://support.playstation.com/s/article/PlayStation-Safe-ty-for-Parents?language=en_US



XBOX

<https://www.xbox.com/en-US/community/for-everyone/responsible-gaming>



NINTENDO SWITCH

<https://www.nintendo.com/switch/parental-controls/>



WINDOWS/PC 10 & 11

<https://news.microsoft.com/en-in/features/windows-10-parental-controls-feature/>



TWITCH

<https://www.commonsensemedia.org/blog/parents-ulti-mate-guide-to-twitch>



YOUTUBE

<https://support.google.com/youtubekids/answer/6172308?hl=en>



IOS

<https://support.apple.com>



ANDROID

<https://dataprot.net/guides/parental-controls-on-android/>



UNA LISTA LIMITADA DE LOS MEJORES JUEGOS DE TENDENCIA DE 2023



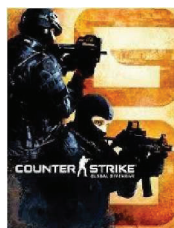
Fortnite



Lost Ark



League of Legends



Counter-Strike



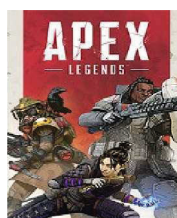
Crossfire



Dota 2



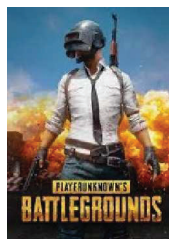
Roblox



Apex Legends



Minecraft



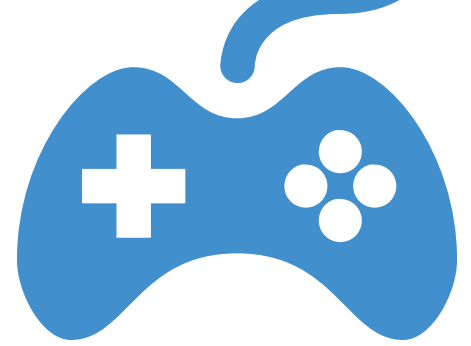
PUBG

Otros juegos a tener en cuenta:

- Elden Ring
- Call Of Duty
- Gran Turismo
- Uncharted
- Grand Theft Auto
- Red Dead Redemption
- Skyrim
- Dungeon Fighter
- Among Us (Phone)
- World of Warcraft

GLOSARIO

DE TERMINOLOGÍA DE VIDEOJUEGOS



1337

Extremadamente hábil.

143

Te amo.

1174

Club desnudo o reunirse en persona.

ADN

Cualquier día de éstos.

ADR

Dirección.

AFK

Lejos del teclado. Esto significa que no vas a jugar durante algún tiempo.

AIMBOT

Tipo de pirateo en el que una herramienta de software apunta automáticamente un arma a los oponentes, generalmente a sus cabezas. No debe confundirse con la asistencia de puntería en consolas.

AIM-ASSIST

En los juegos de disparos en primera persona, el sistema ayuda a los jugadores a disparar a objetivos en movimiento cuando usan un controlador en una PC.

ASL

Edad/sexo/ubicación. También puede significar líder de escuadrón avanzado.

BOTS

Abreviatura de robot. Este es un jugador controlado por una computadora. A menudo, los bots se utilizan para llenar los juegos y hacerlos sentir más vivos.

CAMPER

Una persona que se esconde en un rincón para conseguir una muerte fácil sorprendiendo a los demás. No involucra tácticas y está mal visto en juegos de ritmo rápido como Overwatch.

CD9 - CODE 93

“Alerta de adultos” o los padres están cerca.

EASTER EGG

Una función de videojuego oculta. Normalmente se desbloquean a través de ciertas formas en que se completan las tareas, se eligen botones específicos y se accede a áreas secretas del juego. Pueden venir en forma de texto, imágenes, escenas especiales y más.

FARMING

Cuando se realizan acciones repetitivas para ganar experiencia, puntos o moneda del juego.

FPS

Tirador en primera persona. Este género involucra un punto de vista que una persona vería en la vida real.

FWB

Amigos con beneficios.

GHOSTING

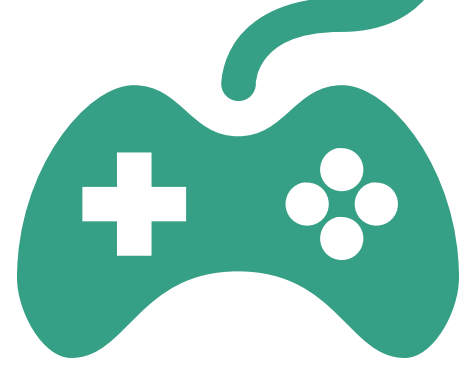
Forma de hacer trampa en la que se proporciona a los jugadores información que no deberían saber. Por ejemplo, un jugador muerto podría informar a otros sobre la ubicación del equipo contrario.

GRINDING

Acciones repetitivas realizadas en un juego para ganar una recompensa. Tomemos el ejemplo de un coche muy caro en Gran Turismo. Puedes jugar las mismas carreras una y otra vez para acumular el dinero necesario para comprar ese auto.

GLOSARIO

DE TERMINOLOGÍA DE VIDEOJUEGOS



GNOC

Desnúdate ante la cámara.

HACKER

Una persona que hace trampa en un juego para obtener una ventaja injusta sobre los demás.

KPC

Mantener a los padres sin idea.

MIRL

Conoce en la vida real.

MOS

Mamá por encima del hombro.

NERF

Cuando un desarrollador de juegos hace que un elemento o personaje en particular sea menos poderoso. Esto se puede hacer porque piensan que es demasiado bueno, lo que genera ventajas injustas.

NOOB

Argot para novato y usado para describir a una persona que es nueva en el juego o que no sabe cómo jugar.

NO SCOPE

En los juegos, los rifles de francotirador están hechos de tal manera que necesitas usar su óptica incorporada para disparar correctamente. Si mata a alguien sin mirar a través del alcance, se denomina sin alcance.

P911

Alerta de padres.

PAW

Los padres están mirando.

PAL

Los padres están escuchando.

PING

Mientras juega un juego en línea, su computadora intercambia información con el servidor al que está conectado. El tiempo que tarda el ciclo de envío y recepción de datos se llama ping. Se mide en milisegundos. Un ping alto podría provocar a problemas como ligazos.

PIR

Padre en la habitación.

POS

Padre por encima del hombro o pedazo de mierda.

RAGE QUIT

Cuando un jugador no puede desempeñarse bien y termina abandonando el juego enojado.

REZ

Abreviatura de resurrección. El término se usa con frecuencia en PUBG al revivir a un compañero de equipo caído; los estás "rezzeando".

RUBBERBANDING

Cuando tu personaje o vehículo regresa continuamente a espacios anteriores debido al retraso en la conexión a Internet.

TROLL

Una persona cuyo motivo principal es actuar de una manera que ofende a otros jugadores.

WYRN

¿Cuál es tu nombre real?

FUENTES

- <https://www.pewresearch.org/internet/2008/09/16/part-1-2-basic-gaming-hardware-and-games-played/>
- <https://childsafety.losangelescriminallawyer.pro/children-and-grooming-online-predators.html>
- <https://www.broadbandsearch.net/blog/internet-safety-kids>
- <https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/>
- <https://www.optimist.org/InternetSafety/iKeepSafe-Statistics.pdf>
- <https://www.dosomething.org/us/facts/11-facts-about-cyber-bullying>
- <https://americanaddictioncenters.org/video-gaming-addiction>
- <https://www.esrb.org/blog/what-parents-need-to-know-about-twitch/>
- <https://www.kinzoo.com/blog/what-parents-need-to-know-about-discord#:~:text=As%20an%20open%20platform%2C%20Discord,strangers%20before%20they%20sign%20on.>
- <https://www.esrb.org/blog/what-parents-need-to-know-about-discord/>
- <https://vpnoverview.com/internet-safety/kids-online/is-reddit-safe/>
- <https://www.bark.us/app-reviews/apps/reddit/>
- Cleveland Clinic. (2022, May 27). Video game addiction.
<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction#:~:text=Video%20game%20addiction%2C%20also%20called,%2C%20relationships%2C%20school%20and%20work.>
- Adair, C. (2022). Video game addiction statistics 2022- How many addicted games are there?
<https://gamequitters.com/video-game-addiction-statistics/#GENERAL-VIDEO-GAME-ADDICTION-STATISTICS>
- Bezrutczyk, D. (2022, August 26). Video game addiction.
<https://www.addictioncenter.com/drugs/video-game-addiction/#:~:text=Moreover%2C%20video%20games%20affect%20the,video%20games%20may%20be%20possible.>
- McCarthy, C. (2020). Unhealthy video gaming: What parents can do to prevent it.
<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Unhealthy-Video-Gaming.aspx>



Misión

Mejorar la salud y la atención médica de todos los residentes que residen en los condados de Stanislaus y Merced (19 ciudades y códigos postales específicos) bajo la jurisdicción de Legacy Health Endowment (LHE), aumentando el acceso a varios servicios de atención médica y educando a las personas sobre decisiones de estilo de vida saludable. Nuestro objetivo es mejorar drásticamente la calidad de vida dentro de la Gran Comunidad LHE reuniendo recursos, experiencia, visión y la creencia de que podemos, y lo haremos, marcar la diferencia.



2881 Geer Road, Suite A , Turlock, CA, 95382
legacyhealthendowment.org