



e-tic  
Por un mundo digital  
más humanizado



# VÍDEO-JUEGOS

## GUÍA PARA FAMILIAS

1. TIEMPO DE USO
2. CONTENIDO
3. COMPORTAMIENTOS
4. SEGURIDAD
5. ANUNCIOS Y COMPRAS

# TIEMPO DE USO

## ¿CUÁNTO TIEMPO ES RECOMENDABLE JUGAR A VIDEOJUEGOS?

La **American Academy of Pediatrics (AAP)** sugiere que el tiempo asignado para jugar debería ser de entre **30 a 60 minutos** durante los días lectivos y menos de **2 horas** en los días de descanso.

## ¿A QUÉ HORAS DEL DÍA NO ES RECOMENDABLE JUGAR?

La AAP recomienda seguir unas indicaciones con respecto a los lugares y momentos en los que las pantallas no pueden utilizarse. Es muy importante crear rutinas y normas desde pequeños que estén visibles y presentes. Se recomienda:

- No usar móviles o pantallas como mínimo **una hora antes de ir a dormir.**
- No usar móviles o pantallas a la **hora de comer.**



## ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR EL USO ABUSIVO DE LOS VIDEOJUEGOS?

Establece límites de **tiempo diarios o semanales** y refuerza el comportamiento positivo si se cumplen las reglas.

**Equilibra el tiempo** dedicado a actividades físicas, sociales, académicas y otras responsabilidades con el tiempo a los videojuegos.

**Jugar juntos** puede ser una forma de compartir tiempo de calidad y controlar el tiempo dedicado a los videojuegos.

Busca juegos **educativos** o aquellos que **fomenten el pensamiento crítico** y/o habilidades cognitivas.

Establece una **comunicación abierta sobre los riesgos** de la adicción y cómo gestionar el tiempo de manera responsable.

\*La OMS define la adicción a los videojuegos como “un patrón de comportamiento caracterizado por la **falta de control sobre el videojuego** que se ve reflejada en la **dificultad para priorizar otras actividades** frente al juego, anteponiendo obligaciones diarias”. En España el **7,1%** de los adolescentes **presenta adicción** a los videojuegos (ESTUDES, Plan Nacional sobre Drogas).

# CONTENIDO

## ¿CÓMO PODEMOS SABER SI UN VIDEOJUEGO ES ADECUADO?

Existen diferentes sistemas de clasificación para evaluar el tipo de videojuego.

El **sistema PEGI** clasifica los juegos en categorías de edad y en descriptores de contenido.

**Niveles de edad PEGI:** nos indica para qué **edad** es recomendable cada videojuego.



Se considera apto para todos/as y no tiene sonidos ni imágenes que puedan asustar. Se acepta una forma muy leve de violencia y no se escuchan malas palabras.



Contiene escenas o sonidos que posiblemente puedan asustar a los más pequeños/as. Tiene formas muy leves de violencia (implícita, no detallada o no realista).



Contienen una violencia más gráfica hacia personajes de fantasía o violencia no realista hacia personajes con apariencia humana. Pueden estar presentes insinuaciones sexuales o posturas sexuales y, además, pueden aparecer malas palabras de forma leve..



Representación de violencia o actividad sexual que se parece a la que podría darse en la vida real. El uso de malas palabras puede ser más extremo, mientras que el uso de tabaco, alcohol o drogas ilegales también pueden estar presente.



Alcanzan un nivel de violencia grave como, por ejemplo, un asesinato o violencia hacia personajes indefensos. Pueden aparecer drogas ilegales, simulación de juegos de azar y actividad sexual explícita.

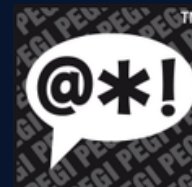
**Descriptorios del contenido PEGI:** dibujos que nos indican el tipo de contenido que tiene el juego.

DISCRIMINACIÓN



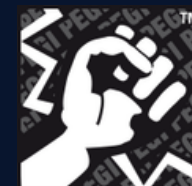
El juego contiene representaciones de estereotipos étnicos, religiosos, nacionalistas u otros que pueden alentar el odio.

LENGUAJE SOEZ



El juego tiene malas palabras

VIOLENCIA



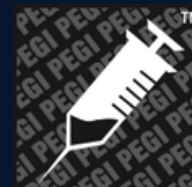
El juego tiene representaciones de violencia.

EN LÍNEA



El juego tiene la opción de comprar bienes o servicios que incluyen contenido adicional, actualizaciones, monedas virtuales...

DROGAS



El juego representa el uso de drogas ilegales, alcohol o tabaco.

MIEDO



El juego tiene sonidos o imágenes que pueden causar miedo.

JUEGO



El juego contiene elementos que fomentan o muestran juegos de apuestas o de azar.

SEXO



El juego puede estar acompañado de posturas sexuales o insinuaciones, desnudez erótica y actividad sexual explícita.

**\*El 70%** de los videojuegos más populares entre los niños de **10 a 18 años tienen contenidos violentos.** (Qustodio)

# COMPORTAMIENTOS

¿CÓMO ACTUAR SI TU HIJO/A RECIBE COMENTARIOS NEGATIVOS DE UN JUGADOR O SI CONTACTA CON PERSONAS DESCONOCIDAS?

Enséñale a **ignorar o bloquear** a otros jugadores que están siendo inapropiados.

Animale a **compartir contigo** cualquier experiencia incómoda o insegura.

Ajusta las **configuraciones de privacidad** de las cuentas y **limita la interacción con desconocidos**.

Supervisa activamente las **interacciones en línea** de tus hijos/as

Permanece atento/a a cualquier señal de **comportamiento inapropiado**.

# SEGURIDAD

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONFIGURAR LA PRIVACIDAD DE UN VIDEOJUEGO?

1

Consulta las **valoraciones y opiniones** de otros usuarios como guía antes de descargar una app. Si hay comentarios negativos, es importante revisar las razones e investigar sus causas.

Descarga sólo desde **sitios oficiales y seguros**: valoración de la fuente y cifrado de seguridad.

2

3

Revisa los **permisos y datos** que solicita. Si pide más de los necesarios es recomendable descartar la app y buscar otra, ya que podríamos estar dando acceso a datos, como fotografías, ubicación o contactos.

Refuerza la seguridad **manteniendo actualizados los dispositivos y aplicaciones**. Se trata de algo esencial para proteger tu teléfono y tus datos personales.

4

# ANUNCIOS Y COMPRAS

## ¿HAY ANUNCIOS EN LOS VIDEOJUEGOS?

Actualmente, los videojuegos contienen **anuncios y publicidad engañosa** cuya finalidad es **aumentar las ventas**, a través de la presentación de un producto con unas características falsas u omitiendo datos que son relevantes. Se presentan productos o servicios muy alejados de la realidad para **atraer la atención del consumidor y hacerle caer en estafas o engaños**.

## ¿SE PUEDEN HACER COMPRAS EN LOS VIDEOJUEGOS?, ¿EN QUÉ CONSISTEN?

En muchos videojuegos se pueden realizar **compras dentro de ellos mediante transacciones con dinero real**.

**Algunos ejemplos de compras más comunes que nos podemos encontrar:**

- Contenido descargable: expandir la historia, agregar misiones, personajes...
- Moneda del juego: monedas virtuales que se puede comprar con dinero real y luego gastarlo en el juego.
- Cajas de botín: cajas virtuales que contienen elementos aleatorios del juego...
- Artículos cosméticos: trajes, gestos o elementos estéticos que permiten personalizar la apariencia de sus personajes.

Estas compras generan controversia debido a preocupaciones sobre **prácticas comerciales éticas y el riesgo de adicción**.

EN ESPAÑA EL 7,1% DE LOS ADOLESCENTES PRESENTAN ADICCIÓN A LAS COMPRAS EN LOS JUEGOS ONLINE.

\*Dato recogido por la psicóloga Marta Beranuy



POR UN MUNDO DIGITAL MÁS  
HUMANIZADO



FUNDACIÓN  
DIARIO DE NAVARRA

¡HÁBLALES Y ESCÚCHALES!

Escanéa el QR para acceder a nuestros contenidos y  
a más recursos como este.

