

Cómo prevenir la adicción de los niños a los videojuegos en Navidad

Conocer y compartir sus aficiones digitales, enseñarles a autogestionarse y establecer límites de tiempo de juego, son algunas de las medidas recomendadas desde Qustodio, la plataforma de seguridad digital para familias, para evitar la adicción de los menores a los videojuegos

Los menores que pasan más de 240 minutos al día jugando a videojuegos presentan un riesgo mucho mayor de desarrollar adicción, según un estudio llevado a cabo por la Universidad de Seúl y de Yale.

Cada Navidad, videojuegos y consolas se sitúan entre los regalos más solicitados por niños y adolescentes. Y tras la visita de Papa Noel y los Reyes Magos, en plenas vacaciones escolares, los menores expresan al máximo el tiempo de juego frente a la pantalla.

Desde Qustodio, la plataforma de seguridad y bienestar digital para familias, explican que los videojuegos pueden ser educativos y ayudar a desarrollar habilidades como la toma de decisiones, la creatividad, la organización, la gestión del estrés y la tolerancia a la frustración. Sin embargo, su uso desmedido puede causar problemas de sueño, bajada del rendimiento escolar, aislamiento y conductas adictivas. Entonces, ¿qué se puede hacer para que los niños utilicen los videojuegos de forma moderada y responsable?

Para empezar, hay que considerar la edad como un factor decisivo para indicar el tiempo de uso razonable de los videojuegos. Entre los 9 y los 11 años la exposición debería ser progresiva y siempre bajo el control de los padres. A partir de los 12 la situación se complica, porque los menores tienen una mayor independencia y autonomía y la supervisión y acompañamiento se vuelven más complejos. Seleccionar videojuegos apropiados, variados y limitar el tiempo de uso es la clave.

Pero, ¿qué tiempo máximo deberían jugar? Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Seúl (Corea) y de Yale (EE. UU) demuestra que los menores que pasan más de 240 minutos al día jugando a videojuegos presentan un riesgo mucho mayor de desarrollar adicción. En 2018 la OMS reconoció oficialmente la "adicción a videojuegos" como trastorno de salud mental. Ese mismo año, un estudio realizado por investigadores alemanes concluyó que aproximadamente un 2% de los niños y adolescentes padece este trastorno.

Para evitar llegar a ese extremo, los expertos de Qustodio recomiendan establecer una serie de pautas para prevenir la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes:

Conocer y compartir. Uno de los errores más comunes de los padres es el de desdeñar las aficiones digitales de sus hijos sin tomarse la molestia de conocerlas. Hablar con ellos sobre sus videojuegos

favoritos y dedicar tiempo a jugar juntos es una experiencia satisfactoria que fortalece los vínculos familiares y que dota a los padres de cierta autoridad moral para opinar sobre este campo.

Enseñar a autogestionarse. "A lo largo del día hay tiempo para todo": es una de las mejores enseñanzas que los padres pueden transmitir a sus hijos. Mostrarles cómo administrar su propio tiempo dividiéndolo entre el estudio, el deporte, los videojuegos y el ocio no digital les ayudará a tener una vida más enriquecedora y equilibrada.

Fijar límites de tiempo. Los juegos están concebidos para superar continuos retos, por eso a los menores les cuesta trabajo decidir cuando es el momento de parar. Lo más recomendable es concretar el tiempo máximo de juego antes de comenzar y programar alguna alerta que avise cuando se haya consumido.

Ofrecer alternativas. Proponerles opciones de ocio offline que les motiven es una excelente manera de mantenerles alejados de las pantallas. Si, además, el plan implica alguna actividad física, esto contribuirá a reducir el estrés, mejorar sus hábitos de descanso y evitar malas posturas.

Promover la lectura. Al aficionarse a la lectura los niños y adolescentes descubren una forma de entretenimiento individual alternativa a los videojuegos. No importa si se trata de relatos, novelas gráficas o comics manga, lo importante es que disfruten leyendo.

¿Dónde usar las pantallas? Mantener la videoconsola (y el resto de dispositivos digitales) fuera de la habitación del menor y utilizarla exclusivamente en las zonas comunes de la casa, evitará que se autoaisle, facilitará el control de los tiempos de uso y mejorará su descanso.

Predicar con el ejemplo. Los padres son los primeros que deben dar buen ejemplo, administrando correctamente su tiempo y evitando el uso continuo de los dispositivos electrónicos. De nada sirve decirle al niño que apague la videoconsola si sus padres no despegan los ojos del móvil.

Para Eduardo Cruz, CEO y co-fundador de Qustodio, "la adicción a los videojuegos puede llegar a ser un grave problema para los menores, que puede acabar perjudicando su calidad de vida. Las Navidades son una época ideal para que los padres compartan tiempo con sus hijos y les ayuden a sentar las bases de un uso saludable de los videojuegos".

Datos de contacto:

Alfonso Gonzalez-Carrascosa Vericat
609448202

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Sociedad Juegos E-Commerce](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Gaming](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>