
Elegir videojuegos adecuados

- La imagen tiene una gran influencia en la formación de niños y adolescentes: [la televisión](#), el cine, los ordenadores y [las videoconsolas](#) les acompañan desde sus primeros años de vida. El [uso de estas tecnologías](#) ofrece indudables beneficios. Y, en ocasiones, puede ocasionar riesgos y daños, psicofísicos y sociales, que deben ser conocidos por padres, educadores y personal sanitario.
- El videojuego se ha convertido en el entretenimiento favorito de la mayoría de los niños occidentales, debido a la creación de una realidad virtual asombrosa. Es verdad que sigue habiendo programas de videojuegos sexistas y violentos. Pero también los hay francamente educativos. Y que permiten participar a todos los miembros de la familia y a los amigos.
- Los usa el 90% de los niños de 6 a 9 años, que suelen jugar mediante videoconsolas. Este porcentaje va disminuyendo a medida que se avanza en edad. Entre los 10 y 18 años lo usan el 61%, con el ordenador y los juegos *online* como soporte fundamental.
- Mayoritariamente son varones. Juegan en solitario más de la mitad de ellos. Y el resto con amigos, hermanos o padres. Una tercera parte reconoce jugar con videojuegos para mayores. En ocasiones, los padres desconocen el contenido real de los videojuegos a los que sus hijos dedican horas de su ocio semanal.
- Las temáticas preferidas son la aventura-rol, los deportes y la lucha. A menudo utilizando copias ilegales. Actualmente hay un auge de los denominados “*free to play*” (juegos online gratuitos).

¿Son beneficiosos los videojuegos para niños y [adolescentes](#)?

Entre los aspectos positivos de los videojuegos destacamos:

- Mejoran la atención y el desarrollo de habilidades en visualización espacial y matemáticas.
- Favorecen la coordinación óculo-manual y los reflejos.
- Es un modo ideal de aprendizaje: por el reto y desafío. O porque desarrollan la fantasía y estimulan la curiosidad.
- Por la posibilidad de aplicaciones creativas y pro-sociales en algunas disciplinas: rehabilitación física, educación, etc.
- Aumento de la auto-estima: proporcionan sentido del dominio y control.
- Reducen la posibilidad de otras conductas problemáticas.
- Sirven, como terapia, en el tratamiento de ciertos trastornos relacionados con la hiperactividad y el estrés.
- Sirven como preparación al mundo de la informática

No debemos olvidar aspectos negativos como son:

- Uso excesivo que reduce el tiempo de estudio y de otras actividades lúdicas o deportivas.
- Contenido inadecuado para la edad del usuario o su nivel madurativo. Esto puede ocurrir con aquéllos de alto contenido violento.
- Mayor probabilidad de problemas posturales y de fatiga ocular. E **incremento de la obesidad**.
- Problemas de convivencia, alteraciones del sueño, aislamiento social.

¿Cómo adquirir un videojuego adecuado?

En Europa, la mayoría de los fabricantes de consolas y videojuegos están adheridos voluntariamente al sistema "PEGI" (*Pan European Game Information*) ya que no existe una protección, mediante leyes específicas, que regule la calificación de contenidos según la edad del niño. Los videojuegos deben llevar una etiqueta en la carátula (obligatoria desde marzo de 2001) con el argumento del juego y la edad aconsejada:

1. **Verde**: apto para todos los públicos.
2. **Amarillo**: no recomendable a <13 años.
3. **Naranja**: no recomendable a <16 años.
4. **Rojo**: sólo para >18 años.

Los descriptores que aparecen en el reverso de los estuches indican los motivos principales por los que un juego ha obtenido una categoría de edad concreta: violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, sexo, discriminación, juego y juego en línea con otras personas (**Figura 1**).

En el mercado existen buenos productos para jugar con los hijos y los alumnos. Por ejemplo: participando en guerras históricas, como las guerras de las Galias. Regresando a la ciudad antigua (Caesar). Enseñando a gestionar una ciudad (Sim City). Recreando la vida de una familia (Los Sims). O promoviendo actividad física (consola Wii).

Otro uso importante de los videojuegos es en las aulas, con la finalidad de enseñar un contenido educativo específico, favoreciendo la motivación del estudiante. Así, no es extraño que los libros de texto traigan un CD con juegos para que los niños practiquen los contenidos explicados en clase. Ejemplos son: La Compra Saludable, Food Force, World of Workout y Astrojumper, diseñado éste último para los niños con autismo.

ICONOS DEL CÓDIGO

El código PEGI se basa en unos iconos que nos informan acerca de los contenidos del juego:



Juego online multijugador.



Edad mínima recomendada.



Contiene violencia.



Contenido discriminatorio hacia alguna minoría.



Hace referencia o muestra el consumo de drogas.



Lenguaje soez o inapropiado para niños (palabrotas).



Puede producir miedo.



Contenido escenas con sexo, desnudos o hace referencia a actos sexuales.



Juegos de azar o apuestas. Los fomentan o enseñar a jugar a ellos.

Figura 1. El código PEGI ofrece información a los adultos sobre ciertos aspectos de los videojuegos, que deben tener en cuenta a la hora de considerarlos o no apropiados para sus hijos menores de edad

Consejos para el uso adecuado de los videojuegos

- Seleccionar adecuadamente los juegos de acuerdo a la edad del niño, eligiendo temas no sexistas, violentos o poco solidarios. El que los niños sean capaces de manejar los mandos no significa que los contenidos sean los más adecuados.
- Aplicar criterios de consumo razonable.
- Los videojuegos no deben ser elemento de premio o castigo.

- Aunque jugar es una actividad importante no debe suplir a los deportes, estudios, salidas, etc.
- Procurar que todos se complementen. La mayoría de los videojuegos permiten guardar la partida y disfrutarla en varias sesiones.
- No es conveniente que se utilicen como “niñeras” o para suplir el vacío que supone conciliar la vida familiar y laboral.
- Negociar con ellos los momentos de juego. Igual que se pactan los tiempos de estudio y las salidas.
- Conviene descansar 10 a 15 minutos por cada hora de juego.
- Una hora de juego al día no es perjudicial. Siempre que no se sume al exceso de horas de televisión.
- Ubicar el ordenador en un lugar común de la casa. No en su habitación. Esto permitirá observar informalmente lo que hacen cuando se conectan.
- Promover el juego compartido con amigos y familia. Jugar en compañía es más divertido y tiene una labor educativa. Invitar amigos a casa.
- Situarse en un lugar bien iluminado, separados de la pantalla de la televisión tan lejos como sea posible.
- No todos los espacios públicos para el uso de videojuegos (bibliotecas, salones de ocio, cibercafés) están tutelados por educadores. El acceso a contenidos no adecuados puede estar al alcance de menores.
- Conviene conocer los gustos e intereses de los hijos. Sus videojuegos preferidos, sin ridiculizar sus gustos.

Enlaces de interés

1. [Aprende y Juega con EA](#). Buscador que permite consultar las características de los videojuegos y las habilidades que desarrollan según su edad recomendada.
2. [FAROS](#). El Observatorio de Salud de la Infancia y la Adolescencia. Diversos temas sobre [Videojuegos](#).
3. [Guía Videojuegos](#). Guía actualizada de videojuegos desarrollada por la Organización de Protección de la Infancia en Tecnologías de la Información y la Comunicación (Protégeles) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Política Social.
4. [Pantallas amigas](#): Videojuegos *online*. *Pantallas Amigas* es una iniciativa que tiene como misión la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías y el fomento de la ciudadanía digital responsable en la infancia y la adolescencia.
5. [PEGI-online.net](#). Presentación del código PEGI que regula los contenidos de los videojuegos en la Red (POSC), con enlaces para ampliar información y noticias actualizadas.

Autor/es:

- [M^a Rosario Benítez Rubio](#). Pediatra. Centro de Salud "Miraflores". Alcobendas (Madrid)

