



FUNDACIÓN
Nueva
Generación
SONORA

REPORTE OCTUBRE 2024

EL MUNDO DE LOS VIDEOJUEGOS

EN LA VIDA DE LOS NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES

TENGO DERECHO

DE ACCESO A LAS TECNOLOGÍAS
DE LA INFORMACIÓN
Y COMUNICACIÓN



Mereces tener información y material de diferentes fuentes como de Internet, de libros o periódicos, que te ayuden a sentirte bien de manera **física, mental, social y espiritual**.

INTRODUCCIÓN

Los videojuegos se han convertido en una parte importante de la vida cotidiana de muchas niñas, niños y adolescentes. Estos espacios virtuales pueden ofrecer experiencias educativas, de entretenimiento e incluso oportunidades para desarrollar habilidades como la resolución de problemas y el trabajo en equipo. Sin embargo, también es importante considerar los riesgos que conllevan, especialmente cuando no hay supervisión adecuada ni límites en su uso. Por eso, es fundamental que las familias, las maestras y los maestros cuenten con la información necesaria para guiar a los niños, niñas y adolescentes en su interacción con los videojuegos.

Uno de los principales riesgos asociados a los videojuegos es el acceso a contenido inapropiado o violento. Muchos de estos juegos contienen elementos que pueden no ser adecuados para ciertas edades, como violencia explícita o interacciones con personas desconocidas en línea. Estos aspectos pueden influir en el comportamiento y la percepción del mundo de niñas y niños, por lo que es vital que las familias estén atentas a los juegos que eligen y las interacciones que tienen en estos espacios digitales.

Además, el uso excesivo de los videojuegos puede llevar a problemas de salud, como el sedentarismo, la falta de sueño y el aislamiento social. Es crucial que se establezcan límites en el tiempo de juego para que niñas, niños y adolescentes puedan equilibrar sus actividades físicas, sociales y académicas. Contar con horarios establecidos y fomentar otros tipos de recreación fuera de la pantalla es un paso importante para evitar estos problemas.

A pesar de los riesgos, los videojuegos también ofrecen ventajas. Existen títulos que promueven la creatividad, el aprendizaje y la cooperación. Juegos diseñados específicamente para la educación pueden ayudar a desarrollar habilidades matemáticas, de lectura y hasta mejorar el conocimiento en ciencias o historia. La clave está en encontrar un equilibrio y seleccionar juegos que aporten algo positivo al desarrollo de niñas y niños.

Para las madres, padres y tutores, es esencial comprender de qué se tratan los videojuegos que sus hijos e hijas juegan. No basta con prohibirlos o limitarlos sin saber más sobre ellos; lo ideal es involucrarse, conocer los contenidos, las dinámicas y los posibles peligros que conllevan, como el contacto con personas desconocidas o el acoso en línea. Informarse y mantener una comunicación abierta con los infantes es la mejor manera de prevenir riesgos y guiar su uso de forma saludable.

Desde la Fundación Nueva Generación Sonora, consideramos que es imprescindible colocar sobre la mesa el tema de los niños, niñas y adolescentes y su relación con los dispositivos y el tiempo en internet. Solo mediante una reflexión colectiva podremos lograr que estas generaciones crezcan en un entorno digital seguro, libre de violencia y lleno de oportunidades para su desarrollo integral. La participación de las familias, docentes y toda la sociedad es crucial para crear este espacio seguro en el mundo digital.



LOS VIDEOJUEGOS EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA EN MÉXICO



En México, el creciente acceso a la tecnología y el uso masivo de videojuegos por parte de niños, niñas y adolescentes plantea una serie de desafíos relacionados con la seguridad en línea. Los videojuegos, además de ser una fuente de entretenimiento y desarrollo de habilidades cognitivas, pueden exponer a niñas, niños y adolescentes a riesgos como el acoso, la exposición a contenido inapropiado y la manipulación por parte de terceros. Abordar estos temas se vuelve crucial para promover un entorno seguro en el que se reconozcan los derechos digitales, se fortalezcan prácticas responsables y se proteja el bienestar emocional de los más jóvenes.

El Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (SIPINNA), a través de su programa de trabajo de la Comisión sobre Tecnologías de la Información y Contenidos Audiovisuales, ha establecido objetivos clave para garantizar la participación activa y la protección de niños, niñas y adolescentes en los medios electrónicos y digitales. Uno de sus propósitos específicos es fomentar mecanismos que permitan a niñas, niños y adolescentes expresar sus opiniones, quejas y solicitudes sobre la programación, al tiempo que se generan lineamientos mínimos de seguridad en su interacción con dichos medios.

Como parte de este programa, se realizó un reporte llamado "OpiNNA Videojuegos"¹ que se alinea con la acción de promover el compromiso de los medios y de las autoridades competentes para asegurar que los contenidos respeten los derechos de la niñez. Este reporte tiene como objetivo conocer la opinión de los niños, niñas y adolescentes sobre su experiencia de protección en videojuegos en línea, y contribuir con estos resultados a una campaña que fomente un consumo informado, seguro y responsable.

El SIPINNA diseñó un cuestionario con 13 preguntas dirigido a personas de entre 7 y 17 años de edad, el cual fue alojado en la plataforma Google Forms y estuvo disponible del 6 al 31 de marzo de 2023. La difusión del cuestionario se realizó a través de dos canales: 1) al público en general, mediante enlaces electrónicos

¹Reporte "OpiNNA Videojuegos"
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/821501/230428_Reporte_OpiNNA_Videojuegos_final.pdf



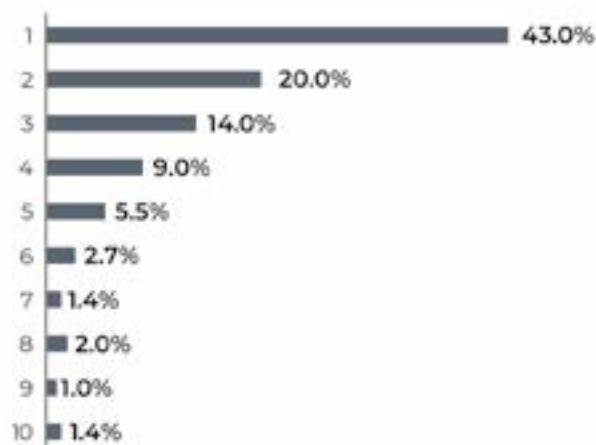
en las redes sociales y el sitio web de la Secretaría Ejecutiva del SIPINNA, invitando a niñas, niños y adolescentes a participar; 2) en espacios específicos para este grupo de edad, como organizaciones de la sociedad civil, Secretarías Ejecutivas Estatales y Municipales de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, así como programas y asociaciones infantiles y juveniles. En total, participaron 16,248 niñas, niños y adolescentes, con un promedio de 491 participantes por entidad federativa.

Uso de videojuegos

En cuanto a la participación por sexo, el 46% de las personas encuestadas fueron mujeres, mientras que el 54% fueron hombres. Por grupos de edad, la mayoría de los participantes fueron adolescentes de 15 a 17 años (90%), seguidos de adolescentes de 12 a 14 años (9%). Jugar videojuegos es una actividad que goza de una valoración positiva entre el 41% de las y los participantes, especialmente entre los hombres. Un 9% de las personas encuestadas, en su mayoría mujeres, reportaron no disfrutar de esta actividad. Además, se reporta que la mayoría de las y los participantes juegan videojuegos entre 1 y 5 horas diarias en promedio, aunque algunos, principalmente hombres de 15 años, señalaron jugar hasta 10 horas al día.



¿Cuántas horas al día juegas videojuegos?



Fuente: Elaboración propia con información del SIPINNA.

Se les pidió a las niñas, niños y adolescentes que seleccionaran sus tres videojuegos favoritos, de los cuales se destacan los siguientes 10 títulos: 1) Minecraft, 2) Free Fire, 3) Call of Duty: Mobile, 4) Call of Duty: War Zone, 5) FIFA 2022, 6) Grand Theft Auto 5, 7) Mario Kart, 8) Fortnite, 9) Halo y 10) The Last of Us. Según la clasificación del Instituto Federal de Telecomunicaciones², estos videojuegos pertenecen principalmente a los géneros de disparos (shooters), simulación, carreras, estrategia y deportes. Los adolescentes muestran una preferencia por videojuegos de disparos y estrategia, mientras que las niñas y niños optan por juegos de carreras, deportes y simulación, como Minecraft, que permite construir.

² Sistema Mexicano de Equivalencias de Clasificación de Contenidos de Videojuegos (SMECCV): A: El contenido es apto para todas las edades. Puede que contenga una cantidad mínima de violencia de caricatura, de fantasía o ligera, o uso poco frecuente de lenguaje soez moderado. B+12: El contenido es apto para personas de 12 años o más. Puede que contenga más violencia de caricatura, de fantasía o ligera, temas más sugestivos, humor vulgar mínimo, lenguaje soez moderado, mínimas referencias a alcohol o tabaco, sangre animada, mínimas apuestas simuladas o temas insinuantes mínimamente provocativos. B15: El contenido es apto para personas de 15 años o más. Pueden contener violencia moderada, temas insinuantes, temas demasiado sugestivos, humor vulgar, mínima cantidad de sangre, apuestas simuladas, referencias a tabaco y alcohol o uso moderado de lenguaje fuerte. C Adultos +18: El contenido es apto para personas mayores de 18 años. Pueden contener violencia intensa o extrema, derramamiento de sangre, contenido sexual gráfico moderado, uso frecuente de tabaco y alcohol, apuestas con moneda real o lenguaje fuerte. D Exclusivo Adultos: El contenido es apto sólo para mayores de edad. Es muy parecida a la anterior, pero pueden incluir más escenas prolongadas de violencia intensa, contenido sexual gráfico intenso, uso continuo de tabaco o alcohol, derramamiento de sangre intenso o apuestas con moneda real. (DOF, Noviembre 2020).

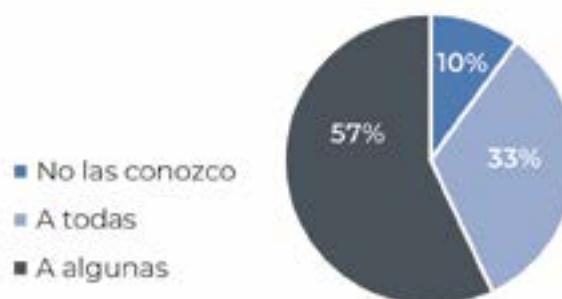


Situaciones en línea con videojuegos

Dado que el enfoque de la consulta se centró en los juegos multijugador en línea, se preguntó a las y los participantes si juegan con otras personas en este formato. Un 32% respondió que siempre o casi siempre juega en línea, lo que representa un poco más de la cuarta parte de los encuestados. Por otro lado, el 47% indicó que juega en línea solo algunas veces, mientras que el 21% reportó que nunca lo hace. Esto muestra que el 79% de las niñas, niños y adolescentes que participaron en el sondeo sí participa en juegos multijugador en línea, resaltando la relevancia de esta modalidad en sus hábitos de juego.

A excepción de quienes respondieron que nunca juegan en línea, se les preguntó si conocían a las personas con las que jugaban. De los participantes, el 10% mencionó que no conoce a las personas con quienes juega, el 33% aseguró conocer a todas, mientras que la mayoría, un 57%, señaló que solo conoce a algunas de ellas. Estos datos sugieren que es común que niñas, niños y adolescentes jueguen en línea con personas que no conocen personalmente, lo que resalta la importancia de la seguridad en los entornos digitales.

Las personas con quien juegas en línea, ¿las conoces en persona?

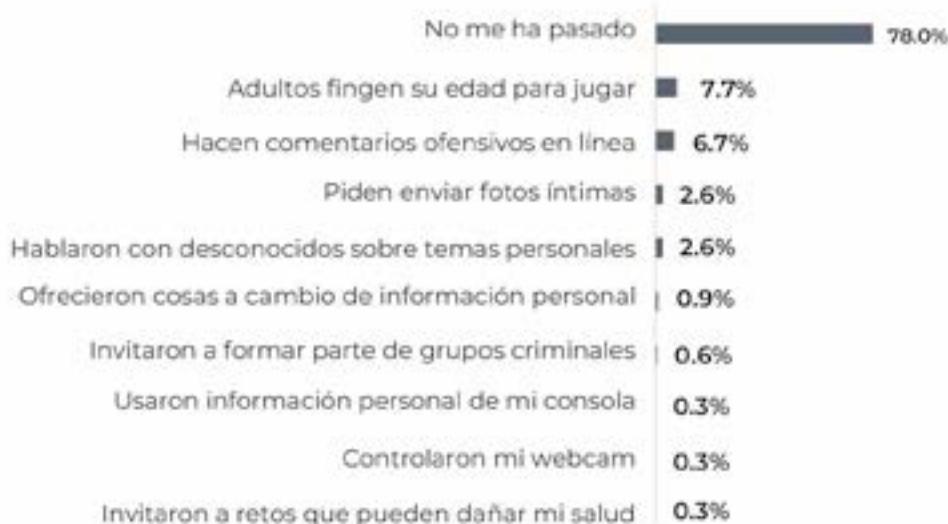


Fuente: Elaboración propia con información del SIPINNA.

A este mismo grupo se le preguntó si al jugar en línea habían experimentado alguna situación de riesgo, según una lista proporcionada en el cuestionario. La mayoría de los participantes (78%) reportó no haber enfrentado tales experiencias, aunque un porcentaje significativo sí indicó haberlas vivido. Entre quienes juegan con personas que no conocen en persona, se destacaron situaciones como comentarios ofensivos o acoso en chats de texto o voz (7.7%) y la interacción con adultos que fingen su edad para jugar (6.7%). Además, resultan preocupantes las solicitudes de información personal (2.6%) y de envío de fotos íntimas (2.6%), que en conjunto alcanzan un 5.2%. El sondeo también reveló temas alarmantes, como la integración a grupos criminales y la participación en retos peligrosos, que afectan la integridad de niñas, niños y adolescentes.



En juegos multijugador, ¿te ha pasado algunas de estas situaciones?



Fuente: Elaboración propia con información del SIPINNA.

Se preguntó a las y los participantes sobre las acciones que realizan cuando enfrentan situaciones de riesgo en juegos en línea. El 44% mencionó que no hace nada al respecto, mientras que el 20% señaló que se sale del juego. Un 15% utilizó las herramientas disponibles en la plataforma, y el 14% optó por bloquear las conversaciones y mensajes. En menor medida, el 2.2% compartió la situación con amistades, otro 2.2% lo contó a familiares, y solo el 1.7% tomó una captura de pantalla como evidencia. Estos resultados muestran que muchas niñas, niños y adolescentes no saben cómo reaccionar ante estas situaciones, ya sea ignorando el problema, sin tomar medidas para registrar la evidencia, o minimizando los hechos sin acudir a familiares o amigos en busca de apoyo.

En cualquiera de estas situaciones, ¿qué hiciste para cuidarte?



Fuente: Elaboración propia con información del SIPINNA.



Prevención

En el marco de la prevención, se invitó a las y los participantes a identificar las fuentes de información sobre los riesgos de jugar en línea. El 53% mencionó a madres, padres o tutores como las principales personas de quienes han recibido información u orientación. Sin embargo, un 14% indicó que nadie ha hablado con ellos sobre este tema, un 12% afirmó que lo leyó en internet, un 7% mencionó a otros familiares, mientras que solo el 5% señaló a docentes, el 4% a amistades y gamers, y el 1% a fuentes como novias/os, talleres o la información disponible en los propios videojuegos.

Además, se les preguntó si hay algún adulto pendiente cuando juegan, especialmente en juegos multijugador en línea. Al respecto, el 35% señaló que algunas veces hay supervisión, el 33% dijo que nunca, el 18% mencionó que siempre y el 14% que casi siempre. Esto sugiere que, en general, no existe un acompañamiento o supervisión constante por parte de los adultos, particularmente madres, padres o tutores, durante el tiempo que pasan jugando en línea.

¿Algún adulto está pendiente de ti cuando juegas videojuegos?



Fuente: Elaboración propia con información del SIPINNA.

El sondeo revela que la mayoría de niñas, niños y adolescentes participa en juegos multijugador en línea, y aunque la mayoría no ha enfrentado situaciones de riesgo, un porcentaje considerable ha experimentado acoso, solicitudes de información personal o interacción con desconocidos. Frente a estas situaciones, muchos no saben cómo reaccionar, ya que el 44% no toma ninguna acción. Las principales fuentes de información sobre los riesgos de jugar en línea provienen de madres, padres o tutores, aunque aún hay una parte que no ha recibido orientación. Además, la supervisión de adultos es limitada, con solo un 18% que menciona tener siempre la compañía de un adulto mientras juega.

NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES CONECTADOS EN SONORA



El estudio de la Fundación Nueva Generación Sonora, “CONECTADOS HMO: La Nueva Generación Digital³” proporciona una visión detallada de cómo el acceso a las tecnologías digitales está moldeando la vida de niñas, niños y adolescentes en la región. Este análisis examina las oportunidades que el espacio digital ofrece, tales como el acceso a una amplia gama de información, recursos educativos innovadores y plataformas para la socialización y la creatividad. Sin embargo, también considera los riesgos y desafíos propios de este entorno, incluyendo la exposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso y la dependencia tecnológica.

La opinión de niñas, niños y adolescentes

Los resultados de la encuesta dirigida a niñas, niños y adolescentes ofrecen una visión detallada y matizada sobre cómo estas generaciones interactúan con la tecnología. Desde el uso predominante en actividades de ocio hasta la integración creciente en tareas educativas y sociales, estos datos son fundamentales para informar la creación de políticas y programas educativos que promuevan un entorno digital seguro y enriquecedor.

Una de las preguntas realizadas a niñas, niños y adolescentes, es “para ti, ¿Qué es internet?”, el 23.4% lo relacionó con diversión y entretenimiento y el 12.4% con juegos, esto nos habla que una de las principales actividades que se realizan en internet está relacionada con los videojuegos.



¿Para ti, qué es Internet?
Lo primero que se te venga a la mente.



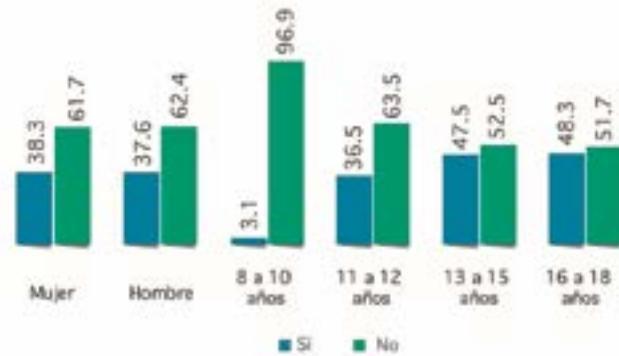
El 82.2% de las niñas, niños y adolescentes encuestados tienen acceso a internet y tenían en promedio 8 años de edad cuando utilizaron internet por primera vez. Uno de los datos relevantes de la encuesta es la alta disponibilidad que tienen para acceder a internet, el 46.9% mencionó que siempre pueden conectarse a internet.

Las niñas, niños y adolescentes encuestados mencionan que en promedio acceden 6 días a la semana a internet y están conectados en promedio 7 horas diarias. Durante el tiempo de conexión el 38.3% de las mujeres y el 37.6% de los hombres menciona que algún amigo suyo ha recibido imágenes, videos o mensajes sexuales de alguien, mientras que el 25.1% de las mujeres y el 22.4% de los hombres mencionan que un amigo suyo a reenviado imágenes, videos o mensajes sexuales de alguien.

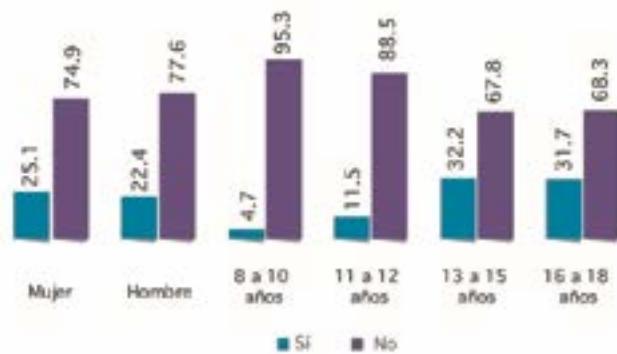
³ CONECTADOS HMO: La Nueva Generación Digital. Este estudio se basa en la metodología “Global Kids Online” de UNICEF y examina las percepciones de niños, niñas, adolescentes, padres, madres y profesores respecto a las experiencias, oportunidades y riesgos relacionados con el uso de Internet y la tecnología digital.



¿Sabes si algún amigo tuyo ha recibido imágenes, videos o mensajes sexuales de alguien?



¿Y algún amigo tuyo a reenviado imágenes, videos o mensajes sexuales de alguien?



Durante la campaña de difusión y sensibilización sobre ciberseguridad “Yo me cuido en el mundo digital”⁴ de la Fundación Nueva Generación Sonora, implementada en las escuelas, las niñas, niños y adolescentes expresan que han tenido experiencias de ciberbullying o de inseguridad en el ámbito digital. Otro de los aspectos que se destacan dentro de estas interacciones es la participación activa en el videojuego “Roblox”⁵ con incidentes como encendido de cámara y micrófono sin que ellas y ellos lo hagan directamente; otra de las acciones que mencionan es que personas que no conocen comienzan a interactuar a través del chat. Roblox está clasificado para mayores de 12 años por App Store, mientras que Google Play Store se limita a recomendar el uso de la opción Control parental. Common Sense Media⁶, una organización sin fines de lucro, que ofrece a las familias reseñas sobre medios digitales basadas en la edad, considera la aplicación apta a partir de 13 años.

Las familias, maestros y maestras, los gobiernos y la sociedad en general tenemos mucho que hacer en el cuidado y la seguridad de las niñas, niños y adolescentes. Es necesario que evaluemos las acciones y pongamos en marcha medidas y programas que les permita a niños, niñas y adolescentes vivir seguros y sin violencia.

⁴ FNGS Prevención: <https://www.fngsonora.com/prevencion/>

⁵ Roblox es una plataforma y una aplicación de videojuegos online que permite a los usuarios jugar a juegos, o experiencias, como los denomina la plataforma, y crearlos. Los usuarios pueden disfrutar de los juegos de mundo abierto creados por otras personas o desarrollar los suyos propios mediante una herramienta de diseño llamada Roblox Studio. Aunque la plataforma y algunos de estos juegos son gratuitos, muchos apuestan por un modelo de pago o animan a los usuarios a realizar compras en la aplicación usando Robux, la moneda virtual del universo de Roblox.

⁶ Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/game-reviews>



ENTREVISTA

Abordamos este tema con la intención de visibilizar la importancia de conocer los riesgos y desafíos que enfrentan las niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales. Por lo anterior, entrevistamos a **Carolina Burgos Navarro**, psicóloga clínica, especialista en neurorehabilitación y primera infancia con una maestría en educación especial y maestría en aprendizaje, atención y desarrollo cognitivo. Directora y fundadora de Babygym, el cual es un centro de estimulación temprana y preescolar de la ciudad de Hermosillo. Activista y luchadora social miembro de la Red Binacional de Discapacidad.

FNGS: ¿Cuáles son las principales ventajas cognitivas y emocionales que el uso de videojuegos puede aportar a niñas, niños y adolescentes?

CBN: Desde una perspectiva psicológica, el uso de videojuegos puede estimular habilidades cognitivas como la memoria, la atención y la resolución de problemas. Muchos videojuegos requieren que los jugadores sigan instrucciones complejas, realicen múltiples tareas y ajusten su comportamiento en función del feedback inmediato, lo que mejora su capacidad para tomar decisiones rápidas y precisas. Además, algunos videojuegos promueven la cooperación, el trabajo en equipo y la capacidad de resolver conflictos de manera efectiva.

Los videojuegos también pueden tener un impacto positivo en el desarrollo emocional de los niños, ya que proporcionan un entorno seguro donde pueden experimentar el éxito, la frustración y la perseverancia. Sin embargo, es importante que el contenido del videojuego sea adecuado a la edad y desarrollo del niño, y que exista un equilibrio con otras actividades que fomenten el crecimiento integral, como el ejercicio físico y el juego social.

FNGS: ¿Qué riesgos específicos pueden surgir del uso excesivo o inadecuado de videojuegos en niñas, niños y adolescentes, y cómo pueden las familias prevenirlos?

CBN: Sabemos que el uso excesivo de videojuegos puede afectar negativamente la regulación emocional y el comportamiento de los niños y adolescentes. El abuso de tiempo frente a las pantallas puede derivar en dificultades para concentrarse, problemas de sueño, y una desconexión de la realidad social. Además, la falta de supervisión puede exponer a los menores a contenidos inapropiados o violentos, lo que puede influir en sus conductas y valores.

La prevención de estos riesgos debe basarse en la educación y el establecimiento de normas claras dentro del hogar. Las familias pueden instaurar límites en cuanto al tiempo de uso y monitorear el tipo de videojuegos a los que sus hijos acceden. Los videojuegos deben ser seleccionados no solo por su contenido, sino también por su potencial para contribuir al desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Es fundamental que los padres promuevan una comunicación abierta sobre las experiencias que los menores tienen en el entorno virtual.

FNGS: ¿Cómo pueden las familias identificar señales de una relación poco saludable con los videojuegos y qué pasos deben seguir para abordarla de manera efectiva?

CBN: Una relación poco saludable con los videojuegos se manifiesta cuando el menor prioriza el tiempo de juego sobre otras actividades esenciales, como la interacción social, el estudio o el sueño. Los signos de adicción a los videojuegos incluyen irritabilidad cuando no se les permite jugar, falta de interés en actividades fuera del entorno digital, cambios en el estado de ánimo y dificultades para controlar las emociones.

Para abordar esta situación de manera efectiva, las familias deben establecer límites claros y ofrecer alternativas atractivas para equilibrar el tiempo frente a la pantalla. Además, es importante que los adultos modelen comportamientos saludables con la tecnología, ya que los niños tienden a imitar lo que ven en casa. Si la situación persiste o se agrava, la intervención de un profesional de la salud mental puede ser necesaria para ayudar a restaurar el equilibrio en la vida del menor y prevenir problemas mayores, como la dependencia o los trastornos de ansiedad.

FNGS: ¿Qué medidas de seguridad en línea pueden implementar las familias para proteger a sus hijas e hijos de contactos no deseados o de comunidades tóxicas dentro de los videojuegos?

CBN: La protección en línea no solo implica la instalación de controles parentales, sino también la enseñanza de habilidades de autorregulación y pensamiento crítico en los menores. La presencia de comunidades tóxicas y el riesgo de contacto con personas malintencionadas en los videojuegos puede tener un impacto negativo en el desarrollo emocional de los niños, al exponerlos a situaciones de acoso o influencia perjudicial.

Los padres pueden fortalecer la resiliencia de sus hijos educándolos sobre los riesgos en línea y fomentando una comunicación constante sobre sus experiencias en los videojuegos. También es recomendable que los niños aprendan a reconocer signos de peligro y sepan cómo responder adecuadamente, como reportar comportamientos inapropiados y no compartir información personal. La seguridad en línea no debe depender únicamente de las herramientas tecnológicas, sino de una educación integral que prepare a los niños para navegar con seguridad y responsabilidad en el entorno digital.

FNGS: ¿Cómo pueden las familias fomentar un equilibrio saludable entre el tiempo dedicado a los videojuegos y otras actividades recreativas o educativas?

CBN: Entendemos que la creación de hábitos saludables se basa en la consistencia y en el establecimiento de límites claros. Un equilibrio adecuado entre el tiempo dedicado a los videojuegos y otras actividades es crucial para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. El juego al aire libre, la participación en actividades deportivas y el tiempo en familia son fundamentales para promover la salud física, emocional y social.

Las familias pueden ayudar a fomentar este equilibrio mediante la estructuración del tiempo en el hogar, reservando momentos específicos para actividades no digitales. Es importante que los niños experimenten los beneficios de la desconexión tecnológica, como el desarrollo de la creatividad, la concentración y la interacción social en contextos presenciales. Además, involucrar a los niños en la planificación de sus actividades diarias puede hacer que se sientan más comprometidos con la creación de un estilo de vida equilibrado.

FNGS: ¿Cuáles son los desafíos más comunes que enfrentan las familias al establecer límites y controles de videojuegos, y cómo pueden superarlos para crear un entorno seguro y positivo para sus hijas e hijos?

CBN: Uno de los desafíos más comunes que identificamos desde la psicología es la resistencia de los menores a los límites y la disciplina. Es natural que niñas y niños intenten negociar o desafiar las normas, especialmente cuando se sienten atraídos por la gratificación inmediata que proporcionan los videojuegos. Sin embargo, establecer límites firmes y coherentes es esencial para su desarrollo emocional, ya que les enseña a regular sus impulsos y a valorar el tiempo dedicado a otras actividades.

Superar estos desafíos implica un enfoque equilibrado que combine firmeza y empatía. Los padres pueden explicar los motivos detrás de los límites, reforzando la idea de que estos buscan su bienestar. También es importante validar las emociones de los niños cuando se frustran, pero manteniendo las reglas establecidas. La clave está en la consistencia: cuando las normas son claras y se aplican de manera justa, los niños aprenden a respetarlas. Crear un entorno seguro y positivo requiere esfuerzo, pero es fundamental para el desarrollo de un uso saludable de la tecnología.



GUÍA PARA FAMILIAS Y SU RELACIÓN CON LOS VIDEOJUEGOS



Atendiendo a la importancia de vigilar la seguridad de los niños, niñas y adolescentes, la UNICEF creó “Los videojuegos en la infancia y la adolescencia: guía para progenitores”⁷ que tiene el objetivo de establecer un entorno de juego positivo y seguro para ellas y ellos. Dentro de esta guía se establecen algunos lineamientos que ayuden a las familias a convivir con el mundo digital:

- **Juega con tus hijas e hijos:** Sentarte con tus hijas e hijos y dejar que te enseñen a jugar no solo fortalece la relación, sino que también te permite comprender mejor su mundo. Verlos como las y los expertos en el juego les dará confianza y abrirá la puerta a conversaciones más significativas sobre sus intereses.
- **Crea un diálogo abierto:** Cuando tus hijas e hijos sientan que entiendes el valor que le dan a los videojuegos, será más fácil establecer reglas y límites. Esto fomenta un diálogo en el que ellas y ellos saben que los escuchas y que tus decisiones son informadas, no críticas.
- **Fomenta el equilibrio:** Anímalas a practicar otras actividades que también satisfagan sus necesidades de competencia, creatividad y socialización. De esta manera, se sentirán realizados tanto dentro como fuera de los videojuegos, evitando relaciones poco saludables con la tecnología.
- **Habla sobre las comunidades y la seguridad en línea:** Enséñales a identificar con quién están jugando y la importancia de proteger su información en línea. Establecer controles de seguridad en los juegos es una buena manera de evitar contactos no deseados.
- **Reconoce los beneficios de los videojuegos:** Muchos videojuegos bien diseñados desarrollan habilidades cognitivas, resiliencia y creatividad. Estos beneficios pueden ser aprovechados cuando se integran adecuadamente en la vida diaria y se complementan con otras actividades.
- **Gestiona los tiempos de juego con empatía:** En lugar de limitar el tiempo de juego de manera estricta, habla con tus hijas e hijos sobre la importancia de tomar descansos y equilibrar su tiempo con otras actividades.

⁷ UNICEF. <https://www.unicef.org/parenting/es/cuidado-infantil/video-juegos-en-infancia-y-adolescencia>

RECOMENDACIONES Y POSICIONAMIENTO

La **Fundación Nueva Generación Sonora** reconoce la importancia crucial de construir entornos seguros para niñas, niños y adolescentes en torno al uso de los videojuegos. Entendemos que, aunque los videojuegos ofrecen grandes beneficios en términos de aprendizaje, creatividad y socialización, también presentan retos y desafíos relacionados con la exposición a contenidos inapropiados, el ciberacoso y la creación de vínculos con desconocidos. Por ello, exhortamos a los gobiernos, a las familias y a la sociedad en general a implementar acciones concretas que los protejan, fomentando un uso responsable de la tecnología y promoviendo espacios más seguros, inclusivos y libres de violencia:

- **Educación digital para niñas, niños y adolescentes y sus familias:** Promover programas educativos que capaciten a las familias sobre el uso responsable de los videojuegos, destacando tanto los beneficios como los riesgos, e inculcando la importancia de establecer límites de tiempo y contenido apropiado según la edad.
- **Fortalecimiento de la educación emocional:** Incluir programas de inteligencia emocional en los sistemas educativos que enseñen a niñas, niños y adolescentes a gestionar sus emociones mientras juegan videojuegos, ayudándoles a identificar cuándo es momento de tomar un descanso y cómo abordar la frustración o el estrés que algunos juegos pueden generar.
- **Fomento de alternativas recreativas saludables:** Establecer programas en colaboración con escuelas, centros comunitarios y gobiernos locales que ofrezcan actividades recreativas y deportivas para complementar el tiempo que niñas, niños y adolescentes pasan jugando videojuegos, promoviendo un equilibrio saludable.
- **Políticas públicas para la protección en línea:** Implementar normativas que obliguen a las plataformas de videojuegos a incluir controles parentales fáciles de usar, filtros de contenido, y mecanismos para evitar el contacto con extraños, además de campañas que concienticen a la sociedad sobre los peligros del ciberacoso y las comunidades de riesgo.
- **Supervisión de la industria de videojuegos:** Crear un organismo regulador que supervise la transparencia de los videojuegos en relación con el uso de patrones oscuros, como técnicas de manipulación de compras, y que garantice que los productos dirigidos a niñas, niños y adolescentes cumplan con estándares éticos en cuanto a su diseño y comercialización.

CONOCE NUESTRA RECIENTE CAMPAÑA INFANTIL



¡YO ME CUIDO EN EL MUNDO DIGITAL!



- Con el objetivo de promover la comprensión del uso responsable de internet, proporcionamos a **niñas y niños de primaria** las herramientas necesarias para reconocer situaciones de riesgo, proteger su información personal y adoptar hábitos seguros en sus interacciones en línea.
- Mediante una plática, dinámicas, cuentos y sesiones de preguntas, se busca que adquieran conocimientos prácticos sobre la importancia de la seguridad digital, fortaleciendo su criterio y capacidad para actuar de manera segura y consciente en el mundo digital.



En **Fundación Nueva Generación Sonora** queremos que más niños, niñas y adolescentes **conozcan sus derechos**

¡Seguimos trabajando!



MICHELLE LUCERO BARRÓN
Directora de la Fundación Nueva Generación Sonora

¿Conoces a un niño, niña o adolescente que se encuentra en riesgo?

Repórtalo al número de emergencia

 **9-1-1**



FUNDACIÓN
Nueva
Generación
SONORA

Programa
Abriendo
Futuro

¡Visítanos en nuestras redes sociales,
comenta y comparte!



<http://www.fngsonora.com/>

¡GRACIAS A NUESTROS ALIADOS!



Comité Ciudadano de
Seguridad Pública Sonora



Comité Ciudadano de
Seguridad Pública Hermosillo

