**Videojuegos, juegos en línea y aplicaciones: niños y adolescentes - rol de los padres**

Los juegos de video, juegos en línea y aplicaciones son extremadamente populares entre los niños y adolescentes. Parece que los niños pasan mucho tiempo jugando, pero la mayoría de ellos juegan los videojuegos de manera saludable y equilibrada. Com padre/madre puede ayudar a su hijo a obtener los beneficios y evitar los inconvenientes de los juegos guiando sus elecciones de juegos y sus hábitos de juego.

**Acerca de los videojuegos, juegos en línea y aplicaciones de juegos.**

Los videojuegos, los juegos en línea y las aplicaciones de juegos son experiencias electrónicas e interactivas basadas en tecnología informática. Se puede jugar en varios dispositivos: computadoras personales y laptops, consolas como Sony Playstation 4, Microsoft Xbox One y Nintendo Wii U, consolas de mano o portátiles como Sony Playstation Vita y Nintendo 3DS, tabletas y teléfonos inteligentes o dispositivos de realidad virtual.

Los juegos de video, juegos en línea y aplicaciones de juegos vienen en muchas formas: en medios físicos como discos y cartuchos, descargas de Internet y juegos y aplicaciones en línea.

Algunos juegos te dan acceso completo al juego cuando lo compras. Otros juegos ofrecen contenido descargable adicional, como nuevos niveles, que debes comprar por separado del juego base. Otros juegos son gratis para el juego base, pero necesitas comprar funciones o funciones adicionales. Estos pueden ser personajes o bienes digitales que te permiten progresar más rápidamente a través del juego.

Existen algunos donde se juega solos. Algunos son multijugadores, lo que significa que los juegas con otras personas. Puedes jugar algunos juegos de varios jugadores en la misma sala con amigos y puedes jugar a otros en línea con personas de todo el mundo. Puedes chatear con gente dentro del juego.

Los juegos pueden involucrar a las redes sociales, y las líneas entre los dos no siempre son claras. Por ejemplo, puedes compartir el progreso, las capturas de pantalla o los videos de muchos juegos con tus seguidores en las redes sociales.

**Los mejores videojuegos, juegos en línea y aplicaciones de juegos para niños y adolescentes.**

Los mejores videojuegos para niños tienen algún valor de aprendizaje y mensajes positivos. También dejan que los niños sientan que pueden hacer algo bien.

**Para Niños: 3-11 años.**

Si tu hijo es de esta edad, los mejores juegos podrían ser:

* Recompensa la creatividad y la planificación, por ejemplo, Minecraft.
* Ayuda a su hijo a aprender sobre reglas y estrategias, por ejemplo, Fifa
* Anima a su hijo a tomar turnos y jugar con otros como parte de un equipo en la misma sala, en lugar de en línea, por ejemplo, Wii Sports
* Tienen diferentes niveles de dificultad, por lo que los juegos pueden evolucionar y su hijo puede progresar por etapas, por ejemplo, Fruit Ninja
* Tiene controles simples: los niños más pequeños pueden sentirse frustrados si no pueden trabajar con los controles
* Tener mensajes positivos sobre género y diversidad, por ejemplo, los superhéroes de Playworld.

A edades más tempranas, es una buena idea elegir juegos con una calificación G y evitar juegos que impliquen jugar con otros en línea.

**Para adolescentes: 12-18 años.**

Para este grupo de edad, es mejor fomentar hábitos de juego saludables, en lugar de buscar juegos específicos o características del juego. En la medida en que los niños crecen, la mayoría de los juegos tienen beneficios de uno u otro tipo. Si su hijo es mayor de 12 años, los juegos que le brinden una forma de trabajar con otras personas en un equipo pueden ser una buena opción. Usted y su hijo también pueden buscar juegos que tengan mensajes positivos sobre la diversidad de género.

Es mejor evitar los juegos que tienen una calificación R18 +, porque estos juegos tienen contenido que no es adecuado para los adolescentes. Es muy importante fijarse en las calificaciones.

**Beneficios de jugar videojuegos, juegos en línea y aplicaciones de juegos.**

Su hijo puede obtener mucho de jugar videojuegos, juegos en línea y aplicaciones de juegos. Los beneficios dependen de cosas como:

* ¿Qué historias o actividades se presentan en los juegos que juega su hijo?
* Cómo se representan el género y la diversidad.
* Por qué su hijo está jugando juegos
* Si los videojuegos interfieren con otras partes de la vida de su hijo
* ¿Para cuántos jugadores están diseñados los juegos?
* Beneficios para el desarrollo

Los videojuegos pueden mejorar en su hijo:

* Coordinación mano-ojo y motricidad fina.
* Resolución de problemas, estrategia y planificación, toma de decisiones y habilidades lógicas.
* Capacidad para establecer y alcanzar objetivos.
* Capacidad para hacer varias cosas a la vez.
* Habilidades de manejo del tiempo.
* Beneficios emocionales

Siempre que su hijo no juegue demasiado a los videojuegos, los juegos pueden tener:

Beneficios emocionales. Por ejemplo, los videojuegos pueden ayudar a su hijo a sentir:

* Refuerzo positivo y satisfecho con la vida y menos propenso a sentirse deprimido.
* Relajado y menos estresado: los videojuegos pueden ser una forma de controlar el estado de ánimo o "desahogarse"
* Capaz de hacer algo bien - su autoestima puede mejorar a medida que mejora en juegos desafiantes y se mueve a través de niveles
* Capaz de tomar sus propias decisiones
* Conectado a otras personas.

Beneficios sociales

Jugar videojuegos puede tener beneficios sociales. Por ejemplo, los videojuegos pueden ayudar a su hijo a:

* Fortalecer las amistades existentes y hacer nuevas.
* Aprender a jugar en equipos
* Aprender a jugar limpio y toma turnos
* Aprender a comportarse de manera que ayude a otras personas
* Sentirse más cerca de la familia, cuando todos jueguen juntos.

Beneficios educacionales

Los videojuegos también pueden tener algunos beneficios educativos. Esto incluye ayudar a su hijo a mejorar en:

* Recordar cosas
* Pensar en las cosas
* Reconocer y comprender la información visual.
* Entender los conceptos que está aprendiendo en la escuela, como matemáticas
* Pensar críticamente
* Aprender nuevas palabras.

Si a su hijo le gusta jugar videojuegos, es bueno demostrarle que entiende cómo se siente. Por ejemplo, "El mundo de Minecraft es realmente interesante: construir algo así debe ser muy divertido". Cuéntame cómo lo hiciste’. Esto ayuda a crear un entorno en el que también puede hablar sobre los posibles riesgos y las experiencias negativas de los juegos.

**Problemas de juegos de video, juegos en línea y aplicaciones**

Jugar videojuegos con moderación y equilibrar los videojuegos con otras actividades son las claves para evitar la mayoría de los problemas que pueden surgir con los juegos. Cuando los niños juegan videojuegos tanto que no pasan suficiente tiempo estudiando o haciendo actividad física, puede haber problemas. Jugar videojuegos por demasiado tiempo puede llevar a:

* Estrés
* Pobre desempeño en la escuela
* Problemas para dormir mal o no dormir lo suficiente
* Problemas de salud mental.

También puede haber problemas si un niño juega videojuegos de manera obsesiva, es decir, siente que tiene que jugar y se está perdiendo otras actividades y aspectos de la vida.

Como en cualquier situación social, el acoso es algo que puede ocurrir. Por ejemplo, si grupos de niños participan en juegos multijugador como Minecraft, podrían acosar deliberadamente a otros jugadores o tratar de excluirlos de los juegos.

Podría ser útil saber que solo unos pocos niños (alrededor del 3%) juegan videojuegos de manera excesiva y problemática. La comprensión de los videojuegos ayuda a los niños a entender y emitir juicios sobre los juegos que juegan. La comprensión de videojuegos es parte de la comprensión mediática. Puedes ayudar a tu hijo a desarrollar la comprensión de los videojuegos hablando con él / ella sobre cómo se diseñan los juegos, cómo se juegan, cómo representan el género y la raza, y cómo los desarrolladores de juegos ganan dinero. Lo importante es dialogar en lugar de usar la prohibición como único recurso.

**Sobre la violencia en los videojuegos.**

Los videojuegos violentos no son apropiados para niños pequeños.

Los niños más pequeños luchan por distinguir entre fantasía y realidad en los juegos. Es más probable que copien lo que ven en los videojuegos violentos y lo utilicen en otros niños fuera del juego. El contenido violento también puede afectar a los niños más pequeños, que podrían no entender temas maduros o entender las razones de la violencia en el juego.

Para los niños mayores es más complicado. Los expertos no están de acuerdo en si los videojuegos violentos llevan a la agresión en la vida real. Los expertos que piensan que hay un vínculo entre los videojuegos violentos y la violencia en la vida real dicen que los videojuegos violentos:

* Hacen que los niños tengan menos probabilidades de sentirse conmocionados o angustiados por la violencia y menos propensos a reconocer los sentimientos de otras personas (dificultad con la empatía)
* Llevan a los niños a usar la violencia que han visto en los juegos a la vida real.
* Enseñan a los niños la violencia a través de la observación y la copia.

Pero los expertos que piensan que no hay un enlace dicen que:

* Los videojuegos violentos se juegan principalmente en un espíritu de competencia y los niños generalmente se comportan de una manera amable.
* los niños mayores pueden notar la diferencia entre un juego y la realidad, y esto detiene la violencia de los videojuegos que conduce a la violencia en la vida real
* Los videojuegos violentos permiten a los niños desahogarse y reducir los sentimientos de tensión o agresión.

Los expertos están de acuerdo en que es una buena idea limitar los videojuegos violentos que juegan usted o sus hijos mayores cuando hay niños más pequeños.

**Hablando con su hijo sobre juegos violentos**

Es mejor tratar el tema de la violencia en los videojuegos hablando con su hijo y compartiendo sus propios valores familiares. Aquí hay algunas preguntas que puede hablar con su hijo:

* ¿Por qué los videojuegos a veces son violentos y en qué se diferencia la vida real?
* En la vida real, ¿cómo lidiamos con la ira o las personas que nos molestan?
* ¿Cómo se retrata a los hombres, mujeres y personas de diferentes orígenes étnicos en estos juegos? ¿Las mujeres son siempre víctimas? ¿Con qué frecuencia son los personajes principales?

Si le preocupa el juego de su hijo, puede ser una buena idea obtener un consejo profesional. Por ejemplo, usted podría estar preocupado si su hijo está de mal humor, si comienza a alejarse de las amistades o si no le está yendo bien en la escuela.

Trate de hablar con el consejero escolar. Tenga en cuenta que los juegos pueden no ser la causa de los cambios en el comportamiento de su hijo. Su hijo podría estar usando los juegos para lidiar con otro problema.

Fuente: http://raisingchildren.net.au/articles/video\_games.html/context/2039