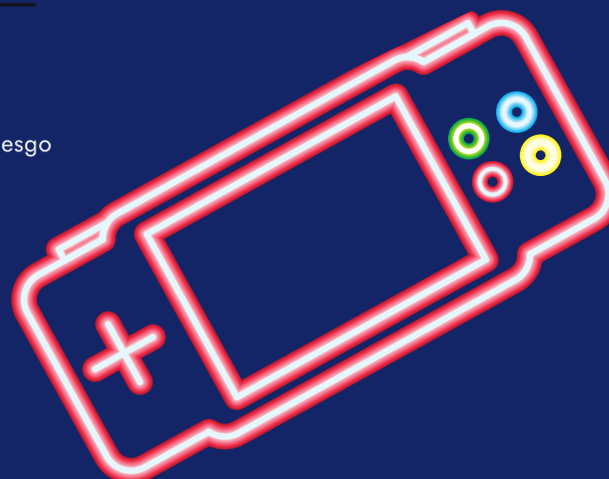


DE NOOB A PRO

LOS RIESGOS Y BENEFICIOS DE LOS VIDEOJUEGOS



INTRODUCCIÓN	01
¡QUÉ LOCURA!	01
F EN EL CHAT	02
RECOMPENSAS	03
CONSEJOS	04
CLASIFICACIÓN VIDEOJUEGOS	06
LÍNEAS DE AYUDA ANAR	08

INTRODUCCIÓN

Las pantallas forman parte de nuestro día a día: móviles, ordenadores, consolas... que, entre otras cosas, utilizamos para jugar. Los videojuegos no solo pueden ser muy divertidos, sino también útiles para nuestro desarrollo. Pero, si no conocemos cómo funcionan y sus riesgos, también nos pueden poner en peligro.

¡QUÉ LOCURA!



Mientras nos divertimos, los videojuegos pueden ayudarnos a adquirir conocimiento y habilidades. Algunos de los beneficios que nos pueden ofrecer son:

1 DESARROLLO DEL CEREBRO

Muchos videojuegos nos hacen tomar decisiones rápidas y pensar de forma estratégica. Esto puede mejorar nuestras habilidades para resolver problemas y potenciar nuestro pensamiento crítico.



2 MEJORA DE LA COORDINACIÓN

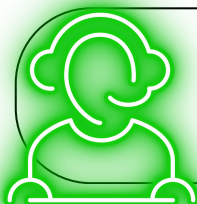
Los juegos que requieren movimientos rápidos y precisos pueden ayudarnos a mejorar la coordinación entre nuestras manos y ojos, así como nuestras habilidades motoras finas.

2

3

3 TRABAJO EN EQUIPO

Los juegos multijugador y en línea nos permiten interactuar y colaborar con otras personas, fomentando nuestras habilidades sociales y de trabajo en equipo.



4 CREATIVIDAD E IMAGINACIÓN

Algunos juegos estimulan nuestra creatividad e imaginación, permitiéndonos diseñar mundos, personajes e historias.

4



F EN EL CHAT

Los beneficios son fáciles de encontrar, pero los peligros muchas veces están ocultos y no los conocemos. No seas *noob* y presta atención a estas señales:

1

ADICCIÓN

Demasiado tiempo jugando puede llevarnos a depender de los videojuegos. Si, mientras haces cosas en tu día a día, a la vez piensas "ojalá estar jugando a videojuegos", es una señal de alerta.



CONTENIDO INAPROPIADO

Algunos videojuegos contienen violencia, contenido o lenguaje inapropiado, que pueden afectar a nuestro desarrollo, percepción de las emociones y comportamiento.

2

3

IMPACTO EN LA SALUD FÍSICA Y MENTAL

Estar mucho tiempo sentados jugando puede contribuir a problemas de salud, dolores de cabeza y musculares. Además, pueden llevarnos al aislamiento social.



CONTACTO CON DESCONOCIDOS

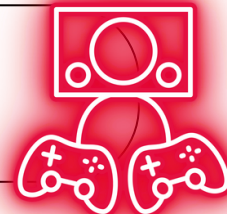
Existen personas adultas que pueden usar los videojuegos para acercarse a menores de edad, con malas intenciones. El **grooming** es un delito por el cual una persona adulta -*groomer*- contacta con un/a menor de edad tratando de controlarle emocionalmente con la finalidad de satisfacerse sexualmente.

4

5

ACOSO ESCOLAR

En muchas ocasiones las personas acosadoras utilizan cualquier punto de contacto con la víctima para continuar con las agresiones fuera del colegio/instituto. Los videojuegos son algunos de los espacios donde se presenta el *ciberbullying*.



EL CHAT

El chat puede ser la mejor parte del videojuego, o convertirse en la peor. Es donde los *groomers* intentan ganar la confianza de sus víctimas, donde abusones/as aprovechan para seguir acosando, donde el lenguaje humillante de otros jugadores te puede hacer daño o tu información personal puede quedar expuesta.

6

RECOMPENSAS

Seguramente ya conoces las recompensas e incluso en alguna ocasión has pensado en comprar una para avanzar en algún juego. Aunque parecen inofensivas y hasta divertidas, ten esto en cuenta:

¿Qué son las recompensas?

Las recompensas son objetos virtuales que puedes encontrar en muchos videojuegos, premios que en ocasiones tienes que pagar con dinero real. Al abrir una recompensa, recibes un premio al azar, como una nueva *skin*, una mejora en las habilidades o una nueva arma.

¿Por qué son peligrosas?

1 SON ADICTIVAS

Las recompensas pueden ser emocionantes porque nunca sabes qué vas a obtener. Esta emoción puede llevar a querer abrir más y más, de forma similar al funcionamiento de las máquinas tragaperras. La emoción del azar puede ser muy adictiva y peligrosa.

2 CUESTAN DINERO REAL

Aunque algunas no cuestan dinero real, otras sí. Si no tienes cuidado, puedes gastar gran cantidad de dinero sin darte cuenta.

3 DESILUSIÓN Y FRUSTRACIÓN

No obtener el premio que querías después de gastar dinero puede llevar a gastar más, en un intento de obtener el premio deseado.

4 INJUSTICIA

A veces, los juegos están diseñados para que quienes gastan más en recompensas tengan más ventajas. Esto puede llevarte a querer comprar para avanzar con más rapidez.

5 REGALOS DE DESCONOCIDOS

Puede parecer un regalo sin maldad, pero muchos *groomers* lo utilizan para ganar tu confianza y, con el tiempo, obtener algo a cambio, como fotos o vídeos tuyos.

CONSEJOS

Ahora que ya conoces los riesgos, sigue estos consejos para alejarte de *trolls*, *haters* y *stalkers*:

Cuida tus relaciones: No dejes que los videojuegos sustituyan el tiempo que pasas con tu familia y amistades. Las relaciones cara a cara te ayudan a desarrollar habilidades sociales importantes.

No compartas información personal: Nunca des tu nombre completo, dirección, teléfono, escuela o cualquier otra información personal a quien no conoces en la vida real.

Si estás siendo víctima de acoso (ya sea por ciberbullying, grooming, sextorsión, etc.), guarda pruebas de lo sucedido, corta todo contacto con la persona que te acosa y denuncia.

No contactes con desconocidos: Cuando juegas en línea, nunca aceptes a contactos que no conoces en la vida real. Si alguien te hace sentir incomodidad, te pide información personal o se comporta de manera inapropiada, *banealo*, repórtalo a los/as moderadores/as del juego y cuéntaselo a un/a adulto/a de confianza.

Habla con tus padres: Comparte con ellos qué juegos te gustan, tus logros y las personas con las que juegas. Háblales sobre cualquier cosa rara o preocupante que suceda en los juegos. Esto incluye comportamientos inapropiados de otros/as jugadores/as o contenido que no te haga sentir bien.

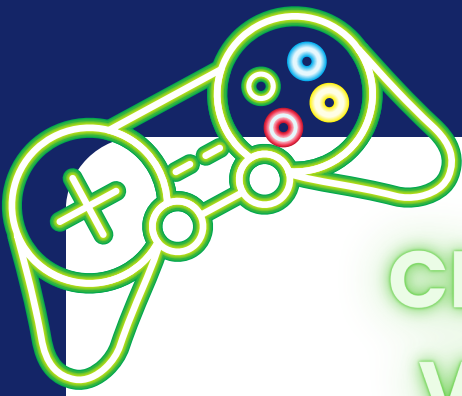
Regalos inesperados: Si alguien a quien no conoces te regala pavos, robux, skins o cualquier otra recompensa, no es gratuito, querrá algo a cambio más adelante. Suele ser una estrategia utilizada por los *groomers* para ganarse la confianza de sus víctimas.

No compres sin el consentimiento de un/a adulto/a: Nunca hagas ninguna compra en un videojuego sin contárselo a una persona adulta de confianza. Además, debes evitar la compra de objetos azarosos, como es el ejemplo de las recompensas.

LOL: Recuerda que un videojuego es para divertirse, si algunos comportamientos de forma muy repetida te resultan tóxicos, como los bailes de humillación, comentarios en el chat u otros, y no disfrutas poniéndolos en el contexto del juego, siempre puedes dejar la partida.

Pide ayuda si la necesitas: Es muy importante saber cuándo pedir ayuda. Si algo te preocupa, habla con tus padres o una persona adulta de confianza, llámanos al Teléfono ANAR de Ayuda a Niños/as y Adolescentes, 900 20 20 10 o escríbenos a través de Chat.anar.org.





CLASIFICACIÓN VIDEOJUEGOS

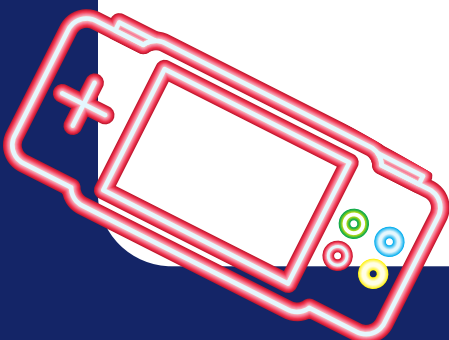
La clasificación de los videojuegos es un sistema diseñado para informar a los consumidores sobre el contenido del juego y para qué edad son más adecuados. Es importante conocer estas indicaciones para elegir a qué videojuegos jugar:

Clasificación PEGI (Pan European Game Information)



- **| 3 | Apto para todas las edades.** Sin violencia o solo violencia muy leve en un contexto cómico.
- **| 7 | Para mayores de 7 años.** Puede contener escenas o sonidos que asusten a los niños pequeños. Violencia muy leve.
- **| 12 | Para mayores de 12 años.** Puede incluir violencia más gráfica hacia personajes de fantasía, lenguaje moderado y temas sexuales leves.
- **| 16 | Para mayores de 16 años.** Puede incluir violencia realista, lenguaje fuerte, uso de tabaco, alcohol y otras drogas, y representaciones de actividad delictiva.
- **| 18 | Para mayores de 18 años.** Contiene violencia gráfica, lenguaje extremo, contenido sexual explícito y elementos que pueden incitar al odio o la discriminación.

*Datos extraídos de: <https://pegi.info/es>





CLASIFICACIÓN VIDEOJUEGOS

Clasificación ESRB
(Entertainment Software Rating Board)



- **eC - Early Childhood:** Juegos con contenido apto para menores de 6 años.
- **E - Everyone:** Juegos para toda la familia con animaciones o violencia muy ligera.
- **E 10+ - Everyone 10 +:** Enfocado para personas de 10 años o más con animaciones, es común encontrar violencia moderada.
- **T - Teen:** Contenido para adolescentes de 12 años en adelante, la violencia aumenta sin ser explícita, también aparecen los juegos de azar simulados.
- **M - Mature 17+:** Se recomienda para personas de 17 años o más, pero en el caso de ser menor de edad se recomienda el permiso de un adulto, contienen violencia, sangre, insultos y temas sexuales.
- **Ao - Adults Only 18+:** Contenido solamente para adultos, ya que incluyen escenas muy largas de violencia o contenido sexual.
- **RP - Rating Pending:** Este tipo de calificación aparece cuando un juego aún no recibe la clasificación final.

*Datos extraídos de: <https://www.esrb.org/>



LÍNEAS DE AYUDA ANAR

Las Líneas de Ayuda ANAR son gratuitas, confidenciales y están activas las 24h del día todos los días del año.

900 20 20 10

Teléfono ANAR de ayuda
a niños, niñas y
adolescentes.

600 50 51 52

Teléfono ANAR
para las familias y
los centros
escolares.

CHAT.ANAR.ORG

Si prefieres escribir
puedes contactarnos
a través de
nuestro chat.

SI NOS NECESITAS, LLÁMANOS