USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

HABLA CON TUS HIJOS DE MANERA CÁLIDA Y AFECTUOSA

El afecto, la calidez y una comunicación abierta, junto con límites claros y adecuados a su edad, favorecen que tus hijos se sientan seguros para compartir contigo lo que les sucede. La cercanía y el apoyo familiar son importantes para su bienestar y pueden ayudar a prevenir conductas de uso problemático.

SIN AMENAZAS NI CULPAS

Evita los castigos desproporcionados, los gritos o hacerles sentir culpables. Cuando el uso de videojuegos genera conflictos, intenta comprender qué está ocurriendo y qué función tiene el juego para ellos. En ocasiones, puede ser una forma de aliviar el malestar, gestionar emociones o desconectar de dificultades, aunque esto no justifica que interfiera en su vida cotidiana.

PON LAS REGLAS JUNTO A TUS HIJOS Y MANTENLAS DE FORMA CONSISTENTE

Acuerda con calma unas normas claras sobre el tiempo y los momentos de juego, teniendo en cuenta su edad y sus necesidades. Asegúrate de que jugar no interfiera en el descanso, los estudios, las responsabilidades ni las relaciones familiares y sociales.
Es preferible establecer límites de manera anticipada y consensuada que recurrir a castigos improvisados en momentos de enfado.

CREA UN ESPACIO SEGURO

Procura que en casa se sientan queridos, escuchados y comprendidos. Que puedan hablar contigo de sus preocupaciones, dificultades o experiencias online sin miedo a ser juzgados favorece que pidan ayuda cuando la necesitan.

PANTALLAS FUERA DURANTE LA NOCHE

Acuerda que los móviles, consolas y tabletas permanezcan fuera del dormitorio durante el descanso. Establecer horarios de desconexión y, si es necesario, utilizar herramientas de control parental puede ayudar a evitar que el juego interfiera en el sueño.

MÓVIL FUERA DURANTE EL ESTUDIO Y LAS CLASES

Establece momentos de estudio sin teléfono ni otras pantallas que puedan distraer. Dejar el móvil en otra habitación o utilizar herramientas que limiten las notificaciones puede favorecer la concentración y ayudar a desarrollar hábitos de estudio.

USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

INTERÉSATE POR SUS JUEGOS Y ACOMPÁÑALES

Pregúntales a qué juegan, qué les gusta de esos juegos y con quién interactúan online. Si es posible, comparte alguna partida con ellos: te permitirá conocer mejor su entorno digital, disfrutar de un tiempo juntos y acompañarles en el aprendizaje de límites saludables.

Presta atención a los juegos online que incluyen interacción en directo, especialmente si existe presión por permanecer conectado o cumplir compromisos con otros jugadores.

Supervisa las comunicaciones según su edad y madurez. Configura la privacidad de las plataformas, limita el contacto con desconocidos y valora desactivar el chat de voz o los mensajes privados cuando no sean necesarios. Explícales que no deben compartir información personal ni aceptar contactos que les hagan sentir incómodos.

COMPRUEBA LA EDAD RECOMENDADA (CÓDIGO PEGI)

Revisa la clasificación por edades antes de comprar o descargar un videojuego. El código PEGI informa sobre la edad recomendada y determinados contenidos, como violencia, lenguaje malsonante o compras dentro del juego.

Esta información es una orientación importante, pero no sustituye a tu conocimiento del juego, de sus características online y de las necesidades de tu hijo o hija.

ANÍMALES A DISFRUTAR DEL MUNDO REAL

Fomenta actividades variadas fuera de las pantallas, como practicar deporte, leer, desarrollar aficiones o compartir tiempo con amigos y familiares. Ayúdales a encontrar actividades que disfruten y que favorezcan sus relaciones, su autonomía y su bienestar.

DA BUEN EJEMPLO CON TU PROPIO USO

Evita mirar el móvil o atender notificaciones mientras hablas con tus hijos, durante las comidas o en momentos compartidos. Recuerda que aprenden también observando cómo utilizas la tecnología.

Mostrar que puedes desconectar, respetar los momentos de descanso y disfrutar de otras actividades les ayuda a desarrollar hábitos digitales más saludables.

MANTENTE ATENTO

Ponte en alerta si notas cambios bruscos de humor al apagar la pantalla, si se aíslan, bajan sus notas o mienten sobre el tiempo que juegan.

BUSCA AYUDA A TIEMPO

Ante la sospecha de un uso problemático de los videojuegos, consulta con tu centro de salud, el pediatra o un profesional de la psicología especializado. No es necesario esperar a que el problema sea grave o exista un diagnóstico para pedir ayuda.

Una valoración temprana puede ayudar a comprender las dificultades, orientar a la familia y prevenir un mayor impacto en el bienestar del menor.

USO PROBLEMÁTICO DE VIDEOJUEGOS

RECOMENDACIONES PARA FAMILIAS

MIRA EL VÍDEO EN FAMILIA

Te invitamos a ver en familia el vídeo de la campaña **#PideElCambio**, de unos 3 minutos, disponible en fundacionsafeonline.org/PideElCambio y en YouTube. Puede ser un buen punto de partida para hablar con tus hijos sobre lo que viven en internet.
En los perfiles de Instagram y TikTok de fundaciónSOL encontrarás también píldoras con más recomendaciones.

PIDE EL CAMBIO. PIDE AYUDA.

#PideElCambio

Más información y recursos en fundacionsafeonline.org/PideElCambio

fundaciónSOL 2026