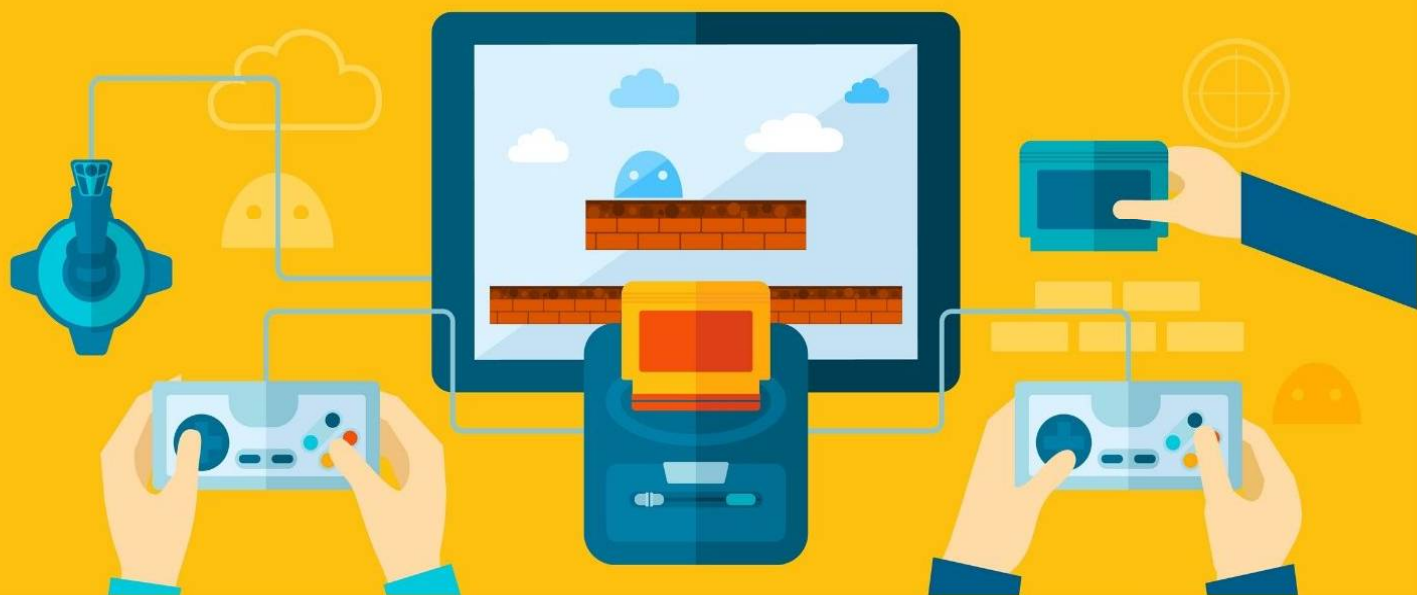


INFORME ENCUESTA

20
20



INFANCIA Y USO DE VIDEOJUEGOS



Movimiento contra la Intolerancia



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

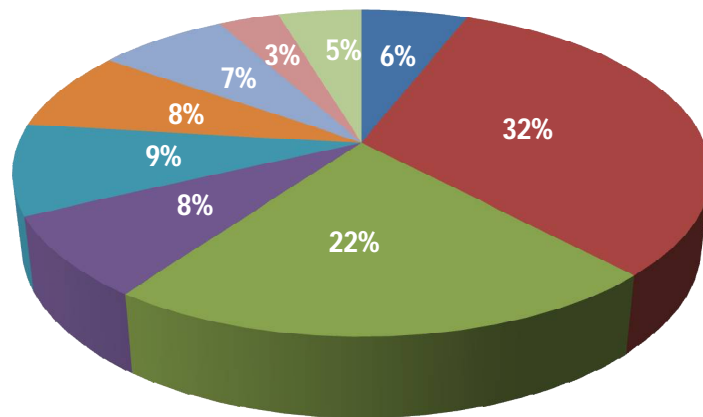
Movimiento Contra la Intolerancia
www.movimientocontralaintolerancia.com

FICHA TÉCNICA

La encuesta sobre infancia y el uso de los videojuegos hacia la **población infantil y juvenil de Vitoria-Gasteiz**.

En ella han participado un total de **347 personas**, de **entre 9 y 17 años**.

EDAD



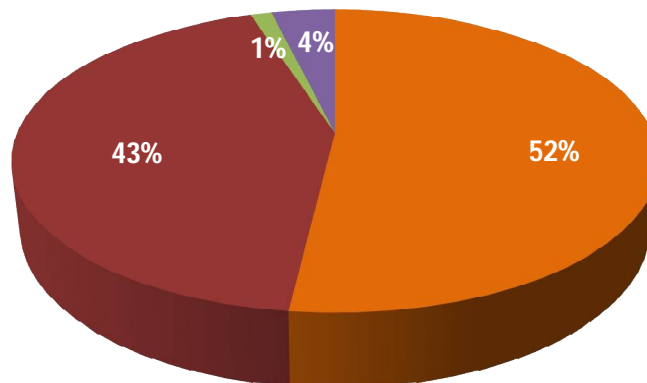
■ 9 años ■ 10 años ■ 11 años ■ 12 años ■ 13 años ■ 14 años ■ 15 años ■ 16-17 años ■ NS/NC

La muestra está formada en un **43% por chicas** y en un **52% por chicos**.

Un 1% marcó la opción "Otras Opciones" como respuesta.

Un 4% de las personas encuestadas ha preferido no contestar.

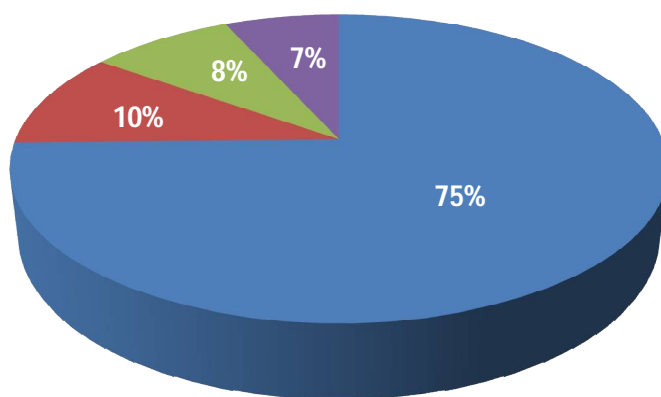
SEXO



■ Chico ■ Chica ■ Otras opciones ■ NS/NC

Vitoria-Gasteiz es el **lugar de nacimiento del 75%** de las personas encuestadas, mientras que un **10%** ha nacido en **otras localidades de España**. Por otro lado, un **8% ha nacido en otros países** (Brasil, Portugal, Perú, Ucrania, Moldavia, Colombia, Rumanía, Bolivia, Bulgaria, Francia, Venezuela, Argelia, México, Afganistán, Marruecos y Rusia) y un **7% no ha concretado** su lugar de nacimiento.

LUGAR DE NACIMIENTO



■ Vitoria-Gasteiz ■ Otras localidades de España ■ Otros países ■ NS/NC

La encuesta está dividida en **15 preguntas**: De las cuales 13 preguntas son de respuesta múltiple y 2 de respuesta abierta.

La encuesta **ANALIZA** los siguientes temas:

- **Edad de inicio en el uso de los videojuegos**
- **Tipo de soporte para jugar a los videojuegos**
- **Tiempo de dedicación a los videojuegos**
- **Características en el consumo de la población infanto-juvenil de los videojuegos**
- **Características del consumo de los videojuegos online**
- **Riesgos en el uso de los videojuegos online**
- **Propuestas de mejora en Vitoria-Gasteiz para un buen uso de los videojuegos entre chicas y chicos, en diferentes ámbitos (barrio, familias, colegio/ instituto/ ikastola y Ayuntamiento).**

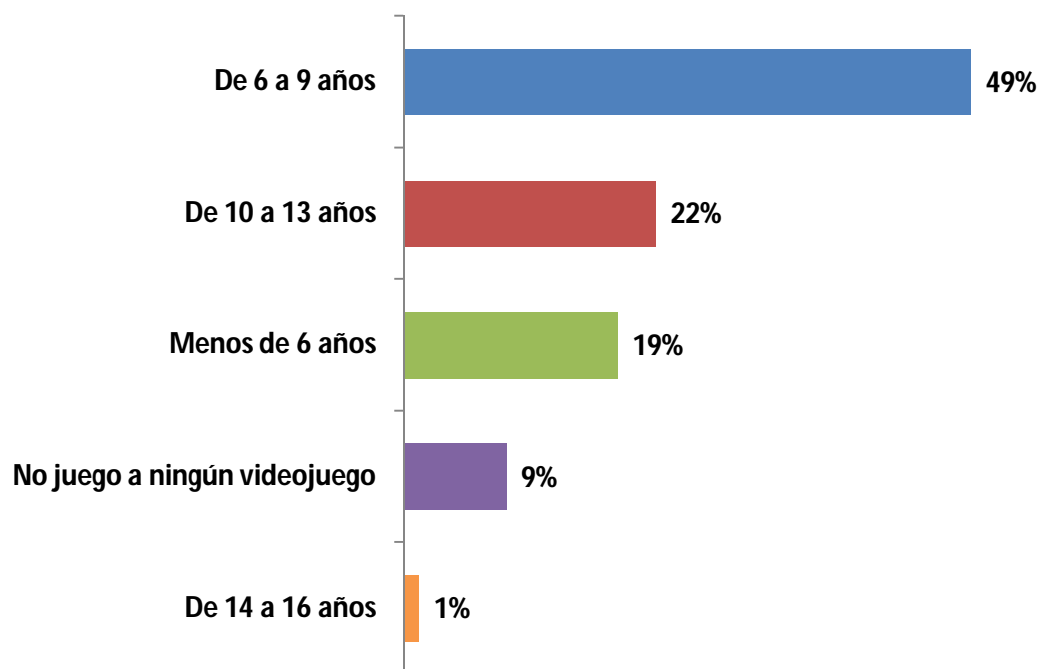
EDAD DE INICIO EN EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS

Ante la pregunta “¿A qué edad empezaste a jugar a los videojuegos?”, a las personas participantes se les proponían las siguientes opciones de respuesta: menos de 6 años, entre los 6 y los 9 años, entre los 10 y los 13 años, entre los 14 y los 16 años. Y, por último, la opción: no juego a ningún videojuego.

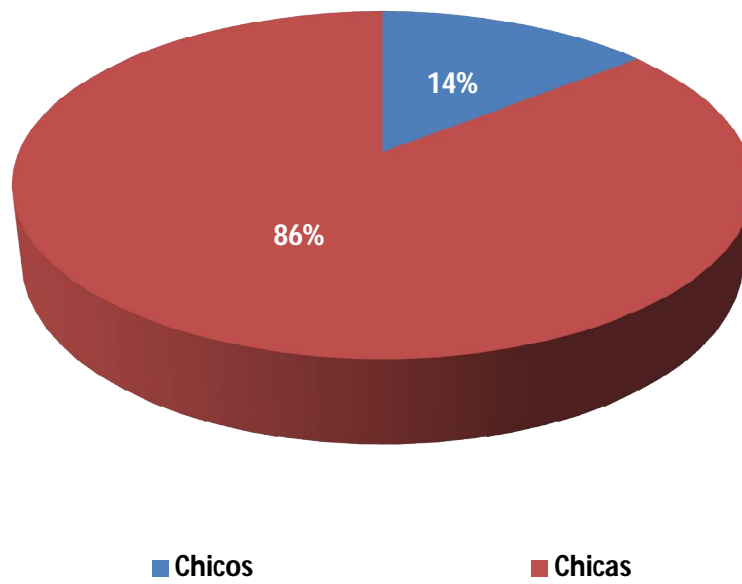
Como se puede ver, la edad de inicio mayoritaria, con un **49%**, fue **entre los 6 y los 9 años**. Les siguen un **22%**, que se iniciaron en el uso de los videojuegos **entre los 10 y los 13 años**. Un **19%** lo hizo con **menos de 6 años**. Tan sólo un **1%** se inició **entre los 14 y los 16 años**.

Un **9%** de las personas que participaron en la encuesta señalaron que **no juega a ningún videojuego**.

INICIO USO VIDEOJUEGOS



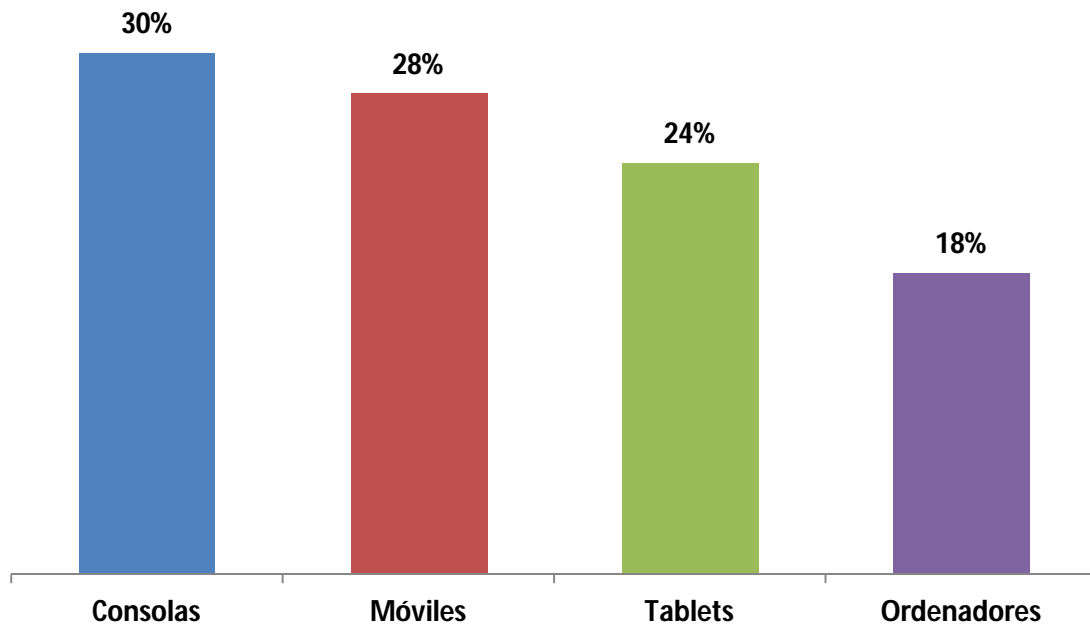
NO JUEGO A NINGÚN VIDEOJUEGO



Cabe destacar que, dentro de la opción **no juego a ningún videojuego**, el **86%** de las personas que eligieron esta respuesta son **chicas**, frente a un **14%** restante, que son **chicos**.

TIPO DE SOPORTE PARA JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS

SOPORTE PARA JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS



En relación a la pregunta “¿En qué soporte juegas a los videojuegos?”, como se puede ver en gráfico, en un **30%** de las ocasiones el soporte más utilizado son las **consolas**.

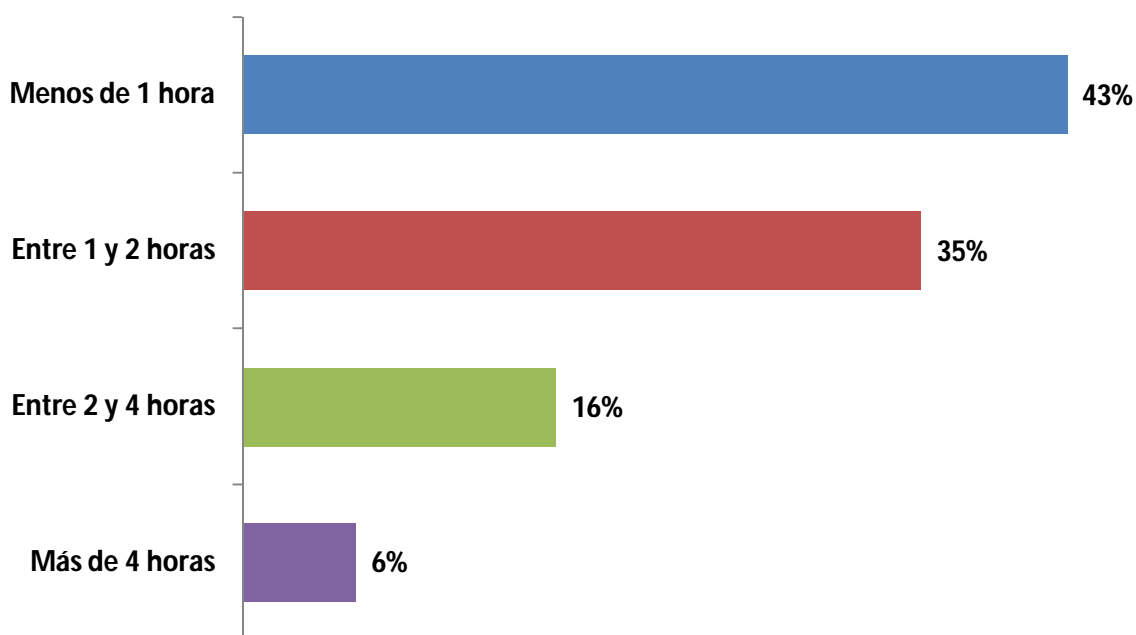
Le siguen muy de cerca, con un **28%**, los **móviles**, y con un **24%**, las **tablets**.

En último lugar, con un **18%**, se encuentran los **ordenadores**.

TIEMPO DE DEDICACIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

En cuanto a la dedicación de las personas encuestadas a los videojuegos, lo primero que se les preguntó fue: “¿Cuántas horas dedicas al día a jugar a los videojuegos?”

¿CUÁNTAS HORAS DEDICAS AL DÍA A JUGAR A LOS VIDEOJUEGOS?



Como se puede ver, un **43%** afirman que están **menos de 1 hora** al día jugando a videojuegos; mientras, un **35%** declaran que dedican **entre 1 y 2 horas**.

Un **16%** aseguran estar **entre 2 y 4 horas**.

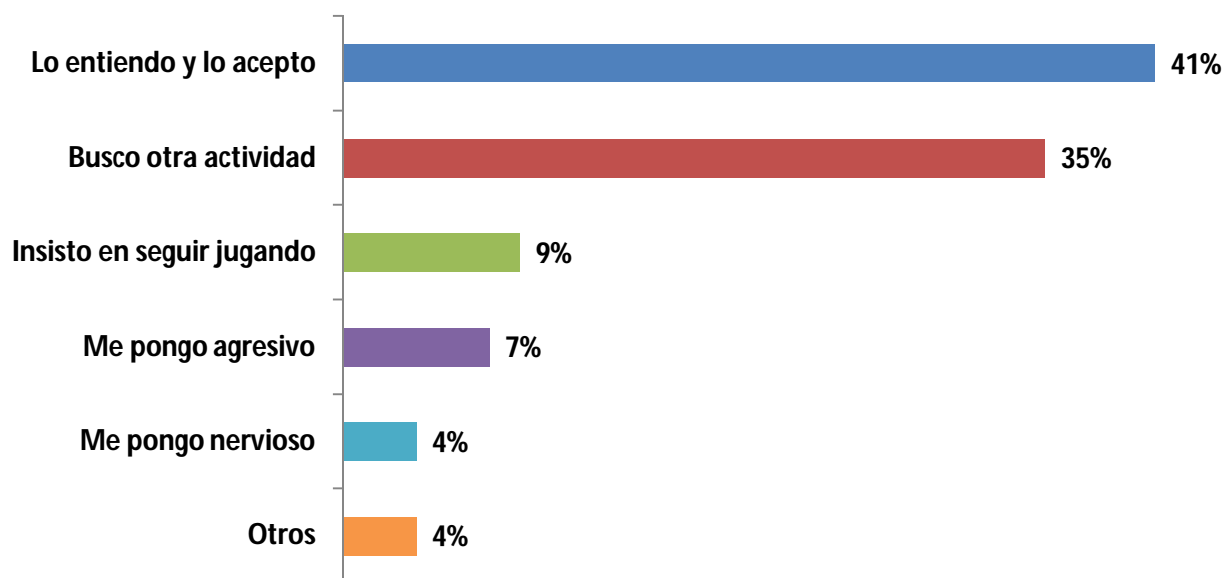
También se puede ver que un **6%** de los encuestados están **más de 4 horas** jugando a videojuegos.

En el mismo bloque, se plantea a las personas participantes en la encuesta la siguiente cuestión: “En general, ante la prohibición de utilizar y/o seguir jugando con un videojuego, ¿cuál es tu comportamiento?”.

Se les ofrece una serie de opciones: lo entiendo y acepto, me pongo agresivo, me pongo nervioso, insisto en seguir jugando, busco otra actividad y otros, que les da la oportunidad de dar su propia respuesta.

Además, se les da la **posibilidad de elegir más de una respuesta**.

ANTE LA PROHIBICIÓN DE UTILIZAR Y/O SEGUIR JUGANDO CON UN VIDEOJUEGO, ¿CÓMO REACCIONAS?



Como podemos ver, en la gran mayoría de las ocasiones, con un **41%**, se puede ver que **lo entienden y lo aceptan**.

Un **35%** indican que **buscan otra actividad a realizar**.

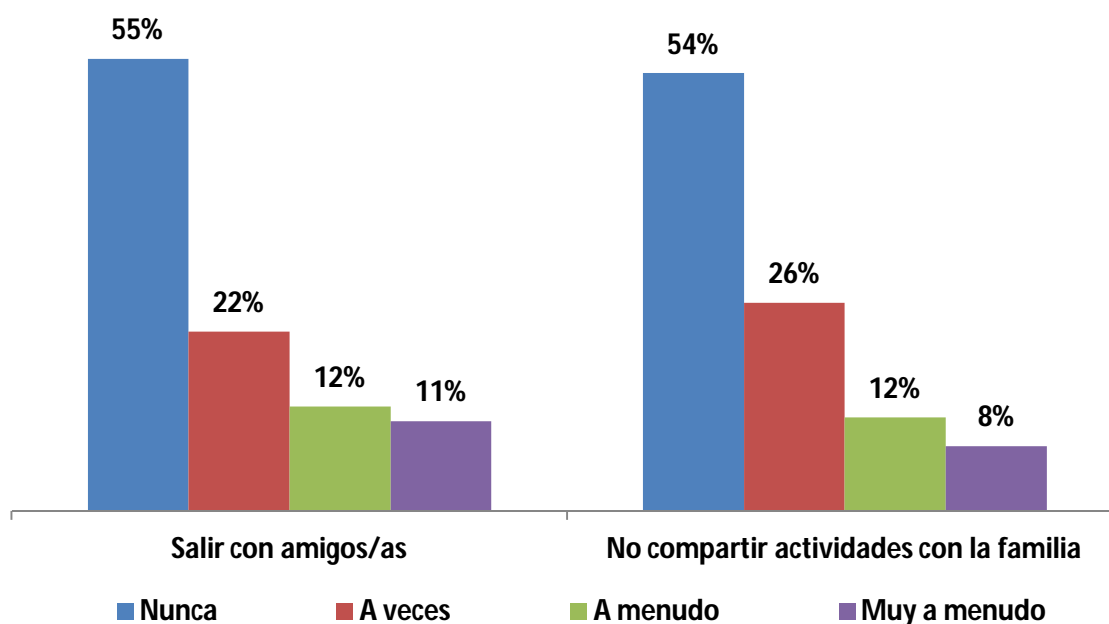
En contra posición, vemos que un **9%** **insiste en seguir jugando**, un **7%** **se pone agresivo** y un **4%**, **se pone nervioso**.

Dentro del **4%** que eligieron la opción **otros**, se pueden encontrar respuestas como: *"me dicen el tiempo que puedo jugar y cuando pase lo dejo"* o *"no juego a videojuegos"*. Otras tan curiosas como: *"me pongo tonto"*, *"me da igual"* y *"no lo entiendo"*. También los hay que buscan opciones como: *"leer"* o irse *"al parque a jugar"*. Y otros que intentan negociar más tiempo convenciendo a la familia con argumentos como *"recoger el lavavajillas todo el mes"* o *"sacar mejor nota"*.

Para finalizar esta parte, se pide a la muestra de población participante en la encuesta que indique lo siguiente: “¿Con qué frecuencia has dejado de hacer algunas de estas actividades para seguir jugando a un videojuego?”.

Las opciones propuestas son: Salir con los amigos/as, Dejar de estudiar o hacer los deberes del día, Ir a la cama más tarde de lo habitual y No compartir actividades con la familia.

¿CON QUÉ FRECUENCIA HAS DEJADO DE HACER ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES?

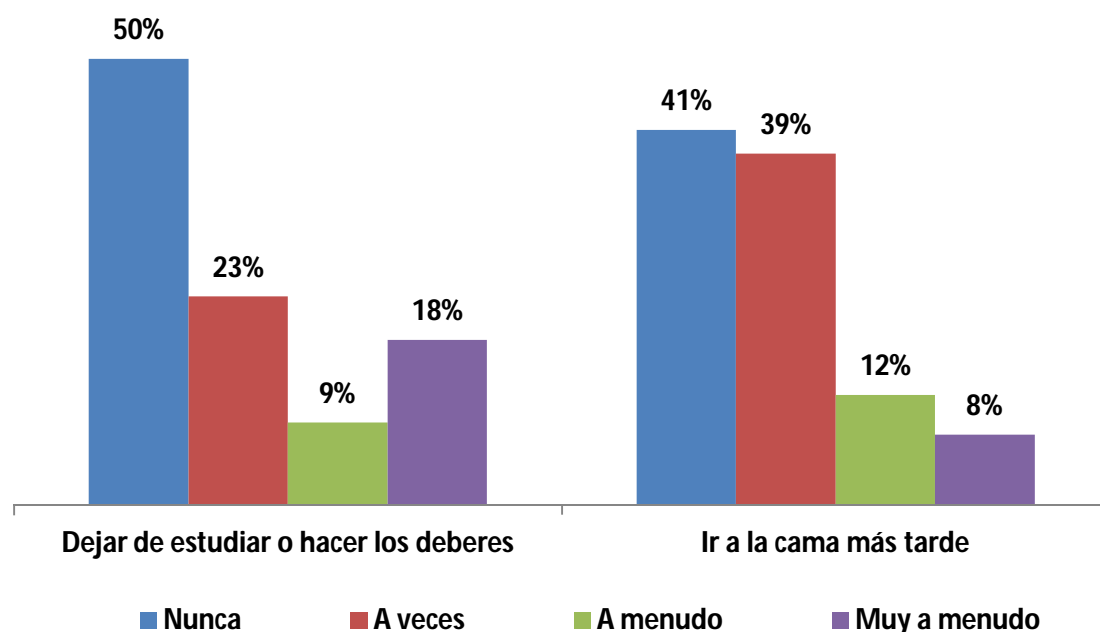


Como se ve en la gráfica, en relación a **dejar de salir con amigos/as** por seguir jugando a un videojuego, un **55%** de las personas encuestadas **nunca** lo ha hecho.

Un **22%**, indica que lo ha hecho **a veces**, frente a un **12%** que lo hace **a menudo** y un **11%** de confiesa hacerlo **muy a menudo**.

En relación a **no compartir actividades con la familia** por seguir jugando a un videojuego, un **54%** de los encuestados indican que **nunca** lo ha hecho. Un **26%** señalan que sí lo han hecho **a veces**. Un **12%** admite que lo hace **a menudo**. Y, un **8%**, **muy a menudo**.

¿CON QUÉ FRECUENCIA HAS DEJADO DE HACER ALGUNA DE ESTAS ACTIVIDADES?



Como se puede ver, en relación a **dejar de estudiar o hacer los deberes** por seguir jugando a un videojuego, un **50%** de los encuestados indicaban que **nunca** lo habían hecho.

Un **23%** admiten que lo hacen **a veces**.

Destaca un **18%** que admiten hacerlo **muy a menudo**, frente a un **9%** que lo hacen **a menudo**.

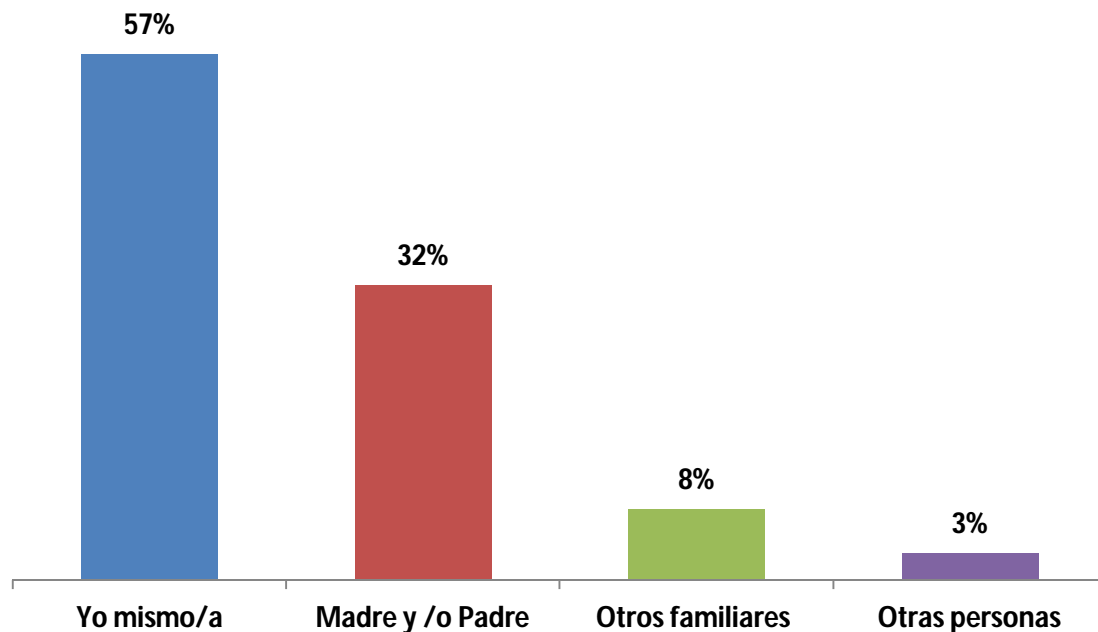
En cuanto a **ir a la cama más tarde** por seguir jugando a un videojuego, un **41%** señalan que **nunca** lo hacen.

Un **39%** de las personas encuestadas admiten que lo hacen **a veces**.

Le siguen un **12%** que lo hacen **a menudo** y un **8%** que reconocen hacerlo **muy a menudo**.

CARACTERÍSTICAS EN EL CONSUMO DE LOS VIDEOJUEGOS

¿QUIÉN COMPRA LOS VIDEOJUEGOS QUE CONSUMES?



La parte de la encuesta dedica a las características en el consumo de los videojuegos se inicia con la pregunta:

“¿Quién compra los videojuegos que consumes?”.

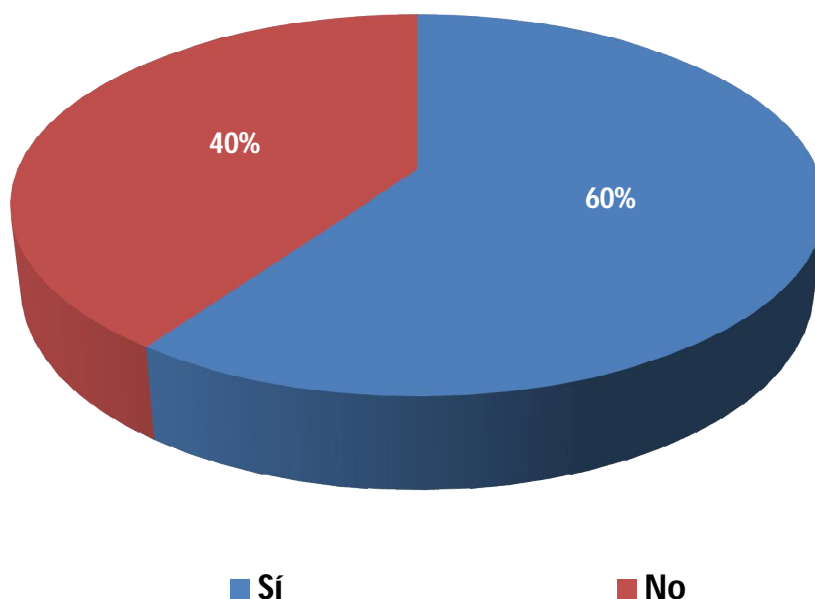
Las opciones de respuesta que se dan son: madre y/o padre, otros familiares, yo mismo/a y otras personas.

Como se puede ver en el gráfico, el **57%** de las personas encuestadas eligen la opción **yo mismo/a**. Le sigue, con un **32%**, los que declaran que son su **madre y/o padre** los que hace dicha compra.

En un **8%** de los casos son **otros familiares** los que hacen esta compra. Y, por último, en **3%** son **otras personas** lo que realizan esta compra.

Llama la atención el hecho de que más de la mitad de las personas participantes en la encuesta son los que realizan la compra del videojuego, teniendo en cuenta que la totalidad son menores de edad y que más del 50% de las personas encuestadas declara tener entre los 10 y 11 años.

¿JUEGAS A VIDEOJUEGOS QUE SON PERMITIDOS PARA TU EDAD?

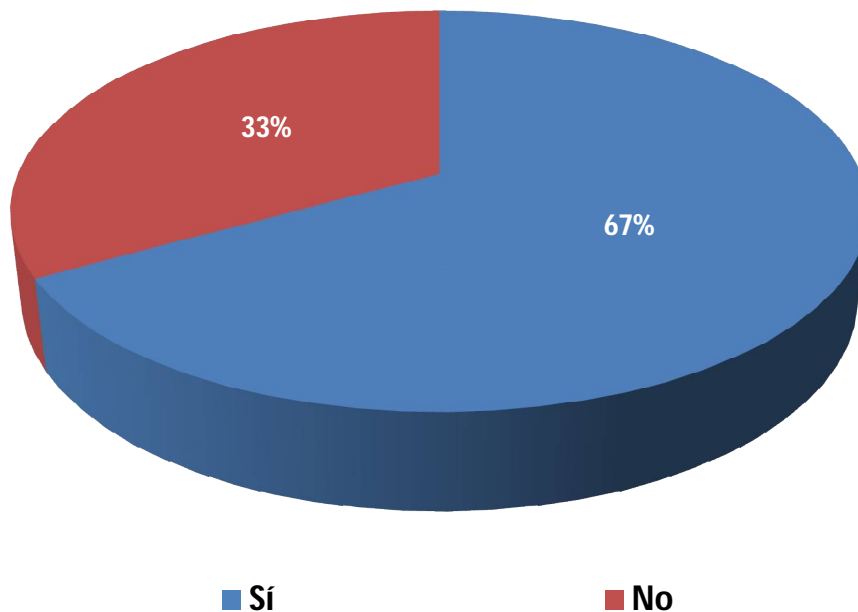


Otra de las preguntas que se presenta a las personas participantes en la encuesta es: "¿Juegas a videojuegos que son permitidos para tu edad?"

A esta pregunta podemos ver que el **60%** de las personas encuestadas responden que **sí**, frente a un **40%** que admite que **no** juega a videojuegos permitidos para su edad.

CARACTERÍSTICAS DEL CONSUMO DE LOS VIDEOJUEGOS ONLINE

¿JUEGAS A VIDEOJUEGOS ONLINE?



En la parte de la encuesta dedicada al uso de los juegos online, lo primero que se les pregunta a las personas encuestadas es: "**¿Juegas a videojuegos online?**"

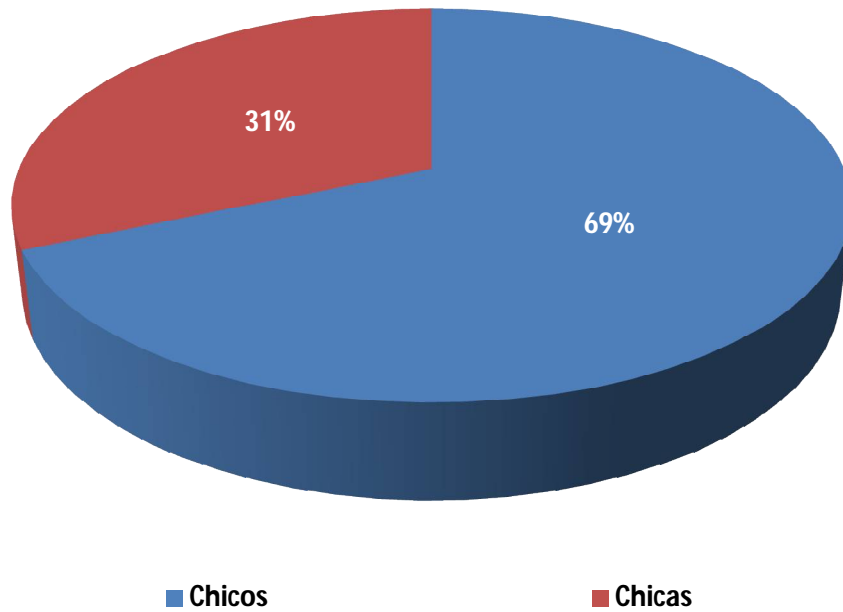
Como se puede observar en el gráfico, la gran mayoría, un **67%**, **sí** juega a videojuegos online, frente a un **33%** que **no**.

Se les pide a las personas participantes que han respondido "sí" que enumeren a **que videojuegos** juegan habitualmente.

Entre los más frecuentes se encuentran: **Brawl Star** (recomendado para mayores de 7 años), **FIFA** (recomendado para mayores de 12 años), **Minecraft** (recomendado para mayores de 12 años) y **GTA** (recomendado para mayores de 18 años).

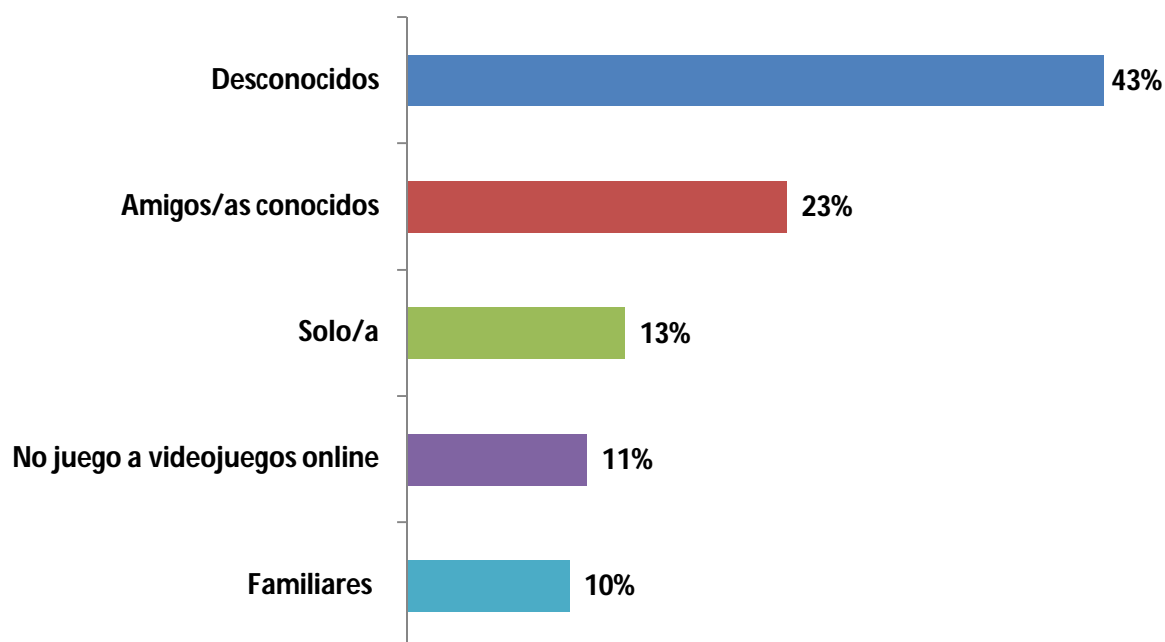
Pero el más nombrado, con diferencia, es **Fornite** (recomendado para mayores de 12 años).

¿JUEGAS A VIDEOJUEGOS ONLINE?



Destaca que, dentro de las personas encuestadas que responde que **Sí** juegan a videojuegos online, encontramos que el **69%** son **chicos** y tan sólo un **31%** son **chicas**.

¿CON QUIÉN JUEGAS A LOS VIDEOJUEGOS ONLINE?



Siguiendo con el uso de los videojuegos online, se plantea la siguiente cuestión a las personas participantes: “**¿Con quién juegas a los videojuegos online?**”.

Como podemos ver en la gráfica, en un **43%** de las personas encuestadas juegan con **desconocidos**.

Le siguen, con un **23%**, lo que juegan con **amigos/as conocidos/as**.

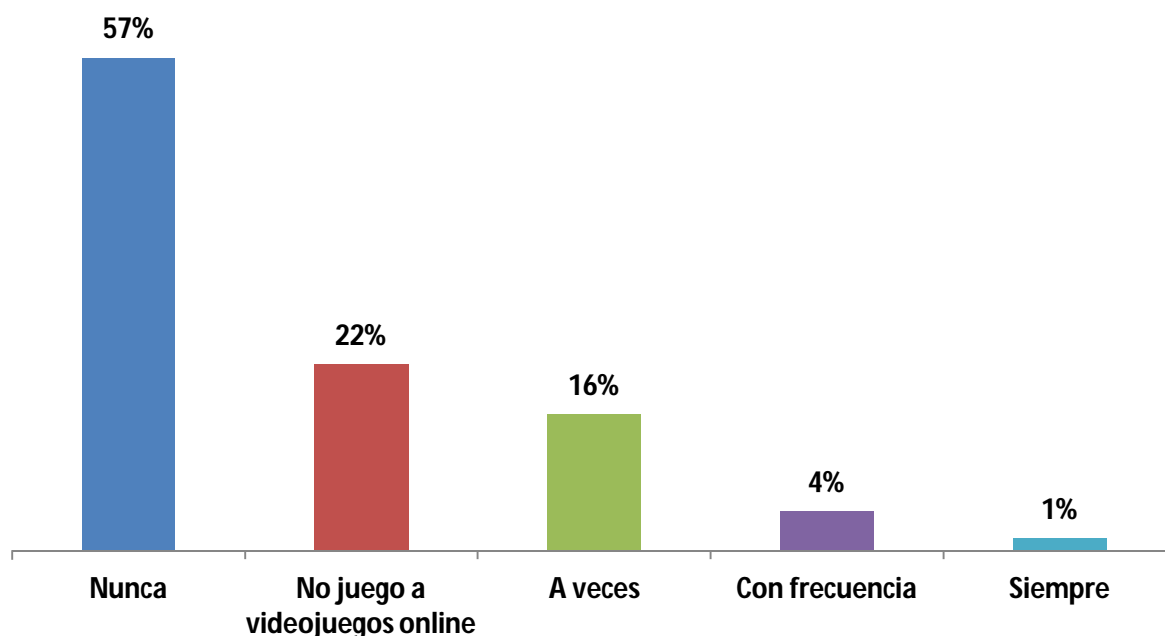
Un **13%** admite que juega **solo/a** a videojuegos.

Mientras, un **11%** declara que **no juega a videojuegos online**.

Por último, un **10%** juega con sus **familiares**.

RIESGOS EN EL USO DE LOS VIDEOJUEGOS ONLINE

¿RESPONDES A MENSAJES DE PERSONAS DESCONOCIDAS?



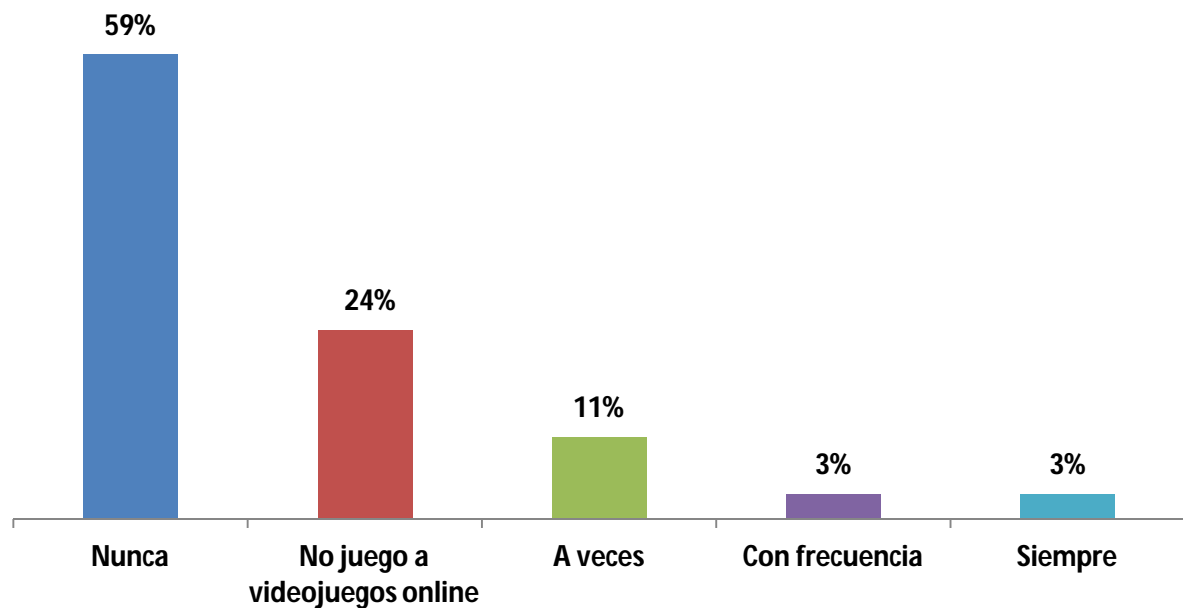
Dentro del uso de los videojuegos online, hay que destacar los riesgos que pueden entrañar una mala utilización de los mismos entre los niños, niñas y adolescentes. Una de estas malas prácticas puede ser la de entablar conversaciones online con jugadores que no conocen. Recordemos que, como vimos en el bloque anterior, un 43% de las personas participantes en la encuesta declaran jugar a videojuegos online, con personas desconocidas.

Ante la pregunta “**¿Respondes a los mensajes de personas desconocidas a través de los videojuegos online?**”, vemos que más de la mitad, un **57%**, dicen que **nunca** responde a ese tipo de mensajes, frente a un **1%** que admite que **siempre** responde.

Mientras, un **16%** admite que **a veces** responde a mensajes de personas desconocidas. Un **4%**, admite que **con frecuencia**.

Un **22%** de las personas encuestas declaran que **no juegan a videojuegos online**.

¿RESPONDES A MENSAJES OFENSIVOS/ INSULTANTES DE PERSONAS DESCONOCIDAS?



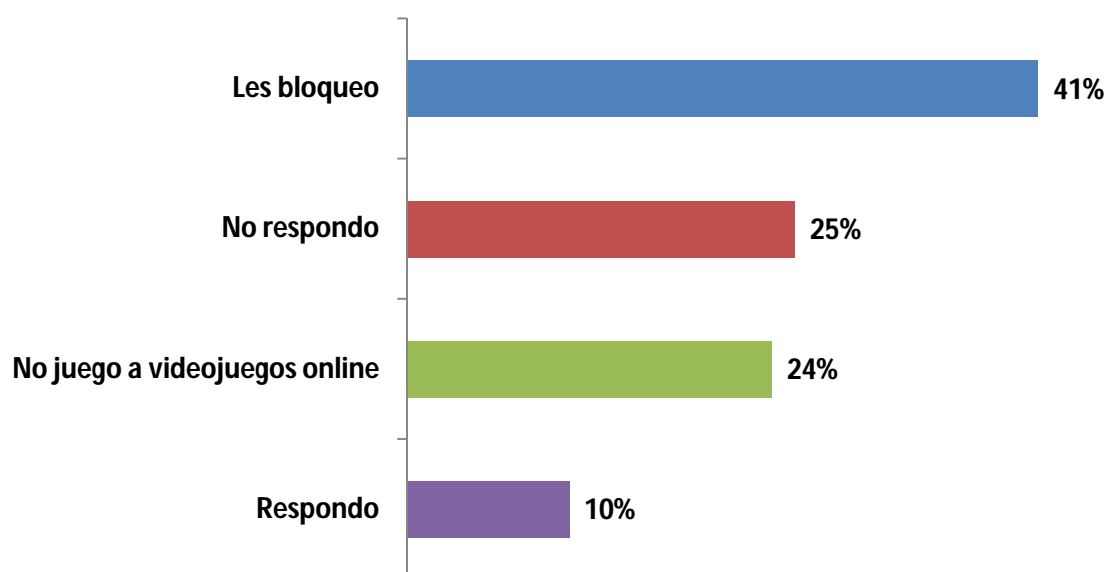
Dentro del mismo apartado, se plantea la siguiente cuestión a las personas encuestadas: “¿Respondes a los mensajes ofensivos o insultantes de personas desconocidas a través de los videojuegos online?”.

Como podemos ver, un **59%** declara que **nunca** responde a este tipo de mensajes frente un **3%** confiesa que lo hace **siempre**.

Entre tanto, un **11%** admite que **a veces** responde a este tipo de mensajes y un **3%** lo hace **con frecuencia**.

Y un **24%** responde que **no juega a videojuegos online**.

¿QUÉ HACES CUANDO RECIBES MENSAJES OFENSIVOS / INSULTANTES DE PERSONAS DESCONOCIDAS?

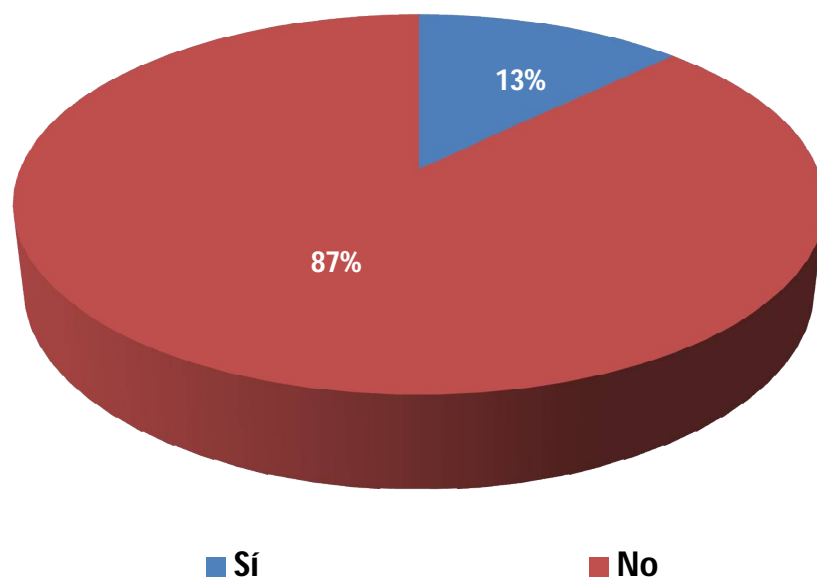


Siguiendo en la misma línea, se pregunta a las personas participantes en la encuesta. **“¿Qué haces cuando recibes mensajes ofensivos o insultantes de personas desconocidas a través de los videojuegos online?”**

A lo que el **41%** de la población infanto-juvenil encuestada responde que **les bloquea** frente a un **10%** que **responde siempre** a este tipo de mensajes

Un **25%**, declara **no responder** y un **24%** nos recuerda que **no juega a videojuegos online**.

¿HAS SIDO ACOSADO/A ALGUNA VEZ A TRAVÉS DE LOS VIDEOJUEGOS ONLINE?



Para finalizar este bloque, se plantea a la población participante en la encuesta la siguiente cuestión:

“¿Has sido acosado/a alguna vez a través de los videojuegos online?”

La gran mayoría, un **87%** afirma que **no** ha sido acosado/a.

Mientras, un **13%** de las personas encuestadas, admite que **sí**

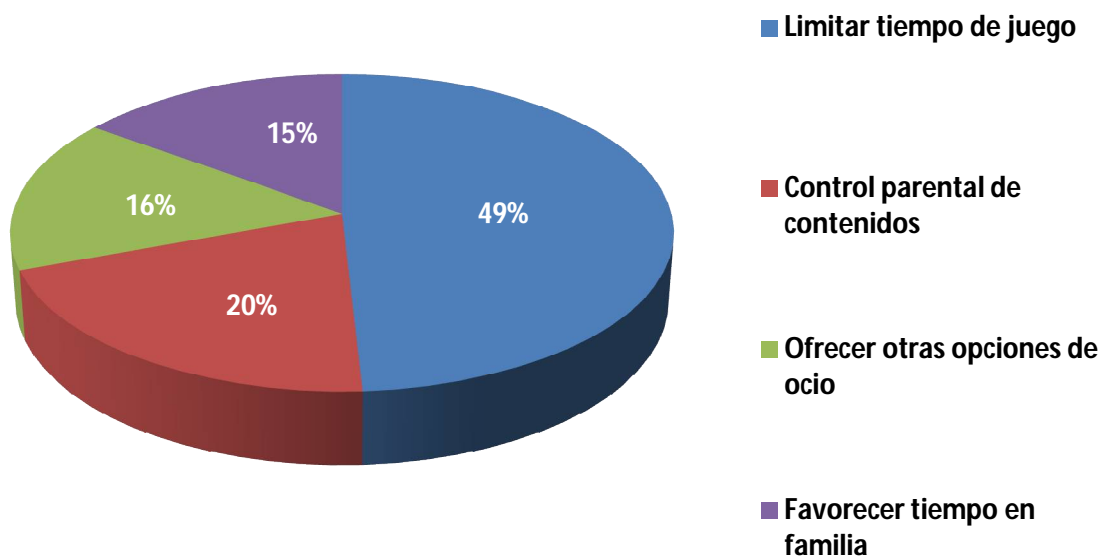
PROPUESTAS DE MEJORA

Por último, la población encuestada tuvo la oportunidad de hacer propuestas sobre **qué pueden hacer para mejorar el buen uso de los videojuegos de las chicas y chicos en casa, en el barrio, en el Colegio/ Instituto/ Ikastola.**

Las preguntas estaban formuladas como preguntas abiertas para que pudieran explicar sus opiniones y sugerencias de la mejor manera posible. Y las **propuestas aportadas** en los distintos ámbitos (Casa, Barrio, Colegio/Instituto/Ikastola) fueron los siguientes.



PROPUESTAS PARA MEJORAR EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS EN CASA



En casa, las soluciones propuestas más numerosas que han indicado la muestra de población encuestada, han sido las siguientes:

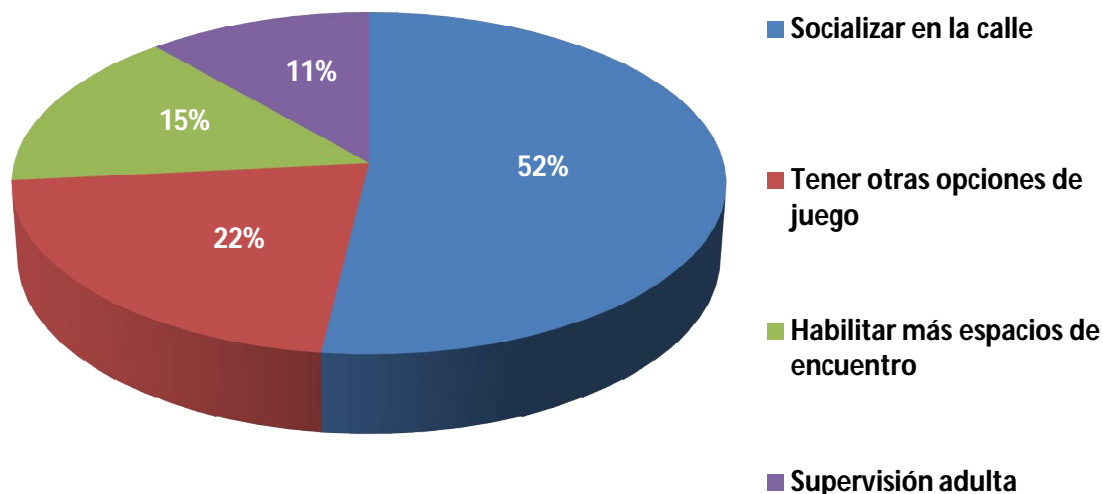
1º) Que las familias **limiten el tiempo que dedican** los niños, niñas y adolescentes **a los videojuegos**.

2º) Que las familias **controlen los contenidos de los videojuegos** a los que juegan los y las menores de la familia

Otras propuestas realizadas para mejorar el buen uso de los videojuegos en casa, han sido:

- **Ofrecer otras alternativas de ocio** a los videojuegos.
- **Favorecer** la existencia de **tiempos en familia**.

PROPUESTAS PARA MEJORAR EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS EN EL BARRIO



En el **barrio**, las propuestas principales realizadas por las personas participantes para mejorar su uso han sido:

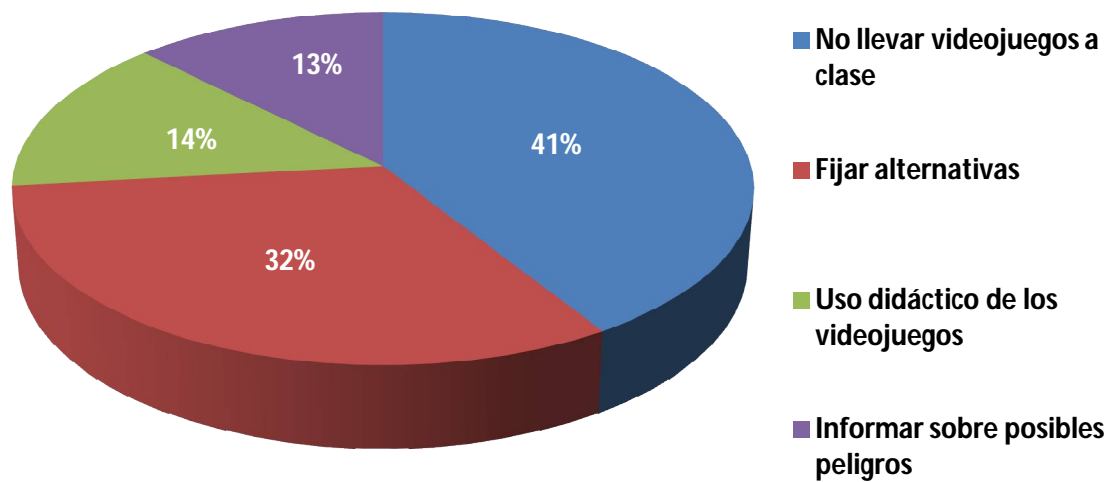
1º) **Socializar en la calle**. Tener la oportunidad de vivir experiencias alternativas al videojuego, tales como jugar en espacios abiertos, así como quedar con amigos y amigas para conversar o pasear por el barrio.

2º) **Tener otras opciones de juego**, lo que incluye poder practicar juegos de mesa en el parque, practicar deportes, optar a talleres en centros cívicos,...etc.

Otras propuestas fueron:

- **Habilitar más espacios de encuentro** en el barrio, para favorecer la socialización de niños, niñas y adolescentes.
- Contar con la **supervisión adulta** para poder proteger a los y las menores de situaciones derivadas de un mal uso de los videojuegos.

PROPUESTAS PARA MEJORAR EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS EN EL COLEGIO/IES/IKASTOLA



En el Colegio/Instituto/Ikastola las sugerencias mayoritarias hechas por las personas encuestadas son:

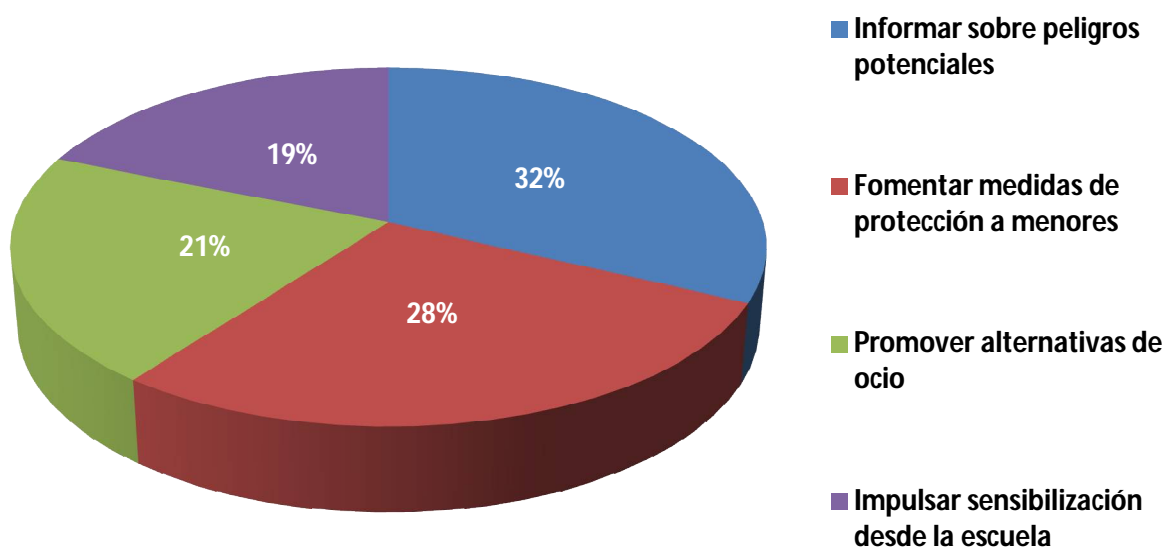
1º) Para empezar, **no llevar videojuegos a clase**, pues son conscientes de que no es su lugar.

2º) **Fijar alternativas** a los videojuegos en espacios como los recreos, así como en las salidas y entradas a clase.

Otras propuestas realizadas para mejorar el buen uso de los videojuegos en el Colegio/Instituto/Ikastola, han sido:

- Dar un **uso didáctico a los videojuegos**, de tal manera que se utilicen a la hora de impartir asignaturas.
- Promover campañas de sensibilización para **informar de los posibles riesgos** destinadas tanto al alumnado, como a familias y al profesorado.

PROPUESTAS AL AYUNTAMIENTO DE VITORIA - GASTEIZ PARA MEJORAR EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS



Las **propuestas** que la población encuestada propone para que el **Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz** ayude a mejorar el buen uso de los videojuegos entre la población infanto-juvenil, son las siguientes:

1. Realizar actividades encaminadas a **informar** a la población en general **sobre peligros potenciales** que pueden derivar un uso inadecuado de los videojuegos.
2. **Fomentar medidas de protección**, para los y las **menores**, de situaciones como un posible acoso online, una sobreexposición a altos niveles de violencia, exceso en el número de horas de juegos...etc.
3. **Promover alternativas de ocio** alejadas de los videojuegos.
4. **Impulsar** labores de **sensibilización desde la escuela** para hacer prevención desde tempranas edades.

CONCLUSIONES DEL INFORME ENCUESTA "INFANCIA Y USO DE LOS VIDEOJUEGOS"

🔗 Como podemos ver en los datos, existe una **iniciación temprana** en los videojuegos, lo que supone una alta probabilidad de acceder a juegos no acordes para su edad. De hecho, un 40% de la población encuestada admite directamente participar en juegos no permitidos para su edad.

🔗 También llama la atención que, dentro del porcentaje de menores encuestados que **no juega a videojuegos**, la gran mayoría sean **chicas**, lo que nos puede llevar a pensar que no contemplan los videojuegos como opción de ocio.

🔗 Aunque el **dispositivo más utilizado** para acceder a los videojuegos es la consola, le sigue muy de cerca el móvil, lo que, sumado a una conexión inalámbrica, puede ser una puerta abierta a videojuegos multiplataforma de fácil descarga y sin control parental.

🔗 En relación al **tiempo de exposición**, vemos que un 22% de la población encuestada está más de 2 horas al día delante de un videojuego y un 20% se ha ido dormir más tarde, de manera reiterada, por estar jugando. Cabe recordar, en ese punto, que la Asociación Española de Pediatría recomienda menos de dos horas de videojuegos al día y nunca antes de ir a dormir.

🔗 En cuanto a la relación entre la **socialización** de la muestra de población encuestada y el uso de videojuegos, vemos que un 23% ha dejado, frecuentemente, de salir con amigos/as por estar jugando y un 20% ha preferido, de forma habitual, seguir con el videojuego a compartir actividades con su familia.

🔗 Algo similar sucede con la relación entre tareas escolares y videojuegos, pues un 27 % ha dejado, asiduamente, de estudiar o hacer los deberes por seguir jugando, lo que puede repercutir directamente en su **rendimiento escolar**.

🔗 Con respecto al **sentimiento de propiedad** del videojuego, el 57% afirma que es él/ella mismo/a quien compra los videojuegos, a pesar de que el 92% de la población participante en la encuesta tiene menos de 16 años. Esto nos puede llevar a pensar que ellos/as se sienten los/as dueños/as legítimos/as de los videojuegos y que son los que lo elijen a la hora de adquirirlos.

🔗 Entonces, ¿qué sucede cuando la familia pone **límites** a la exposición al videojuego? Esto lo podemos ver en el dato que nos habla de que, ante la prohibición de jugar o seguir jugando, un 20% de la población encuestada reacciona insistiendo, poniéndose agresivo/a o nervioso/a.

🔗 Por otro lado, la proporción de población encuestada que admite jugar a **videojuegos online** es muy elevada, llegando a ser el 67% del total. De este porcentaje, la gran mayoría, un 69%, son chicos.

🔗 En cuanto a la **temática**, existe una gran variedad de videojuegos online a los que han declarado tener acceso la población participante en la encuesta; mucho de los cuales, no sólo no son recomendados para su edad, si no que, además, incluyen contenido violento. De todos, el juego más mencionado por las personas encuestadas, el 60% de las cuales tienen entre 9 y 11 años, es el Fortnite, recomendado para mayores de 12 años.

🔗 En relación al **componente social online**, uno de los puntos más atractivos dentro de los videojuegos en línea, un 43% admite jugar con personas desconocidas, un 21% responde a mensajes de personas que no conoce y un 10% responde a mensajes ofensivos o insultantes. Estas cifras nos hacen pensar que existen altas posibilidades de riesgo y que puedan vivir situaciones como el grooming, sexting o cyberbullying. De hecho, un 13% de las personas encuestadas reconoce abiertamente haber sido acosado/a mientras participaba en un videojuego online.

🔗 Para finalizar, queremos destacar que, dentro de las **propuestas** que la población participante en la encuesta ha hecho para que se dé un buen uso de los videojuegos entre chicas y chicos en el barrio, las familias y colegio/ instituto/ ikastola, así como sugerencias al Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, las más repetidas han sido: sensibilizar a toda la población sobre los potenciales peligros de un mal uso de los videojuegos, mayor protagonismo de la supervisión adulta en todas las esferas sociales y creación de alternativas de ocio. Esto nos hace pensar que la muestra de población encuestada es consciente de la necesidad de incidir en estos aspectos.

RECOMENDACIONES

“PARA EL BUEN USO DE LOS VIDEOJUEGOS”

Ante los datos arrojados por esta encuesta, creemos conveniente incluir algunas recomendaciones al respecto para las familias y educadores:

- ✓ **Informarse** bien acerca del videojuego **antes de comprar o descargar**.
El PEGI (Pan European Game Information) es el sistema de clasificación de contenidos de videojuegos más extendido. Ofrece iconos descriptores sobre características del juego: edad recomendada, si contiene contenidos relacionados con violencia, lenguaje inapropiado, referencias sexuales, a drogas o juegos de azar. Otro similar que también nos podemos encontrar es el americano Entertainment Software Rating Board (ESRB). **Y la compra** del videojuego siempre tiene que realizarla **una persona adulta**.
- ✓ Elegir videojuegos **que estimulen** la creatividad, trabajo en equipo o fomenten la lectura. Hay gran variedad de videojuegos y muchos pueden ayudar a las familias a **fomentar** éstos y otros **valores positivos**.
- ✓ Configurar el **control parental** de las videoconsolas. Este control parental también se puede ejercer a la hora de acceder a las tiendas oficiales de venta online de videojuegos.
- ✓ Prestar atención al uso que hace el/la menor de los **dispositivos móviles** que hay a su alcance.
- ✓ Atención a los **micropagos**: muchos de los videojuegos online son de descarga gratuita, pero contienen la posibilidad de realizar pagos para acceder a determinadas partes del juego, adquirir elementos y similar.
- ✓ **Establecer normas**, claras y consensuadas, sobre tiempos y horarios de exposición al juego, así como su prioridad en relación a otras actividades.
- ✓ Dar un **modelo positivo**: tan importante como fijar normas es dar ejemplo de un buen uso.

- ✓ Es conveniente fijar **la zona de juego** en un espacio común o de tránsito de la casa. Así, se podrán observar las **reacciones** de los y las menores a la hora de jugar. Si es posible, utilizar pantallas amplias, como la de una TV.
- ✓ Para facilitar que el tiempo delante del videojuego sea el establecido, plantear **otras formas de ocio** alternativo y atractivo. Asimismo, propiciar momentos para **socializar** con familia y amigos/as, fuera del entorno de los videojuegos.
- ✓ Evitar cortar de golpe el juego: anunciar unos minutos antes que el tiempo de juego está llegando a su fin. Para ello, es importante **saber la duración de las partidas**. En Fortnite, por ejemplo, son de 20 minutos.
- ✓ Crear **entornos de comunicación y comprensión**, donde se puedan conocer los gustos e intereses del niño/a y la existencia de nuevas amistades relacionadas con los videojuegos. Es importante que el/la menor sienta que tiene un **espacio de confianza** al que acudir si es víctima u observa situaciones de acoso.
- ✓ Recordar a los y las menores que **no deben facilitar datos personales** (nombre, dirección, escuela, actividades extraescolares, aficiones, gustos,...), ni enviar imágenes, a ninguna persona.
- ✓ Es importante saber si el/la menor acude a **plataformas streaming de videojuegos**, como Twitch. También, si asiste a **eventos organizados** por los propios videojuegos. Recordemos que, en 2019, Fortnite organizó un concierto del DJ Marshmello que congregó a 10 millones de participantes.
- ✓ Desde 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) incluye la adicción a los videojuegos como enfermedad mental. Así lo recoge, también, la Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024. Es importante estar **alerta ante síntomas** como: descenso del rendimiento escolar, reacciones desmedidas ante limitaciones de juego, ocio exclusivamente tecnológico, preferencia por pasar tiempo en soledad y/o en su habitación, cansancio y sueño constante, irritabilidad y tono agresivo a la hora de conversar, desinterés por amistades y actividades que no sean digitales.