

## ¿Los videojuegos vuelven violentos a los niños?

Ayude a su niño a formar una relación saludable con los videojuegos.

Tanto a niños como a adolescentes y adultos les gustan los videojuegos. Hablamos de ellos en la escuela y en la mesa. Pero tal vez se pregunte si podría cambiar el comportamiento de su niño. Es posible que le preocupen más los juegos que tratan de violencia o de pelear.

No todas las investigaciones han podido mostrar alguna conexión entre los videojuegos y la violencia o la agresión. Un estudio reciente descubrió un vínculo entre los videojuegos violentos y el que algunos de los jugadores se volvieran más violentos con el tiempo. Nicholas J. Wester (Psy.D., ABPP), psicólogo clínico de Children's Health<sup>SM</sup>, explica que no todas las personas responden igual.

### ¿Por qué pueden los videojuegos hacer que los niños se comporten con violencia?

Es normal que su niño se identifique con las personas que son como él y con los personajes que ve en la televisión, las películas o en línea. Debido a esto, es más probable que actúe y piense como ellos. Lo mismo puede pasar con los videojuegos.

### ¿Cómo puedo ayudar a mi niño a crear hábitos de juego saludables?

“La mejor protección contra cualquier comportamiento problemático o problema de salud mental es tener una relación sana con los padres”, dice el doctor Westers. “Los niños se sienten más confiados de hablar con sus padres cuando los lazos son fuertes, y es más probable que los padres puedan entenderlos e identificarse con ellos”.

El Dr. Westers sugiere dos formas sencillas de crear hábitos saludables al jugar videojuegos.

#### 1. Establecer reglas para el uso de los videojuegos

“Los videojuegos deben ser un privilegio, no un derecho”, asegura el Dr. Westers. “Los padres deben establecer reglas fijas y claras para el uso de videojuegos”.

Entre esas reglas deben estar las siguientes:

- Cuándo se puede jugar videojuegos.
- Por cuánto tiempo.
- Qué se debe hacer antes de jugar videojuegos (la tarea, los quehaceres...)
- Cómo comportarse y ser un buen jugador durante el juego, y cómo reaccionar cuando se gane o se pierda.

Aunque puede ser difícil poner reglas cuando se trata de la actividad favorita de su niño, esas reglas evitan que se quede jugando demasiado tiempo. Si juega de más, no dormirá lo suficiente, tal vez no coma alimentos saludables y podría sentirse insatisfecho o triste (deprimido).

“Es poco probable que un niño o un adolescente se impongan límites a sí mismos al realizar actividades divertidas, en especial si es algo que se usa como un escape”, señala el Dr. Westers. La emoción que se siente al alcanzar puntuaciones elevada estimula a seguir jugando, por lo que los niños “necesitan que sus padres los ayuden a ponerse límites y a controlarse”.

“Lo mejor es establecer las reglas desde el principio”, agrega el Dr. Westers. “Es difícil poner límites ya que el niño ha comenzado a jugar. Además, los padres deben recordar que ellos mismos deben cumplir las reglas que impongan a fin de dar un buen ejemplo.”

## **2. Juegue con su niño o adolescente y pregúntele cómo lo hace sentir el videojuego**

“Es clave que los padres participen en todas las actividades de sus hijos para tener una buena relación con ellos”, dice el Dr. Westers. “Eso es tan cierto con los videojuegos como con cualquier otra cosa. Cuando los padres están presentes en la vida de sus hijos es más fácil hablar con ellos sobre lo que ven y ser un ejemplo de buen comportamiento. Además, tener un interés en común, como los videojuegos, es una manera excelente de crear lazos con ellos”.

Busquen videojuegos que puedan jugar juntos o que su niño pueda jugar mientras usted observa. El Dr. Westers recomienda a los padres que comenten con sus niños lo que pasa en el juego y les recuerden que no es real.

Les dice: “muestren empatía”. “Pregúntenle cómo se siente cuando lastiman a su personaje o cuando él o ella lastiman a otros. Entonces hagan la comparación de cómo se sentiría en el mundo real”. Recuérdenle los valores que tiene la familia y díganle claramente qué tipo de comportamiento está prohibido en la vida real”.

Hagan lo mismo con los videojuegos que hace con los programas de televisión o las películas. Hablen acerca de lo que sucede y sobre las lecciones que se pueden aprender. Y díganles cómo se sienten ustedes al ganar o perder.

“Los videojuegos provocan muchas emociones, que van del entusiasmo a la frustración”, asegura el Dr. Westers. “Háblenles del espíritu deportivo y de cómo manejar esos sentimientos, ya sea ser un buen ganador o un mal perdedor, conocer los límites de uno mismo o saber cuál es el momento de apagar el juego si se sienten muy frustrados”.

Enséñenles a controlar sus sentimientos mientras juegan, y explíquenles cómo influyen esos sentimientos en su forma de comportarse cuando no están jugando. Si les dicen que están preocupados, tal vez estén más dispuestos a escucharlos.

## **¿A qué señales de advertencia debo estar atento?**

Ustedes conocen a sus niños mejor que nadie. El Dr. Westers dice que deben hablar con ellos si piensan que tienen un problemas con los videojuegos.

---

Esté al pendiente de estas señales:

- Comportamiento más agresivo o violento.
- Pasa más tiempo solo de lo normal.
- Empeoran sus calificaciones.
- Está irritable con frecuencia.
- Tiene problemas para dormir.
- Le gustan las armas como las que ve en los videojuegos.

Estas cosas pueden deberse a los videojuegos, pero también pueden ser causadas por otras cosas en su vida. “Si ocurren aisladas, estas señales pueden significar cosas distintas”, indica el Dr. Westers. “Pero hay que pasarlas por alto ni considerarlas un comportamiento normal de adolescente si ocurren al mismo tiempo. Intenten hablar con sus niños para averiguar qué es lo que les molesta. Y, si siguen preocupados, comuníquese con el médico del niño o con un especialista en salud mental”.

También pueden estar pendientes de cualquier señal temprana de adicción a los videojuegos. Por ejemplo, están jugando con demasiada frecuencia o si está cambiando su comportamiento.