



El juego como actividad lúdica es una de las actividades más frecuentes entre las personas, permitiendo disfrutar o entretener determinados periodos de tiempo de tal manera que el que la realiza considera que está desarrollando actividades que producen placer.

La adicción se considera cuando una persona necesita un estímulo específico para lograr una sensación de bienestar y por lo tanto, supone una dependencia mental y física frente a ese estímulo.

La adicción a los videojuegos implica una fuerte dependencia de estos juegos que llegan a ocupar una significativa parte del tiempo en la vida de la persona.

En noviembre del 2007 se realizó un sondeo sobre el uso de videojuegos a 684 escolares de secundaria en seis distritos de Lima. El 83,5 % señaló que les gustaban los videojuegos. La mayoría usaba juegos no adecuados para su edad.

Con el paso de tiempo, los videojuegos se están haciendo cada vez más populares. Según una investigación realizada, se calcula que 9 de cada 10 menores juegan sin supervisión adulta.

Factores que pueden facilitar la adicción a los videojuegos:

- **Personalidad dependiente:** Existen personas que por su personalidad tienden más a la adicción que otras.
- **Niños con carácter más rebelde que tienen tendencia a la agresividad.**
- **Problemas familiares:** Falta de comunicación, sentimientos de incompreensión, poca dedicación

al niño por razones laborales, entre otros.

- **Problemas escolares / sociales:** Escasa integración al grupo de amigos, soledad, desmotivación escolar.

Señales de alerta para los padres:

- 🎮 El niño o joven pasa más de 5 horas seguidas jugando y no para ni para comer.
- 🎮 Lo primero que piensa al levantarse es en acceder a los videojuegos.
- 🎮 Está demasiado concentrado al jugar, sin atender cuando lo llaman.
- 🎮 Presenta mayor agresividad.
- 🎮 Presenta baja tolerancia a la frustración.
- 🎮 No aparta la vista de la pantalla.
- 🎮 Empieza a perder interés por otras actividades que antes practicaba.
- 🎮 Está muy tenso e incluso aprieta las mandíbulas cuando está jugando.
- 🎮 Presenta trastornos del sueño.
- 🎮 Se observa mayor distanciamiento de la familia y amigos.
- 🎮 Evidencia problema con los estudios.
- 🎮 No respeta los horarios estipulados.



Sugerencias para los padres:

- 🎮 Clasifique los videojuegos y agrúpelos según la edad del niño.
- 🎮 Use usted el videojuego, solo necesita jugar un poco para observar si el videojuego es violento o si utiliza un vocabulario inapropiado.
- 🎮 Juegue con sus hijos y tome en cuenta sus reacciones ante diferentes escenarios y explíqueles que algunas cosas no se deben hacer o que se hacen porque solo es un juego.
- 🎮 Supervise los videojuegos que usa su hijo, el contenido, si está de acuerdo a la edad y el tiempo que pasa frente a la consola de videojuegos.
- 🎮 El niño no debe pasar más de una hora frente a la máquina de videojuegos y si es posible, evitar su uso.
- 🎮 Póngase de acuerdo con su hijo para organizar sus actividades diarias en función de un horario.
- 🎮 Propóngale nuevas actividades que le resulten de interés.
- 🎮 Fomente su socialización invitando a amigos y compañeros de clase.

Recuerde que un videojuego que contiene mucha violencia va a causar un impacto mayor en los niños y adolescentes, pudiendo llevarlos a ser más insensibles al dolor de los demás y a ser más agresivos.

Los videojuegos no son malos en sí mismos, no necesariamente constituyen una amenaza, lo importante es saberlos utilizar.