



Guía de buenas prácticas de uso de las Tecnologías de la Información y del juego online

LA PREVENCIÓN ES COSA DE TODOS



PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE CONDUCTAS ADICTIVAS PARA FAMILIAS Y MENORES EDUCACIÓN PARA LA SALUD | 2014

Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados – FEJAR

Responsable del proyecto:

Juan José Lamas Alonso

Técnico en Prevención y Director Técnico de FEJAR

Autores de la guía:

Clara Marco Puche.

Psicóloga especialista en adicciones tecnológicas.

Universidad de Valencia.

Juan José Lamas Alonso.

Técnico en Prevención y Director Técnico de FEJAR

Mariano Chóliz Montañés.

Director de la Unidad de Investigación: Adicción al Juego y Adicciones Tecnológicas.

Universidad de Valencia.

Coordinación:

M^a Virtudes Micó Valero.

Trabajadora Social y Ayte. Técnico de FEJAR.

Editado por la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados - FEJAR

Villena, Alicante. Junio 2014.

Depósito Legal: AS-2260-2014

Diseño y maquetación: **Begráfika**

Incluida en el 'Programa de prevención de conductas adictivas para familias y menores.

Educación para la salud. 2014'. Financiado por el Plan Nacional sobre Drogas.

Reservados todos los derechos.

Prohibida la reproducción, almacenamiento, grabación o transmisión total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización escrita del editor.

PRESENTACIÓN

Dentro de los fines estatutarios de la Federación Española de Jugadores de Azar se contempla la prevención de conductas adictivas como una labor importante a realizar por nuestra organización, y esta guía se enmarca en ese objetivo.

Entendemos que hay una necesidad imperiosa en estos días que vivimos de educar para la responsabilidad y para el desarrollo equilibrado de nuestros hijos y niños que necesitan de una postura, por parte de los adultos, de orientación para un desarrollo emocional y madurativo que evite conductas adictivas futuras y logren una maduración normalizada y equilibrada en los jóvenes de hoy.

Para ello es importante que los ‘adultos’ conozcamos la realidad en la que se mueven los adolescentes y compartamos con ellos la utilización de todas las herramientas que están en uso, llegando a través de una colaboración y acuerdo responsable a un uso normalizado que potencia las características de las nuevas herramientas e impidan la configuración de situaciones clínicas negativas, favoreciendo así LA EVOLUCIÓN DE NUESTROS ADOLESCENTES.

Desde esta presentación, felicitar al Plan Nacional sobre Drogas por permitirnos, con su aportación económica, poner encima de la mesa algunas reflexiones y orientaciones que ayuden a los padres y educadores a llevar a cabo este aprendizaje y lograr conectar con los adolescentes en su propio ‘campo de batalla’.

A los lectores de esta Guía animarlos a seguir caminando en busca de un futuro más libre y sano, para esa batalla sabéis que **CONTAIS SIEMPRE CON NUESTRO APOYO.**

MÁXIMO GUTIÉRREZ
Presidente de FEJAR.

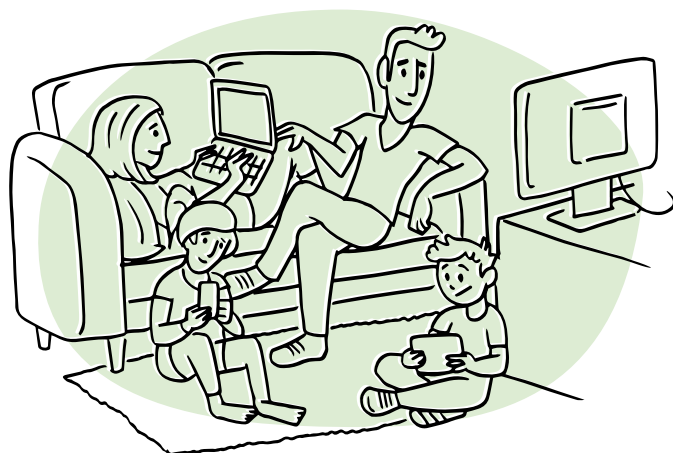
INTRODUCCIÓN	4
DIFERENCIAS ENTRE USO, USO PROBLEMÁTICO Y ADICCIÓN	5
CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA	9
INTERNET Y REDES SOCIALES	12
¿Por qué resultan atractivas las redes sociales?	14
¿Cuáles son sus inconvenientes?	15
Pautas y consejos para el uso saludable de Internet y las redes sociales	19
MÓVIL O SMARTPHONE	26
¿Por qué les resulta tan atractivo y deseable?	28
¿Cuáles son sus inconvenientes?	30
Pautas para el uso adecuado del móvil o Smartphone	33
VIDEOJUEGOS	39
¿Por qué resultan atractivos?	40
¿Cuáles son los posibles problemas?	42
Pautas para padres y madres para el uso adecuado de los videojuegos	44
JUEGOS DE AZAR ONLINE	49
¿Por qué el juego online resulta atractivo para los jóvenes? ...	51
¿Cuáles son los posibles problemas?	52
Señales de alarma	53
¿Qué se puede hacer desde la familia?	53
Publicidad sobre el juego online	55
Bibliografía	63


➤ INTRODUCCIÓN

Las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NNTT) han logrado una implantación tan rápida y definitiva en el mundo desarrollado que, en poco tiempo, han revolucionado numerosos aspectos de nuestra vida. Los adultos nos adaptamos a ellas con cierta lentitud y dificultad, todo lo contrario que nuestros hijos (nativos digitales), ya que desde su nacimiento han convivido con las NNTT, sacándoles el máximo partido, hasta el punto de convertirlas en su seña de identidad, especialmente en la etapa adolescente.

Cada vez son más tempranas las edades en las que los menores se convierten en usuarios habituales de las NNTT. Al llegar a la adolescencia nuestros hijos son usuarios habituales y avanzados de Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos, conociendo mucho mejor estas herramientas que nosotros. Pero un uso inadecuado de estos instrumentos expone a los menores a ciertos riesgos. Por ello, también los padres debemos aprender a utilizarlas adecuadamente y crear en nuestros hijos buenos hábitos de uso.

El objetivo principal de esta guía es el de ayudar a conocer los principales atractivos que las NNTT tienen para nuestros hijos, las posibles manifestaciones y consecuencias del uso problemático de Internet y las redes sociales, el móvil, los videojuegos y el juego online en niños y adolescentes. Asimismo, se proporciona a los padres algunas pautas para la prevención y la detección precoz del problema.





DIFERENCIAS ENTRE USO, USO PROBLEMÁTICO Y ADICCIÓN

Existe un conjunto de criterios que comparten todas las adicciones y que también son aplicables a las tecnologías. Detectar el problema en las fases iniciales es clave.

DEL USO ADECUADO A LOS PRIMEROS INDICIOS DE USO PROBLEMÁTICO

Un adolescente que hace uso de las NNTT no presenta ningún indicio problemático ni adictivo si lo hace para divertirse, comunicarse o jugar y disfruta con ello. No hay señales de alarma si el uso que hace de ellas no interfiere en sus obligaciones ni en sus actividades de tiempo libre. Es decir, si sigue haciendo todo lo que hacía antes y, además, otras actividades, por ejemplo, chatear de vez en cuando o jugar con consolas alguna tarde. En definitiva, su uso no supone un problema si es controlado y está en equilibrio con el resto de actividades del menor.

Empieza a haber indicios de uso inadecuado cuando el incremento de la utilización produce una interferencia importante en la vida cotidiana y el niño o adolescente pierde interés por otras actividades, por ejemplo, comienza a dejar de hacer las tareas escolares y a ausentarse de actividades extraescolares o de eventos sociales. En esta etapa, la vida empieza a girar en torno a las NNTT en detrimento de cualquier otra actividad. Como consecuencia, comienzan los conflictos con los padres y la negación, por parte del adolescente, de la existencia de un problema, al tiempo que aparecen las mentiras y las manipulaciones para dedicar más tiempo al ordenador, la consola o el móvil.

Esta situación se torna insostenible cuando se mantiene el uso de ordenador u otras tecnologías a pesar de las consecuencias negativas que irán apareciendo en todas las áreas: personal, escolar, familiar y social. El adolescente ya no usará las NNTT para pasarlo bien sino para aliviar el malestar que le supone no utilizarlas. Llegados a este punto, el menor sentirá una necesidad imperiosa de llevar a cabo la conducta a toda costa.

Así pues, del uso adecuado se puede pasar al inadecuado o excesivo, y en ciertos casos se puede llegar al uso problemático y a la adicción, conceptos que se abordan en las siguientes páginas.

Es importante tener en cuenta que algunos de estos aspectos pueden producirse de forma puntual, en situaciones o periodos concretos. En estos casos no se podría hablar de adicción. Es cuando el problema aparece de forma prolongada en el tiempo cuando se puede pensar que tal vez se trate de una adicción. Sin embargo, todos estos ítems pueden servir como signos para su detección precoz.

USO PROBLEMÁTICO

Hablamos de uso problemático de las tecnologías cuando durante un periodo de tiempo prolongado se produce alguno de los siguientes síntomas:

1. El uso de Internet, redes sociales, móvil o videojuegos **hace que no se cumpla con las obligaciones** (ya sea en casa, en la escuela o trabajo...).
2. **Se usa en situaciones en las que es peligroso o perjudicial** para uno mismo o para los demás.
3. Se tiene **problemas** por usar estas tecnologías en **situaciones en las que está prohibido o no es conveniente hacerlo**.
4. **Su uso causa problemas con los demás** (familia, amigos...).

ADICCIÓN

La adicción supone un paso más allá del uso problemático y se caracteriza por la presencia de síntomas que indican que la persona necesita las tecnologías de una forma que resulta contraproducente y provoca serios problemas en los ámbitos familiar, social, laboral o académico, etc. Algunos de los criterios más representativos son los siguientes:

1. Tolerancia: se manifiesta de tal modo que la persona cada vez necesita usar más Internet, el móvil, los videojuegos, de tal forma que **el patrón de uso inicial deja de ser suficiente.**

2. Abstinencia: se trata del **malestar** que se experimenta **cuando se interrumpe el uso** de estas herramientas o cuando **se lleva un tiempo sin usarlas.** Puede manifestarse de distintas formas (enfado, ansiedad, agresividad...).

3. Usar estas herramientas **más de lo que se pretendía** inicialmente.

4. No poder dejar de usarlas.

5. Emplear excesivo tiempo en todo aquello relacionado con los juegos, el móvil o Internet y las redes sociales, hasta el punto que se llega a producir una **interferencia** con actividades cotidianas.

6. Dejar de hacer otras actividades o perder oportunidades por estar usando estas tecnologías.

7. Seguir jugando o usando Internet, las redes sociales o el móvil, a pesar de saber que está siendo perjudicial.



CARACTERÍSTICAS DE LA ADOLESCENCIA

Para poder comprender a nuestros hijos adolescentes y preadolescentes, es necesario recordar algunas de las características de esta etapa de la vida.

La adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo evolutivo, puesto que se produce la transición de la infancia a la edad adulta. Se trata de una de las etapas más relevantes en el desarrollo de la personalidad y también en el desarrollo cerebral.

Los adolescentes, en comparación con los adultos, se caracterizan por los siguientes comportamientos y capacidades:

- Aprendizaje rápido
- Sensación más extrema de placer, excitación o recompensa
- Sensación más extrema de frustración cuando las cosas no salen como esperan
- Mayor capacidad de motivación por las cosas que les atraen pero, por el contrario, apatía o aburrimiento por aquello que menos les gusta
- Menor capacidad de juicio
- Menor capacidad de consideración de las consecuencias de sus actos
- Menor capacidad para planificar y organizar

A su vez, las actividades sobre las que muestran mayor preferencia o interés son siguientes:

- Las relaciones sociales
- La sexualidad
- La novedad
- Las actividades que producen una alta excitación a niveles bajos de esfuerzo
- La actividad física
- Las actividades que producen sensaciones fuertes

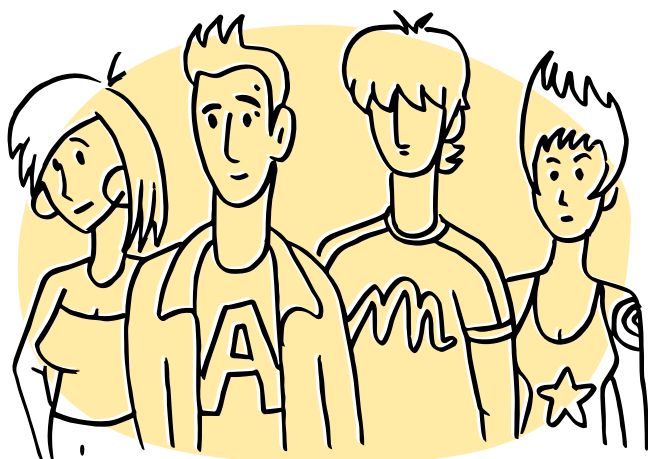
Todas estas características pueden explicar tanto la impulsividad como la búsqueda de nuevas sensaciones propias de los adolescentes, las cuales son las responsables de que lleven a cabo conductas de alto riesgo, sobre todo por la falta de consideración de las consecuencias.

Todo ello hace que durante la adolescencia se produzca una clara vulnerabilidad para los trastornos adictivos, tanto en lo que se refiere a drogodependencias como a otras adicciones comportamentales.

Los niños, adolescentes y jóvenes sienten una atracción especial hacia las NNTT, que tienen características y funciones especialmente importantes a estas edades. Algunas de ellas son:

- La necesidad de autonomía
- La búsqueda de la propia identidad
- La importancia del grupo de amigos
- La importancia de las relaciones sociales
- La necesidad de ocio y disfrute. Las NNTT son una forma de ocio y de entretenimiento
- Su orientación al riesgo y a experimentar
- El establecimiento de las primeras relaciones amorosas e íntimas
- Etc.

A partir de una determinada edad dejamos a nuestros hijos salir solos de casa. Antes de eso, nos aseguramos de haberles enseñado el camino a casa, a mirar antes de cruzar, a no hablar con desconocidos, etc. Lo mismo ocurre con las NNTT. No hay que tenerles miedo, hay que enseñarles a usarlas de modo responsable y seguro.





INTERNET Y REDES SOCIALES

Internet pone a nuestra disposición innumerables herramientas y aplicaciones, desde los blogs, buscadores, chats, correo electrónico, foros..., hasta las redes sociales (como Facebook o Tuenti). Estas últimas parecen despertar un especial interés entre los jóvenes, motivo por el cual, en este apartado nos centraremos principalmente en ellas.

¿Qué son las redes sociales?

Son espacios que ofrece Internet en los que las personas pueden registrarse, abrirse un perfil y mantener relaciones, compartir amistad, intereses, fotos, opiniones, etc. Algunos ejemplos de redes sociales son Tuenti, Facebook, Twitter, MySpace, Google+...

Seguramente te suenen algunos de estos logos, que se corresponden con algunas redes sociales:



¿POR QUÉ RESULTAN ATRACTIVAS LAS REDES SOCIALES?

Los adolescentes suelen conectarse a Internet con dos objetivos: **para comunicarse con sus amigos y para divertirse o entretenerse y, actualmente, las redes sociales son la herramienta de Internet más utilizada por jóvenes y adolescentes.** Según los datos de diferentes estudios, podemos afirmar que la mayor parte de los adolescentes entre 11 y 17 años tiene un perfil creado en al menos una red social (Protégeles, 2010). Entre los principales motivos que les llevan a utilizar las redes sociales se encuentran los fines lúdicos y sociales: porque se divierten (63,5%), para comunicarse con sus contactos (62,5%) y para compartir fotos, información o música (50,9%).

La posibilidad de establecer contacto con grupos numerosos de personas y de ampliar el círculo de gente con la que comunicarse, compartir experiencias e información o, simplemente, saber algo de ellos, es lo que ha hecho que esta herramienta haya mostrado un auge espectacular en unos pocos años.

Otro de los atractivos de las redes sociales es la interactividad. El internauta deja de ser un receptor o buscador de información, convirtiéndose en agente activo en el proceso de comunicación. Además, las redes sociales presentan en una estructura que integra muchas de las funciones y herramientas más útiles y atractivas de la Red para los adolescentes.



(Fuente: Zenith y The Cocktail Analysis, 2014).

¿CUÁLES SON SUS INCONVENIENTES?

A pesar de todas las ventajas y atractivos que posee Internet, una herramienta tan poderosa no podría estar exenta de problemas, especialmente si se utiliza de forma inapropiada.

No se trata de demonizar Internet y las redes sociales, sino de educar en su uso saludable. Internet ofrece un sinnúmero de posibilidades de comunicación, conocimiento y ocio, pero también esconde algunos peligros.

Algunos de los inconvenientes y riesgos de Internet y las redes sociales se comentan a continuación:

- **Los contenidos no siempre son fiables.** Internet ha universalizado el acceso a la información. Nunca ha habido ningún sistema capaz de almacenar tanto y ponerlo a disposición de tanta gente. Esta, que es una de las principales ventajas de Internet, tiene el inconveniente de que es igualmente sencillo aportar información falsa o sin control alguno sobre la veracidad de la misma. Hoy, más que nunca, es necesario contrastar la información por diferentes fuentes y adquirir sentido crítico, con el objeto de no ser confundidos o incluso engañados por la ingente cantidad de información sin control que aparece en Internet.

- **Algunos contenidos son ilegales o inmorales.** Aunque no es un problema exclusivo de Internet, lo que sí que es cierto es que la proliferación de páginas web facilita el que sean más comunes que en otros medios de difusión. A esto se une el que la información puede realizarse de forma fácil, rápida y supuestamente anónima. Finalmente, la facilidad de acceso a la misma puede agravar el problema, dado que es muy difícil controlar que los menores accedan a dichos contenidos. Por Internet circulan contenidos extraordinariamente beneficiosos y válidos, pero también maliciosos, injustos, peligrosos o inmorales. Es por ello que, más que nunca, hace falta inculcar en los ciudadanos, especialmente los más jóvenes, un sentido crítico y honesto de la vida.

▪ **Exposición de información personal.** Uno de los principales atractivos de la Red, especialmente para los adolescentes, es la posibilidad que se les brinda de exponerse al mundo, de ser visibles a otras personas. Datos e información personal (nombre, edad, colegio en que se estudia, fotografías...) se suministran de forma extensa y gratuita. Dicha información puede ser utilizada por cualquier usuario de Internet, con el riesgo y el perjuicio que ello le puede acarrear actualmente y en el futuro. En muchos casos se trata de una auténtica "inconsciencia" por parte de los adolescentes, quienes suministran información personal que podrá ser conocida y utilizada por otras personas, grupos u organizaciones durante muchísimo tiempo y sobre la cual pierden no sólo el control, sino incluso la propiedad. Es, sin duda, uno de los problemas más graves a los que deberán hacer frente en un futuro no muy lejano.

▪ **Falta de protección ante desconocidos.** Muy relacionado con lo anterior está el hecho de que la información personal que se ofrece puede ser utilizada en su contra por parte de abusadores que encuentran en la Red la mejor forma de acceder a sus víctimas. Las principales formas de acoso a las que son sometidos los menores a través de la Red son las siguientes:

> **Cyberbullying o ciberacoso.** Se trata del uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos online, principalmente) para ejercer el acoso psicológico entre iguales. Incluye actuaciones de chantaje, vejaciones e insultos de niños a otros niños.

> **Grooming o acoso sexual a través de Internet.** El grooming de menores en Internet es un fenómeno que podríamos traducir como engatusamiento y que se utiliza para describir las prácticas online de ciertos adultos para ganarse la confianza de un/a menor fingiendo empatía, cariño, etc., con fines de satisfacción sexual (como mínimo, y casi siempre, obtener imágenes del/a menor desnudo/a o realizando actos sexuales). Por tanto está muy relacionado con la pederastia y la pornografía infantil en Internet. De hecho el grooming es en muchas ocasiones la antesala de un abuso sexual.

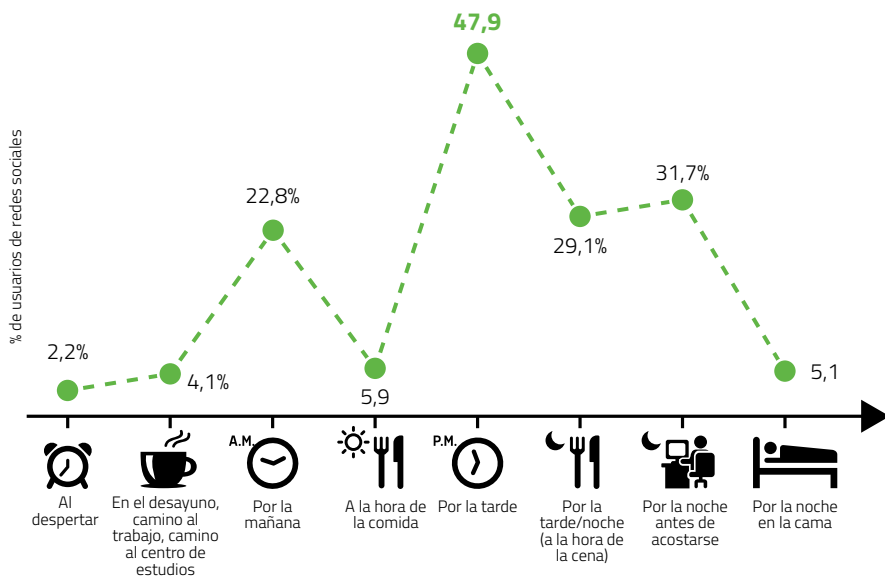
▪ El uso de Internet puede provocar **interferencia con otras actividades.** Una de las extraordinarias ventajas de Internet es su multifuncionalidad. Pero no es la única forma que tenemos para informarnos, comunicarnos con los demás, solucionar los problemas o disfrutar de la vida. Las personas disponemos de muchos otros recursos personales y sociales que es necesario y conveniente fomentar y utilizar. Pero en algunos casos es materialmente incompatible llevarlos a cabo en el mismo momento o situación en el que se está utilizando Internet. Es imposible hablar con el resto de la familia durante las comidas si uno está conectado a una red social. Tampoco es fácil mantener unas pautas de higiene y de sueño apropiadas si tienes que mejorar tu rendimiento en un videojuego online.



■ **Es incompatible con otras actividades, o les resta tiempo.** Hay tantas cosas que hacer en Internet y los contenidos y formas de llevarlas a cabo son tan diversos y atractivos, que la saciedad es mucho menor que con cualquier otra actividad. La tecnología informática ha permitido que la presentación audiovisual multimedia sea espectacular e impensable hace solamente unos años. La interactividad favorece que el usuario no sea un elemento pasivo y exclusivamente receptor, sino que ejerza un papel activo desde la búsqueda de los contenidos, descarga de los mismos, etc. Finalmente, el desarrollo de las redes sociales y el incremento exponencial en contactos con otras personas favorece que, por mucho tiempo que se dedique a Internet, nunca sea suficiente, puesto que siempre es posible navegar por otras páginas, buscar otra información, establecer más contactos, etc. Todo este tiempo que se dedica a la Red resta oportunidad de llevar a cabo otras acciones que igualmente pueden ser útiles o convenientes.

■ **Engancha, se puede llegar a la adicción.** Se trata de uno de los problemas principales de Internet y la razón fundamental de esta guía. No se trata del único inconveniente, pero sí que es uno de los más importantes. Así, *una persona puede llegar a necesitar Internet para llevar a cabo actividades que podría realizar de otra forma, encontrarse mal cuando no puede utilizar Internet o ser incapaz de desconectarse o dejar de utilizarlo a pesar de que ello le esté causando problemas.* Todas estas características hacen que pueda entenderse la dependencia de Internet como un problema de adicción. El siguiente esquema representa la franja horaria de acceso a las redes sociales. Los jóvenes son mucho más propensos a conectarse en cualquier momento del día, muestran (respecto a los adultos) una tendencia a conectarse de forma espontánea y no solamente en franjas horarias determinadas. Por ejemplo, de los usuarios de entre 14 y 19 años el 22,9% se conecta mientras come a mediodía, el 11,7% mientras desayuna y el 7,8% en la cama.

Franja horaria de acceso a redes sociales:



Fuente: La Sociedad de la Información en España 2012, Fundación Telefónica (2013).

PAUTAS Y CONSEJOS PARA EL USO SALUDABLE DE INTERNET Y LAS REDES SOCIALES

Es importante que enseñemos a los menores a navegar en la Red de tal forma que su experiencia sea segura. Si bien es cierto que, en estos temas, los hijos saben mucho más que sus padres y madres, esto no debe llevarnos a dudar de nuestra autoridad para ejercer cualquier tipo de mediación educativa. El papel de la familia es de gran importancia para moderar y modelar el uso y acceso a las pantallas por parte de los jóvenes.

Como en el resto de tecnologías, en el caso de Internet y las redes sociales no se pretende que no las usen sino que el objetivo debe ser el fomento de un patrón de uso controlado. Y para ello es necesario propiciar unas condiciones que favorezcan el desarrollo de hábitos apropiados. El objetivo será que Internet sea una herramienta con diferentes usos pero que no interfiera con otras actividades ni genere problemas de relación interpersonal. Y, sobre todo, que no se convierta en la dueña de nuestras acciones, sino en instrumento de las mismas.

Los principales consejos son:

1. No disponer de conexión a Internet en la habitación. Debe evitarse conectarse a Internet en aislamiento. La utilización de Internet debe ser, preferiblemente, en un ordenador (u otro dispositivo) situado en un lugar común del hogar. Debe evitarse la conexión a Internet en el dormitorio o a través del móvil. Y no sólo para prevenir problemas de acoso en la red y otros riesgos que tiene Internet, sino porque navegar en la habitación favorece el aislamiento familiar y la ausencia del necesario control. Al mismo tiempo, la capacidad de absorción que tiene Internet induce al uso sin control. Es una de las principales distracciones de las actividades académicas (especialmente si se “estudia” con el ordenador encendido) y perturba otras conductas saludables, como la comida (no se debe comer mientras se utiliza el ordenador) o el sueño (alargando excesivamente el momento de disponerse a dormir).

2. Hacer un uso compartido de Internet es la mejor manera de mediar activamente entre los hijos y las pantallas. Esto no significa que haya que estar siempre a su lado. Pero, sólo si han visto actuar alguna vez a algún adulto ante las diversas situaciones de riesgo que se presentan al usar estas tecnologías, podrán tener un referente válido



3. Establecer un horario de uso. Un horario de uso permite controlar la cantidad de tiempo que se va a dedicar, evitando el uso excesivo, pero también se asegura que se van a llevar a cabo actividades alternativas que pueden ser de ayuda para evitar el uso problemático, al tiempo que se garantiza que no interfiera con otras actividades saludables. Es necesario llevar una programación semanal en la que se indiquen los momentos y situaciones en las que se conectará a Internet, respetando el tiempo para llevar a cabo otras actividades igualmente importantes. En este sentido, es especialmente significativo indicar la hora en que se finalizará la conexión. Con ello entrenamos en adquirir la habilidad de detener la actividad y prevenir la dificultad en controlar el impulso de seguir conectado a Internet, o de utilizarlo cada vez más.

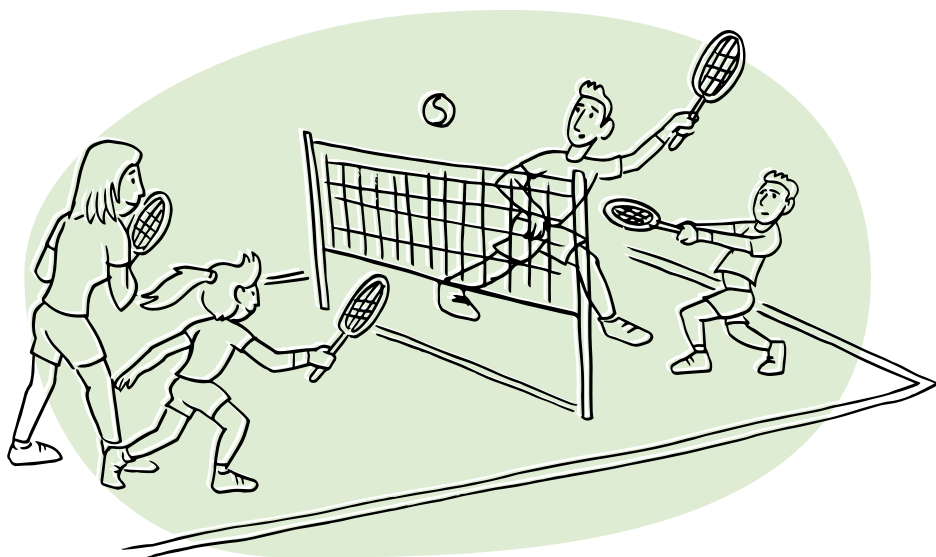
4. Utilizar las propias herramientas de Internet para favorecer el control del uso. Internet tiene numerosas aplicaciones que pueden utilizarse para controlar o prevenir el uso problemático. Así, en el caso de los niños pequeños, puede utilizarse una palabra clave que solamente conozcan los padres o tutores y que sean ellos quienes la introduzcan para que el niño utilice Internet en los periodos que se hayan determinado. Igualmente, es posible programarse la hora de desconexión automáticamente mediante un sencillo software o aplicaciones de los sistemas operativos. También pueden instalarse sistemas de protección para evitar el acceso a páginas que no son adecuadas para los menores.

5. Especificar previamente (antes de conectarse) qué se va a hacer en Internet o en las redes sociales, es decir, qué páginas se van a consultar, qué aplicaciones se van a utilizar, para qué se va a usar Internet, cuántas fotografías se van a colgar, cuántos comentarios se van a hacer, etc. Ello no quiere decir que no se utilice como forma de diversión o de pasar el tiempo, pero al igual que ocurre con cualquier juego o actividad lúdica, debemos saber qué vamos a hacer y cuánto tiempo vamos a dedicar. Es decir, Internet es una herramienta, también de ocio, pero no es la finalidad en sí misma.

6. No utilizar Internet o las redes sociales para pasar el rato, porque no haya otra cosa mejor que hacer o como forma de superar momentos negativos. Las redes sociales tienen la capacidad de entretener; las innumerables conexiones y contactos que pueden producirse hace que sea fácil sumergirse en dicho mundo virtual y abstraerse, superando momentos negativos. Con independencia de que eso pueda ser útil en algún momento, no debe convertirse en la forma habitual de superar momentos adversos, ya que el escape o la evitación de esas situaciones o momentos refuerzan negativamente el uso excesivo. Esto significa que al sentirme aliviado del aburrimiento o del malestar que siento, se hace más probable que la próxima vez que me encuentre mal use de nuevo la estrategia de conectarme, olvidando otras formas alternativas de afrontar los momentos negativos.

7. Evitar “navegar sin rumbo”. No solamente porque se adquiere un hábito de utilizar Internet o las redes sociales en cualquier momento y para cualquier función, sino porque, habida cuenta de la cantidad de aplicaciones y funciones que ya existen (las redes sociales disponen de numerosas funciones de ocio y entretenimiento), es más que probable que se acabe utilizando Internet durante más tiempo del que se había previsto y aparezcan necesidades que anteriormente no se tenían.

8. Buscar (y programar) actividades alternativas, a ser posible incompatibles con estar conectado a Internet o al uso de redes sociales. Hay muchas actividades alternativas al uso de Internet y redes sociales, que pueden ser igualmente útiles o placenteras. Pero el uso excesivo de Internet o de redes sociales hace que no se tenga la oportunidad de realizarlas. Es por ello que en ocasiones es preciso programarlas para asegurarse de que se dispone de un momento para ellas. Es decir, se deben programar tanto las actividades que deben llevarse a cabo obligatoriamente, tales como estudio, hábitos de higiene y de salud (horas de sueño o comidas), como las propiamente de ocio y diversión. Siempre es más sencillo reducir o eliminar una conducta cuando se potencian las alternativas. Y para conseguir que dichas alternativas se lleven a cabo, lo más eficaz es que se trate de actividades agradables o que se refuercen positivamente.



9. Establecer y consensuar con los hijos las reglas de uso de Internet y las redes sociales que recojan las principales recomendaciones anteriormente comentadas. Una posibilidad es redactar un contrato donde se plasmen por escrito dichas reglas y en el cual se plasmen las ventajas e inconvenientes, así como los derechos y las obligaciones. Igualmente deben definirse cuáles son los objetivos y las acciones que se llevarán a cabo para llegar a cumplirlos.

Lo ideal es llegar a acuerdos consensuados respecto del uso de Internet y redes sociales (tiempo dedicado, actividades alternativas, etc.). Ello favorece el compromiso, que es uno de los principales aspectos de la motivación. No se preocupe tanto por la cantidad de horas que se puede dedicar a Internet o redes sociales, como por el hecho de que permita hacer otras cosas y que se adquiera el compromiso de cumplir las condiciones establecidas.

10. Hablar con los hijos sobre la importancia de los buenos hábitos en las redes sociales y fomentar dichas pautas. Es muy importante conocer y comentar con ellos cómo y para qué se conectan, pero especialmente qué contenidos son los que cuelgan en las redes sociales y quiénes pueden tener acceso a ellos ahora o en un futuro. Puesto que los hijos suelen tener un mayor conocimiento de Internet que los propios padres, esto puede suponer una oportunidad para aprender, conocer nuevas aplicaciones y tener un espacio de encuentro. Los padres deben transmitir recomendaciones y alertar de los posibles riesgos, ya que el adolescente tiende a minimizarlos. Es fundamental dotar a los adolescentes de un sentido crítico ante éstas y otras actividades de nuestra sociedad, ya que en Internet, como en tantas otras facetas de la vida, existen poderosos intereses económicos. Las redes sociales tienen sus retos y sus riesgos. Los padres tenemos la oportunidad de alertarles para que sean ciudadanos con aspiraciones, que asuman sus propios retos y desafíos y no estén alienados por el poder. No se debe intercambiar información personal; no hay que dar información que pueda ser utilizada en su contra ahora o en el futuro; hay que buscar la solución a los problemas en quienes saben del tema (profesionales) o realmente pueden ayudarte (padres, amistades), que generalmente son personas que están cerca.

11. Potenciar sus valores y el sentido crítico, para que los apliquen también en el uso de las redes sociales. Se trata de priorizar el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, de la misma forma que en el resto de los encuentros sociales.

12. Para los niños más pequeños, es recomendable que naveguen sólo cuando haya un adulto en casa, evitar que se conecten por la noche y expresarles la importancia de no intercambiar direcciones, números de teléfono u otros datos personales.



¿A PARTIR DE QUÉ EDAD ES ACONSEJABLE ESTAR EN LAS REDES SOCIALES?

Un dato objetivo es que las redes sociales más populares entre los adolescentes españoles fijan en los 14 años la edad mínima de ingreso. Mientras tanto, pueden usar (si los progenitores lo creen conveniente) otras redes sociales especialmente pensadas para niños. Las razones educativas que explicarían la conveniencia de tener edad suficiente para estar dado de alta pueden resumirse en los siguientes puntos:

- Los más pequeños son más propensos a dedicarle excesivo tiempo. A medida que aumenta la edad crece el número de alternativas de ocio y la libertad para desarrollarlas más allá de las pantallas. Es decir, es más fácil que los menores de 14 años pasen más rato conectados a la red social porque, a la fascinación que supone la novedad y el sentirse “mayores” cuando la usan, se une que la mayor parte de su tiempo de ocio se desarrolla en el propio hogar, por lo que es más fácil que estén pegados a la pantalla del ordenador “descubriendo el mundo”.
- Porque son más inocentes, ya que en el fondo siguen siendo niños, es más fácil que publiquen información personal sensible.
- Al ser pequeños son mucho más vulnerables a los ataques personales y, además, no suelen hablar de ellos por miedo a que sus progenitores les prohíban el acceso a la Red.
- Las redes sociales les van a permitir relaciones sociales inadecuadas porque van a entrar en contacto con personas de mayor edad que, aunque no tengan intención de dañarles, van a introducirles en un mundo al que no deberían tener acceso a edades tan tempranas. Esto que se produce casi por selección natural en el mundo real, no se evita tan fácilmente en las redes sociales.
- Por último, si los menores se relacionan la mayor parte de su tiempo a través de la pantalla, puede impedir el desarrollo de otras formas de comunicación y de las habilidades sociales.

ALGUNOS MENSAJES CLAVE PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

1_ No creas todo lo que veas en Internet, hay mucha información falsa y errónea.

2_ Haz caso sólo a la información que estás buscando, sin distraerte con otras. Recuerda que el tiempo en Internet se nos pasa rápido. Puede servirte ponerte un horario de uso.

3_ Combina el uso de Internet y redes sociales con otras actividades de ocio, y no dejes de hacer otras cosas que te gusten en tu tiempo libre.

4_ Desconfía cuando te toque algo o te ofrezcan algún premio, es probable que te pidan algo a cambio.

5_ No respondas a mensajes o correos electrónicos en los que te amenacen o te digan cosas que te hagan sentir mal. Si alguna vez te sucede habla con tus padres.

6_ Cuando reenvíes e-mails, escribe las direcciones con copia oculta (CCO) para no revelarlas. Recuerda borrar las direcciones anteriores si aparecen en el mensaje. **Debemos proteger nuestra dirección de correo y las de nuestros amigos.**

7_ Piensa bien las cosas que publicas en las redes sociales, ya que cualquier persona podría llegar a ver esa información. Usa los filtros de privacidad que estén a tu disposición para proteger tu información (nivel privado, que lo vean sólo mis amigos, que puedan ver las fotos pero no se puedan descargar, etc.).

8_ No des información sobre ti a personas que no conozcas ni la publiques en redes sociales o blogs. Sería recomendable poner en tu foto de perfil una imagen que no te identifique directamente.

9_ No hables en los chats con desconocidos. Internet es una valiosísima herramienta para mantener contacto con tus amigos, pero no olvides que sólo son aquellos a los que has conocido físicamente antes. Todos los demás son desconocidos. Desconfía cuando alguien que has conocido en Internet te proponga una cita: es posible que se trate de una persona distinta de quien dice ser.

10_ No permitas a nadie en Internet cosas que no les permites a tus amigos. La forma de hablarnos, lo que decimos y cómo lo decimos no tiene que ser diferente en Internet que si estuviéramos cara a cara. Mantén coherencia entre cómo eres de verdad y cómo eres en Internet.

11_ Si tienes algún problema, habla con tus padres, seguro que pueden ayudarte a solucionarlo.

No es fácil que un menor cumpla siempre todas estas normas, pero no debemos olvidar nuestra responsabilidad como padres, que nos obliga a estar vigilantes y cercanos a nuestros hijos para garantizar su seguridad.

En resumen, las redes sociales son un escenario más de la vida de nuestros hijos, por tanto, nuestro papel como padres será igual que en cualquier otro tema: habrá que mantener un equilibrio entre ofrecer apoyo afectivo y establecer unos límites adecuados.

Es muy importante educar a nuestros hijos en un uso responsable, seguro y adecuado de las redes sociales.

Te proponemos que leas las condiciones y la política de privacidad de las redes sociales en las que tus hijos tienen una cuenta o perfil. También podéis leerlas juntos y comentarlas.





MÓVIL O
SMARTPHONE

Los teléfonos móviles han evolucionado en pocos años de forma vertiginosa y hoy en día ofrecen una amplia variedad de aplicaciones. Un teléfono móvil es un aparato multifunción que además de enviar y recibir llamadas, permite el envío y recepción de mensajes a través de diversos programas, es una agenda, un despertador, una cámara de fotos y de vídeo, una calculadora, un canal de juegos o de conexión a Internet.

Sin duda, los smartphones o teléfonos inteligentes han revolucionado el mercado de la telefonía móvil. El fenómeno de la conectividad móvil y la expansión de los teléfonos inteligentes está teniendo como protagonistas a los niños y adolescentes. No se trata sólo de los regalos más demandados en cumpleaños, Primeras Comuniones o fiestas navideñas, sino que han pasado a protagonizar una buena parte del tiempo de ocio entre los más pequeños. Son muchos los que acceden desde los terminales de sus propios padres, que ya tienen instalados juegos, programas de televisión o de dibujo y fotografía, para atender la demanda de sus hijos. Este fenómeno tiene también una especial incidencia en España, donde la penetración de los teléfonos inteligentes o smartphones es la mayor de Europa (Protégeles, 2014).

“Antes quedábamos por Tuenti o Facebook, ahora siempre por WhatsApp”



Usuarios de smartphone usan **WhatsApp** a diario

“Creas grupos y puedes compartir y comentar fotos sólo con quien tú quieras”

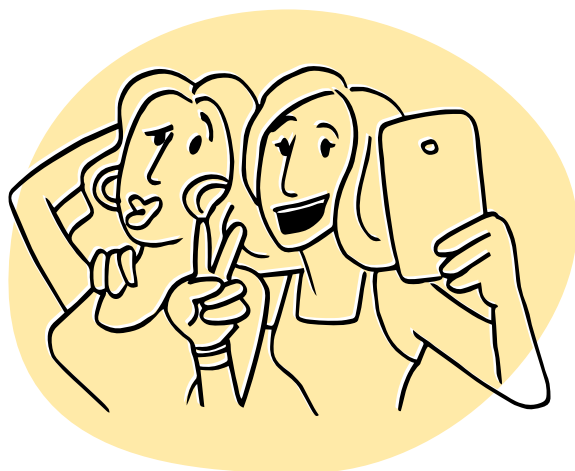
¿POR QUÉ LES RESULTA TAN ATRACTIVO Y DESEABLE?

El atractivo de los móviles se encuentra en las innumerables posibilidades que presta en la comunicación, utilización de tecnología o el ocio. Entre otras, **el móvil les proporciona autonomía, identidad, actividades de ocio y comunicación continua**. De hecho, según un reciente estudio del Centro de Seguridad en Internet para los Menores en España, entre los principales usos por parte de los menores se encuentran:

- **Los sistemas de mensajería instantánea.** La herramienta más utilizada por los niños y adolescentes que manejan smartphones es sin duda el sistema de mensajería instantánea WhatsApp. En muchos casos es la principal razón por la que los adolescentes piden a sus padres disponer de uno de estos terminales. No tener WhatsApp y estar fuera de los grupos es para ellos como estar fuera de lo que sucede en el grupo. **El 76% de los niños y adolescentes de 11 a 14 años de edad utiliza WhatsApp habitualmente.** Y entre las posibilidades que ofrece esta herramienta, la que está experimentando un crecimiento más vertiginoso es la creación de "grupos", tanto entre los pequeños como entre los mayores: **el 65% de los niños de 11 a 14 años participa en grupos de Whatsapp.**

- El acceso a las redes sociales entre los menores de 11 a 14 años es mayoritario. **El 72% de los usuarios de 11 a 14 años con Smartphone accede a redes sociales.**

- **La cámara de fotos y vídeo** es otra de las aplicaciones más valoradas por los menores a la hora de utilizar smartphones. En la mayoría de las ocasiones la realización de fotos va ligada a su publicación, que normalmente se produce en entornos privados, en sus perfiles de Instagram, Facebook o Tuenti. **El 23% de los menores de 11 a 14 años publica habitualmente fotos y/o vídeos en Internet.**

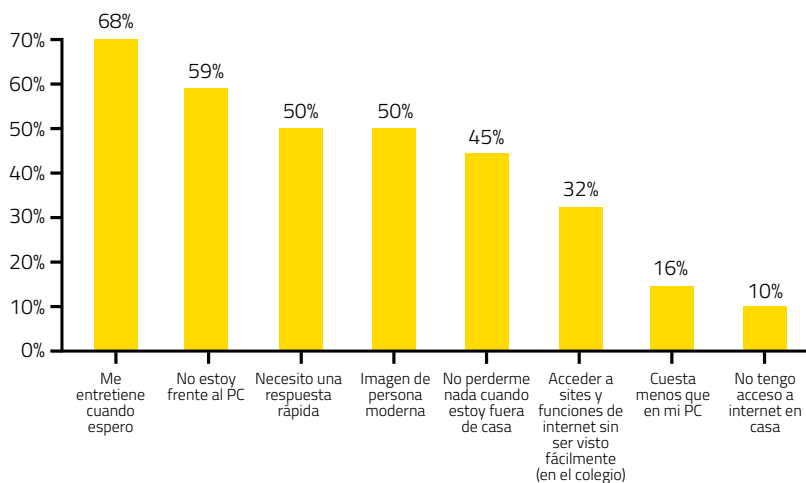


■ **Los juegos, las aplicaciones de TV y Youtube** son las aplicaciones con las que se inician los niños en el uso de los smartphones. Con 2 y 3 años de edad comienzan a utilizar los dispositivos de sus padres para entretenerse con los juegos que estos les descargan, o para ver capítulos de sus series de televisión favoritas. **El 52,5% de los menores de 11 a 14 años de edad juega habitualmente con sus dispositivos móviles.**



■ **Música:** casi el 80% de los menores de 11 a 14 años escucha habitualmente música con sus smartphones.

■ **Navegar:** El 60% de los menores de 11 a 14 años de edad navega y busca información a través de internet desde sus smartphones.



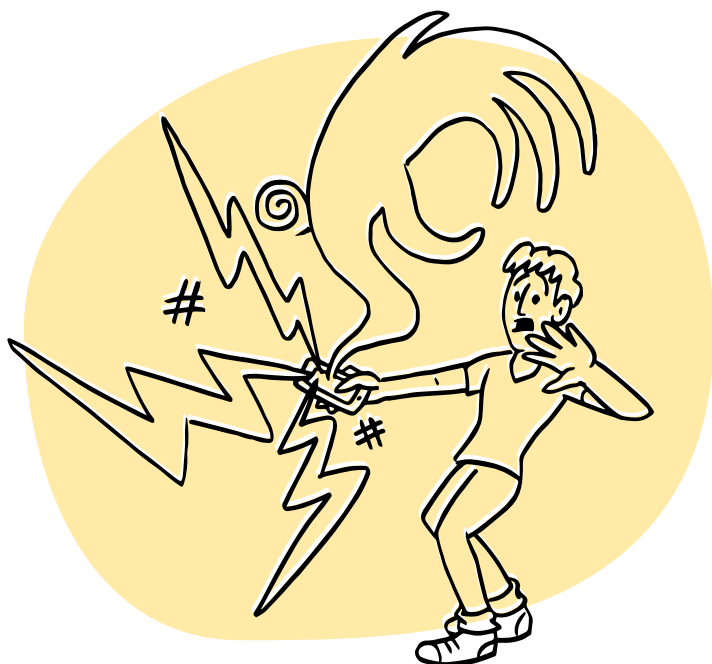
Motivos de acceso a Internet desde el Smartphone (SIE, 2013)

¿CUÁLES SON SUS INCONVENIENTES?

■ **Uso inadecuado y excesivo.** La fascinación que provoca el móvil en los niños y adolescentes, la facilidad de su uso, así como la presión social y comercial al consumo, favorecen que, en ocasiones, se haga un uso excesivo o inapropiado, que puede llegar a ser problemático. Como ejemplo, cabe destacar que el 27% de los menores de 11 a 14 años reconoce no apagar nunca el móvil, porcentaje que va aumentando con la edad, de tal forma que entre los menores de 13-14 años, encontramos que 1 de cada 3 nunca apaga su terminal, y apenas la mitad de los menores de 11 a 14 años apaga sus dispositivos en lugares en los que no está permitido utilizarlos (Protégeles, 2014). Esta conducta es un claro ejemplo de uso excesivo que podría conllevar problemas.

■ **Abandono de otras actividades de ocio y tiempo libre.** El uso problemático del móvil puede reducir la realización de otras actividades y facilitar el sedentarismo. En ocasiones, el hecho de estar usando el terminal "para todo" lleva al joven a ir dejando de hacer otras cosas que antes hacía y con las que también disfrutaba.

■ Puede **interferir con otras áreas básicas de la vida** del niño o adolescente, ya que el uso problemático del móvil puede disminuir el rendimiento escolar y puede relacionarse con la pérdida de horas de sueño.



- También puede **desencadenar problemas familiares**. Es lógico que la cantidad de horas que pasa utilizando el móvil puede llevar a serias y continuas discusiones entre padres e hijos, lo que puede ir deteriorando la relación y el clima familiar.

- **Problemas relacionados con la privacidad**. Algunos ejemplos de los problemas de privacidad en los móviles son la activación de la geolocalización o la exposición de información personal (Protégeles, 2014).

La activación de la **geolocalización** es un aspecto que es necesario trabajar con los niños y adolescentes, ya que muchos de ellos (el 16% de los menores de 11 a 14 años) ni tan siquiera saben si esta función está activada en sus terminales. Otro 9,5% de los menores de dichas edades la tiene siempre activada. Por el contrario, el 40% de los menores de 11 a 14 años nunca activa la geolocalización del Smartphone, y otro 33,4% sólo la activa cuando la necesita.

En cuanto a la información personal, **1 de cada 3 menores de 11 a 14 años de edad reconoce haberse instalado aplicaciones que acceden a su información personal (32,5%)**.

- Otros problemas pueden ser el **contacto con desconocidos y la recepción de mensajes con contenidos inadecuados** (por ejemplo, contenidos sexuales). Así, el 4,1% de los niños de 11-12 años de edad ha recibido mensajes y/o imágenes de contenido sexual a través de su terminal móvil, frente a un 13,7% de los de 13-14 años.

- **Violencia verbal y amenazas**. Un 2,4% de los niños de 11-12 años de edad ha sido víctima de burlas, amenazas o agresiones verbales a través de su terminal móvil, frente a un 8,4% de los de 13-14 años.

- **Envío de fotografías íntimas**: El 0,8% de los niños de 11-12 años de edad ha enviado imágenes suyas en posturas inapropiadas a través de su terminal móvil, frente a un 2,4% de los de 13-14 años.

- **Uso problemático y adicción**: Las infinitas posibilidades y aplicaciones que nos ofrecen los teléfonos inteligentes nos llevan a usarlos en algunas ocasiones de forma excesiva y los adolescentes pueden llegar al uso problemático y a la adicción. De la misma forma que en el caso de Internet y las redes sociales, este problema se manifiesta mediante una pérdida de control sobre el uso del móvil o Smartphone.

Algunos indicadores son:

- > El adolescente utiliza su teléfono cada vez más. El uso que hacía antes no le parece suficiente.
- > Si no dispone de su móvil o se restringe su uso, aparece malestar, se encuentra mal y pueden aparecer reacciones desproporcionadas. Intenta recuperar enseguida su terminal o buscar el momento de usarlo lo antes posible.
- > Esta situación lleva a discusiones en el núcleo familiar e interfiere con otras actividades cotidianas que son importantes en la vida del menor. Algunas de estas actividades pueden ser los momentos de estudio, las relaciones familiares, o conductas tan básicas como comer y dormir.
- > En estas circunstancias se dejan de hacer otras actividades.
- > Esta situación se mantiene, se sigue usando de forma excesiva el móvil a pesar de saber que le está perjudicando.

PAUTAS PARA EL USO ADECUADO DEL MÓVIL O SMARTPHONE

1. Mantener un ambiente dialogante en casa. Los adolescentes necesitan sus momentos y espacios de intimidad en los que los padres a veces no caben fácilmente. Exigen independencia de sus progenitores en sus relaciones interpersonales. A pesar de esto, los padres deben continuar con sus funciones. Deben propiciarse los espacios de encuentro y el afecto positivo, el diálogo y la comunicación sincera, obviamente atendiendo a las necesidades y requerimientos del adolescente que, como acabamos de indicar, a veces no coinciden con los de los adultos, puesto que tienen una concepción distinta de la realidad. Este tipo de comunicación favorecerá que se pueda hablar de cualquier tema y problema, también del móvil.

2. Cuanto más tarde mejor¹. La sociedad ejerce una presión al consumo, y este consumo excesivo es la antesala de muchos problemas y la causa principal de todas las adicciones. Por su parte, uno de los factores comunes a todas las adicciones es la ausencia de control de impulsos. Tanto la capacidad de control como la resistencia a la frustración son los principales factores de protección contra las adicciones. Estas habilidades deben fomentarse desde la infancia.

Por lo general, un niño no necesita un teléfono móvil a los ocho ni a los diez años. Solamente cuando tenga la necesidad de moverse independientemente es cuando este instrumento puede serle de utilidad. Y generalmente eso no ocurre a tan temprana edad. Sin embargo, el móvil se regala a niños cada vez más pequeños, incluso antes de que ellos mismos lleguen a pedirlo. Es importante ir retrasando el regalo o acceso regular al móvil y, sobre todo, hacer que el niño sea consciente de su valor y su coste en función de su propio poder adquisitivo.

- Haz una lista de las situaciones en las que sí que sería conveniente que el menor dispusiera del móvil.

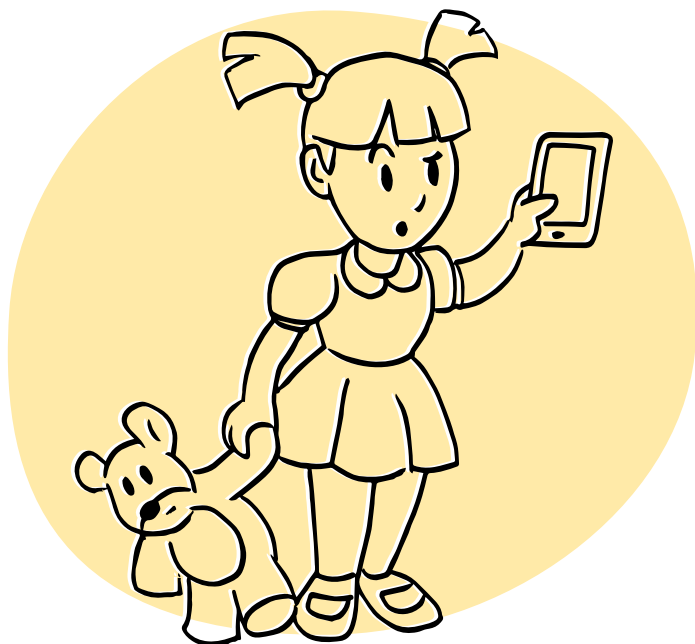
Recuerda que como tantos otros bienes de consumo, el móvil debe obtenerse en función del comportamiento apropiado y siempre que haya demostrado ser capaz de usarlo de forma racional y responsable. No es una obligación de los padres ni regalar el móvil ni mantenerlo. De modo que cuando el adolescente incurra en el uso problemático del móvil o tenga problemas de conducta, debe saber que puede limitar su uso o retirarlo si es preciso.

¹ La expansión de la conectividad móvil está teniendo dos consecuencias directas: el descenso de la edad de inicio y la conexión permanente. Si bien es cierto que los niños no necesitan un móvil, esta situación de acceso temprano puede facilitar a los padres el trabajo con los más pequeños, planteando una verdadera oportunidad. El acceso de los menores a internet en edades cercanas a los 13-14 años, ha hecho muy difícil hasta ahora la interacción entre padres e hijos en relación a las NNNT. Los adolescentes de dichas edades son más reacios a permitir que sus padres accedan a sus perfiles en las redes sociales, les aconsejen sobre sus conversaciones etc. Durante la adolescencia el peso del grupo de iguales es cada vez mayor y el distanciamiento de los padres se hace notable. La conectividad móvil, al bajar tanto la edad de inicio, está permitiendo que accedan a internet y las NNNT en general niños y niñas muy pequeños. Los menores de estas edades interactúan mucho con sus padres y son especialmente receptivos a sus consejos y recomendaciones. Aprenden mucho mediante el juego, y además les gusta jugar con sus padres, mostrarles lo que saben hacer, lo que han descubierto, el vídeo que han visto o el nivel que han alcanzado en determinado juego. Así pues, los nuevos terminales móviles permiten a los padres de los niños más pequeños realizar una verdadera labor educativa.

3. Observar el comportamiento de su hijo con respecto al móvil. Si atendemos a su forma de actuar será fácil ver si el uso del teléfono móvil es adecuado o si, por el contrario, lo están utilizando excesivamente.

En muchos casos la misión de los padres es estar, y estar alerta. La mayoría de los problemas no aparecen de repente, sino que son la consecuencia final y lógica de un proceso que se ha ido gestando y desarrollando a lo largo del tiempo. Cuanto antes nos demos cuenta y se pongan soluciones, mucho mejor. En lo referente al móvil, hay una serie de indicios que hay que tener en cuenta, tales como: ¿ha notado que dedica considerablemente más tiempo a utilizar el móvil?, ¿lo hace en diferentes situaciones?, ¿se encierra en su cuarto para hacerlo?, ¿se ha incrementado notablemente el gasto de forma injustificada?, ¿ha observado cambios de conducta o alteraciones emocionales preocupantes?

Mantenerse alerta y observar a los hijos puede ser la mejor estrategia preventiva. En cuanto sospeche que algo negativo pueda estar pasando, no dude en conversar con él y expresarle sus preocupaciones o tomar medidas. Estas observaciones harán que usted pueda tener mayor control del tiempo que su hijo emplea utilizando el móvil.



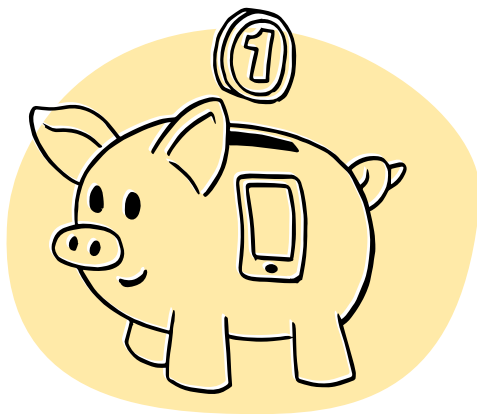
4. Establecer reglas claras sobre cuándo y cómo utilizar el móvil. Enseñar a utilizarlo sólo cuando sea necesario y que hay situaciones en las cuales, por respeto a otras personas, por prevención de riesgos o, incluso, para salvaguardar la propia intimidad, es preciso dejar de utilizarlo. Algunos ejemplos de las mismas pueden ser los siguientes:

- **Poner un límite por la noche.** A partir de una hora determinada el móvil debería apagarse, tanto para preservar el sueño y el descanso nocturno, como para favorecer la comunicación familiar, así como la propia intimidad.
- **El móvil debe apagarse en clase.** Ni siquiera debe mantenerse en silencio, puesto que todavía así es posible utilizarlo, lo cual lo convierte en un distractor constante.
- **Mantenerlo apagado o en silencio en lugares públicos donde pueda molestar** (cine, teatro, conferencias, etc.).
- **Una vez en casa, dejar el móvil en el salón u otro lugar público.** Evitar tenerlo en la habitación durante la noche.
- **Hacerse cargo del gasto con la propia asignación.** En el caso de que sea necesario es preferible negociar al alza dicha asignación, pero es fundamental que el adolescente aprenda a controlar el gasto.
- En el caso de que haya problemas de llamadas compulsivas, no utilizar el móvil para jugar, ni para ninguna otra operación. Mantenerlo apagado cuando no se vaya a utilizar. Puede encenderse periódicamente varias veces al día para ver si se ha recibido alguna llamada o mensaje y utilizarlo si es necesario. Una vez realizadas las llamadas necesarias, volverlo a apagar.
- Apagar el móvil durante los necesarios momentos de interacción familiar (juegos, conversaciones, comidas, etc.).
- No contestar al móvil (si estuviera encendido) en horarios inadecuados o cuando se realizan ciertas actividades como estar conversando con la familia, tener invitados en casa, etc.

5. Poner un límite de gasto mensual y de tiempo de uso del móvil.

6. El adolescente debería hacerse cargo de los gastos de su móvil o, al menos, de parte de ellos. Uno de los problemas que tienen algunos adolescentes es que no conocen el valor real de las cosas, en gran medida porque los adultos hemos cubierto sus necesidades sin que tuvieran que llevar a cabo esfuerzo alguno para ello. Cuando a los adolescentes se les hace responsables de los gastos de su móvil y se les obliga a que se lo costeen se está enseñando, tanto a controlar su conducta, como a responsabilizarse de las consecuencias que ésta supone. Ese ejercicio de autocontrol y responsabilidad es fundamental para desarrollar un comportamiento maduro. Aunque, en definitiva, los padres sean los que mantienen al adolescente mediante la asignación semanal que se le dé, una de las estrategias útiles para que aprendan a adquirir autocontrol y tomar responsabilidades es que sea él quien, con su asignación semanal, se haga cargo del gasto de su móvil. Si el gasto es tal que supera su propia asignación es mejor renegociarla al alza, de manera que pueda hacer frente al gasto, que sufragárselo, ya que en este caso no se favorece que el adolescente desarrolle estrategias de autocontrol y gestión de sus propios gastos.

Por otro lado, el gasto excesivo en el móvil es fuente de problemas con los padres, de manera que aprender a controlar el consumo no sólo es necesario como estrategia preventiva de la adicción, sino que también reduce las ocasiones de confrontación entre padres e hijos, todo lo cual favorece que el entorno familiar sea más agradable y, de cualquier manera, protector contra posibles problemas posteriores.



7. Muéstrale que hay otros medios de comunicación entre personas, y trata de potenciar sus actividades de ocio.

8. Infórmele de los riesgos que conlleva tener el Bluetooth, la geolocalización u otros sistemas activados. Cualquiera podría enviarle un virus que estropee de manera fulminante el móvil o acceder a su localización, por ello, debe activarlo únicamente en momentos puntuales y luego volver a desactivarlo.

9. Intenta que el teléfono móvil no te separe de tus hijos por ser un instrumento o un lenguaje que desconoces.

10. Educa a tus hijos en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera.

Te proponemos que a continuación hagas un listado de las situaciones en que vas a pedir a tus hijos que no usen el móvil, que lo apaguen o que lo tengan en silencio. Después hÁblalo con ellos y llega a un acuerdo.

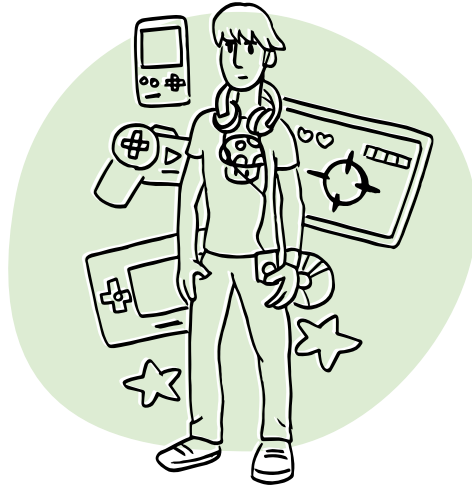
Las situaciones en que el móvil no debe usarse son:

Las situaciones en que el móvil debe estar apagado son:

Las situaciones en que el móvil tendrá que estar silenciado son:



VIDEOJUEGOS



Los videojuegos son las NNTT que más han revolucionado el mundo del entretenimiento para adultos y menores. Es una industria en auge permanente, que factura miles de millones de euros y cuenta con millones de usuarios en todo el mundo. Según datos de la consultora de investigación especializada en videojuegos Newzoo, nuestro país se encuentra en el top 10 internacional y top 5 europeo en consumo de videojuegos. Somos 19,5 millones de videojugadores, cerca de un 50% del total de la población. Además, de todos estos, 6 millones son jugadores multipantalla (AEVI, 2013). Sólo China supera a España en este terreno.

El 24% de los adultos españoles y el 62% de los menores (según datos de INTECO) juega habitualmente con videojuegos.

¿POR QUÉ RESULTAN ATRACTIVOS?

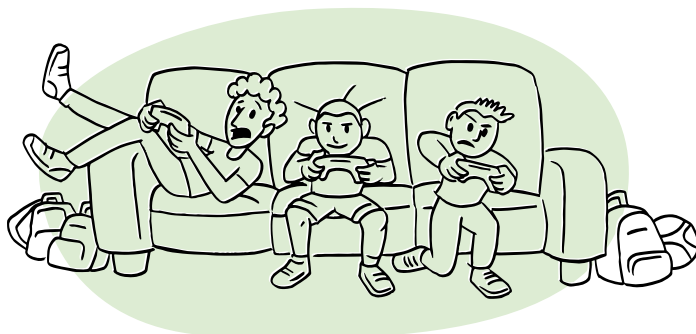
Los videojuegos poseen muchas **ventajas y beneficios**, sus propias características hacen de ellos herramientas atractivas:

- Presentan **escenarios muy atractivos**. Constantemente aparecen en el mercado nuevos juegos o nuevas versiones de los ya existentes, así como consolas más sofisticadas que hacen el juego más real.
- El diseño de determinados videojuegos hace que su uso sea tremendamente **divertido y estimulante**. Los videojuegos permiten jugar solo o en grupo e incluso ofrecen la posibilidad de jugar online con numerosos jugadores.
- Suministran *feedback* de ejecución de las acciones realizadas, lo que convierte a los videojuegos en actividades netamente interactivas.

- Se organizan en fases o niveles de dificultad graduable, lo cual permite que cualquiera sea un jugador potencial, ya que todos tienen un nivel al que pueden aspirar si adquieren la habilidad necesaria, obviamente jugando lo bastante.
- La consecución de **fases, niveles u objetivos** produce sensaciones de competencia, todo lo cual induce a jugar cada vez más, ya que se trata de una actividad reforzante y agradable.
- En muchos casos los propios contenidos son fascinantes, lo que unido a la sensación de dominio y al hecho de que se trata de una actividad que se lleva a cabo libremente, puede favorecer una sensación de autodeterminación.
- Finalmente, la relación entre habilidad y dificultad, unido al interés de la tarea, induce absorción de la realidad y dedicación de mucho tiempo en la actividad implicada en el juego.

Además de las propias características de la actividad, jugar activamente puede tener consecuencias reforzantes, las cuales todavía incrementarán en mayor medida la probabilidad de seguir jugando. Dos de las más significativas son las siguientes:

- **Incremento en autoestima y sensación de dominio.** La ejecución exitosa de videojuegos favorece el propio auto-concepto, ya que permite demostrar a uno mismo y a los demás las habilidades adquiridas, algunas de las cuales son socialmente deseables.
- Algunos juegos, especialmente los de estrategia y de rol, favorecen el que el jugador quede inmerso en un **mundo virtual** que puede servir para compartir experiencias con otros jugadores, formar parte de un grupo, o incluso formar la identidad. En ocasiones los videojuegos trascienden la esfera personal o la propia actividad, para adquirir connotaciones sociales o incluso favorecer patrones de relación interpersonal.



¿CUÁLES SON LOS POSIBLES PROBLEMAS?

Los videojuegos no suponen un riesgo para nuestros hijos en sí mismos, esto depende de su contenido y del uso que hagan de ellos. El ocio de nuestros hijos se caracteriza por ser cada vez más tecnológico, más pasivo e individual. Los videojuegos son divertidos y estimulantes para ellos, pero por divertidos que sean, resulta poco recomendable que esta actividad monopolice el tiempo libre y de ocio de nuestros hijos.

▪ **Los contenidos no son siempre adecuados para la edad de nuestros hijos.** Los riesgos en el uso de videojuegos no sólo se derivan de un exceso de tiempo, sino también de una inadecuada selección de contenidos. Cuando no se hace una selección rigurosa y responsable de los contenidos puede suceder que el menor esté expuesto a los que no le corresponden, como violencia o sexo.

El desarrollo de la personalidad se produce durante la infancia y la adolescencia y en este desarrollo influyen los modelos y estereotipos, como por ejemplo, los del mundo virtual. Los contenidos de los videojuegos pueden ser perjudiciales para los menores si son complejos de interpretar, si confunden al menor en la interpretación de lo que es real y lo que no lo es o fomentan conductas negativas.



■ **Riesgos tecnológicos.** Los riesgos tecnológicos están relacionados con el *malware* (del inglés, *malicious software*) o programa malicioso creado por ciberatacantes con el fin de causar un perjuicio o aprovecharse de terceras personas, utilizando Internet como canal para conseguir su propósito. En el lenguaje cotidiano el *malware* se asocia habitualmente con los virus informáticos, aunque en la categoría de *malware* se incluyen el *software* publicitario, las puertas traseras, los programas espías, los programas robots, los troyanos, los gusanos, etc.

■ El uso excesivo de los videojuegos puede interferir con otras actividades de tiempo libre. De la misma forma que hemos descrito para el caso de las redes sociales y el Smartphone, los videojuegos pueden desplazar otras actividades de ocio.

■ El exceso de tiempo dedicado a los juegos puede provocar problemas físicos (de vista, de espalda...).

■ Disminución del rendimiento escolar. Si los videojuegos acaparan el tiempo destinado a otras responsabilidades o actividades, otros problemas aparecerán a corto o medio plazo.

■ Como es lógico, esta situación llevará a problemas y discusiones familiares.

■ Uso problemático y adicción. Algunos de los posibles indicadores de este problema son:

- > Menores absortos al jugar, que no apartan la vista de la pantalla ni atienden.
- > Aumento del tiempo de juego.
- > Tensión excesiva al jugar, o al decir al menor que tiene que dejar el juego. Pueden aparecer reacciones agresivas.
- > Pérdida de interés por otras actividades.
- > Problemas con los estudios, disminución del rendimiento académico.
- > Falta de respeto por los horarios estipulados y trastornos del sueño.
- > Mayor distanciamiento de la familia y amigos.

PAUTAS PARA PADRES Y MADRES PARA EL USO ADECUADO DE LOS VIDEOJUEGOS

Los videojuegos, como el resto de las tecnologías, tienen ventajas e inconvenientes. Los siguientes consejos ofrecen una orientación para educar a nuestros hijos en un uso razonable y responsable de los mismos:

1. Ubicar el ordenador o videoconsola en un lugar común de la casa, es decir, el espacio común facilita la interacción con los padres y hermanos y el poder observarles.

2. Conocer las normas PEGI para elegir junto a tus hijos los juegos que les gustan, teniendo en cuenta que se ajusten a sus intereses y nivel evolutivo. Debes tener siempre en cuenta la clasificación por edades y la descripción de contenidos que obligatoriamente tienen que aparecer en todas las carátulas, según el código PEGI. En la página www.pegi.info.es podrás encontrar la información que se corresponde con el videojuego en caso de no disponer de la carátula original. Es indispensable tener en cuenta, si tienes hijos con edades diferentes, que lo que es apto para uno puede no serlo para otro.

3. Las videoconsolas de nueva generación incorporan la posibilidad de programar controles parentales, bloqueando la lectura de aquellos juegos que consideremos inapropiados.

4. Muestra interés por los videojuegos de tus hijos y juega alguna vez con ellos, es la mejor manera de entender qué función tienen para los jugadores. Esto te ayudará a comprender mejor sus factores de atracción, a valorar sus aspectos positivos y negativos, mantener criterios adecuados a la hora de comprarlos y, en definitiva, mejorar la comunicación en el entorno familiar.

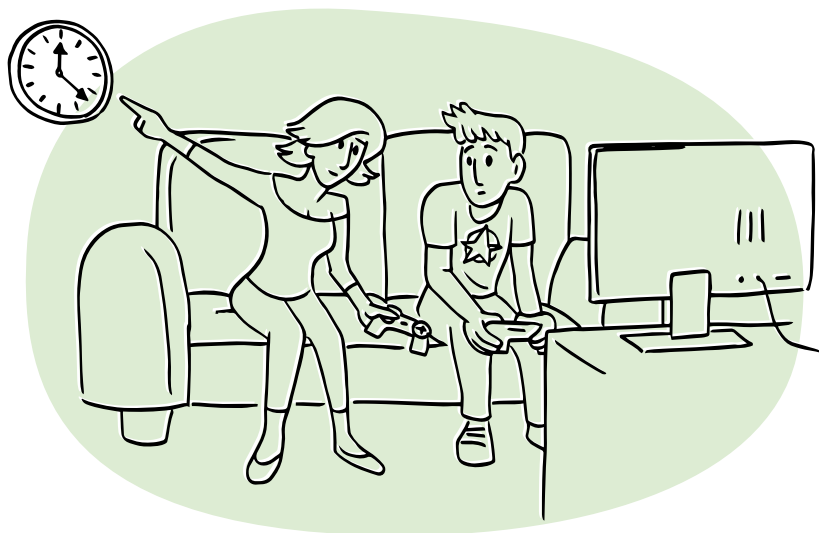
5. Enseña a tus hijos a controlar el tiempo que dedican a esta actividad. Los videojuegos están diseñados para que cuanto más tiempo pase más interesante se ponga el juego. Por ello, al adolescente le resulta difícil decidir en qué momento apagar la consola, puesto que en cuanto ha conseguido un objetivo aparece el siguiente. En consecuencia, dedican más tiempo del que tienen o deben a jugar. Enséñales a decidir el tiempo que van a jugar y a utilizar algún sistema de aviso (las consolas más modernas indican el tiempo que lleva jugando) para poner fin al juego. Habrá que hablarlo y pactarlo antes de comenzar a jugar.

6. Las horas de descanso, comidas, estudios, y otras actividades importantes nunca deben verse afectadas por el uso de videojuegos.

7. **Supervisa que tus hijos no dediquen todo su tiempo libre a jugar con los videojuegos.** Anímalos a que, además de jugar, hagan otras actividades que también son divertidas. Es importante que compartan su tiempo de ocio con los amigos y que diversifiquen sus actividades. El buen uso del tiempo libre es un factor de protección frente a las adicciones.

8. Si observas que tu hijo se está poniendo nervioso o agresivo con un juego debes hacerle parar. Haz que descanse realizando otra actividad; es preferible que no juegue o que reanude el juego más tarde y más tranquilo.

9. **Conciencia a los menores sobre la importancia de la privacidad en los videojuegos y en la Red,** tanto propia como del resto de personas de su entorno. Alértales sobre los riesgos existentes.



Es importante que los adolescentes reciban mensajes claros de sus padres acerca del uso de videojuegos, y que conozcan nuestra firme postura frente a ellos.

ALGUNOS MENSAJES CLAVE PARA LOS ADOLESCENTES

1_ Respetar la clasificación PEGI de los videojuegos.

2_ Procura ser coherente a la hora de elegir tus videojuegos, de forma que se ajusten a tus gustos e intereses.

3_ Antes de empezar, decide cuánto tiempo vas a jugar. Es recomendable poner una alarma que suene cuando haya pasado el tiempo planificado.

4_ Planifica tu tiempo de estudio y tu tiempo libre. Es muy importante que tengas en cuenta que las actividades de tiempo libre se realizan siempre después de tus responsabilidades y obligaciones.

5_ Prioriza los juegos multijugador. Si vas a jugar, es mejor hacerlo con amigos que solo.

6_ Si estás cansado, enfadado o no has dormido bien, no es el mejor momento para jugar a videojuegos. En estos casos es mejor dedicarse a otra actividad más relajante. Recuerda que los videojuegos son para divertirse; si te enfadas o te sientes mal, dedica algún tiempo a otro tipo de juego.

7_ Si juegas online con otros jugadores conectados, recuerda que **no debes hablar con desconocidos.** No puedes saber quiénes son, ni su edad, ni sus intenciones. Asumes muchos riesgos con esta modalidad de juego. Bloquea a los jugadores que no conozcas.

8_ Sé precavido en los chats de los videojuegos. No se debe molestar ni insultar a otros jugadores y evitar a jugadores molestos.





Te recomendamos que te familiarices con el Código PEGI. A continuación tienes un resumen. Si quieres más información, puedes encontrarla en la siguiente página web:

<http://www.pegi.info/es/>

El sistema PEGI (*Pan European Game Information*) es el mecanismo de autorregulación diseñado por la industria para dotar a sus productos de información orientativa sobre la edad adecuada para su uso. El sistema de clasificación por edades está establecido con el objeto de ayudar a los consumidores europeos a tomar decisiones informadas a la hora de adquirir videojuegos.

Las etiquetas PEGI se colocan en el anverso y el reverso de los estuches e indican uno de los siguientes **niveles de edad**: 3, 7, 12, 16 y 18. Indican de manera fiable la idoneidad del contenido del juego en términos de protección de los menores. La clasificación por edades no tiene en cuenta el nivel de dificultad ni las habilidades necesarias para jugar.



Los **descriptores** que aparecen en el reverso de los estuches indican los motivos principales por los que un juego ha obtenido una categoría de edad concreta. Existen ocho descriptores: **violencia, lenguaje soez, miedo, drogas, sexo, discriminación, juego y juego en línea con otras personas.**



LENGUAJE SOEZ.

El juego contiene palabrotas.



JUEGO. Juegos que fomentan el juego de azar y apuestas o enseñan a jugar.



DISCRIMINACIÓN. El juego contiene representaciones discriminatorias, o material que puede favorecer la discriminación.



SEXO. El juego contiene representaciones de desnudez y/o comportamientos o referencias sexuales.



DROGAS. El juego hace referencia o muestra el uso de drogas.



VIOLENCIA. El juego contiene representaciones violentas.



MIEDO. El juego puede asustar o dar miedo a los niños.



EN LÍNEA. El juego puede jugarse en línea.

Muchos sitios Web y servicios en línea contienen pequeños juegos, por lo que, para dar respuesta a este creciente segmento, se ha diseñado la etiqueta “PEGI OK”. Cuando un pequeño juego en línea de un sitio Web lleva la etiqueta “PEGI OK”, querrá decir que los jugadores de todos los grupos de edades pueden jugar tranquilamente porque no incluye ningún contenido de juego potencialmente inapropiado. Para optar a la etiqueta “PEGI OK”, el juego no puede contener ninguno de los elementos siguientes:

- Violencia
- Actividad sexual o insinuación sexual
- Desnudo
- Lenguaje soez
- Juegos de apuestas
- Fomento o consumo de drogas
- Fomento del alcohol o tabaco
- Escenas de miedo





**JUEGOS DE
AZAR ONLINE**

Los juegos de apuesta son un fenómeno muy arraigado en el comportamiento humano. Sin embargo, algunos juegos, como las máquinas tragaperras, el bingo, etc., han disparado las cifras de personas adultas y jóvenes atrapadas en esta adicción psicológica al juego.

Si hasta ahora los problemas relacionados con los juegos de azar eran una realidad en nuestra sociedad, en los últimos años esta situación se ha agravado debido a los cambios que se han producido en el sector del juego. Uno de los aspectos más alarmantes es que los adolescentes y jóvenes se encuentran en el punto de mira y, a pesar de que todavía no se dispone de datos fiables, el juego online está demostrando su claro potencial adictivo entre ellos. Esta situación debe llevarnos a la reflexión y al establecimiento de las necesarias medidas de prevención.

A continuación explicaremos por qué el juego online representa un peligro para los jóvenes, en qué consiste el problema del juego patológico o ludopatía, y de qué forma podemos actuar como padres y madres en la prevención.



La población más joven es considerada como un sector vulnerable en la adquisición de las adicciones y también de los hábitos no saludables de juego.

¿POR QUÉ EL JUEGO ONLINE RESULTA ATRACTIVO PARA LOS JÓVENES?

Algunos de los cambios recientes que se han producido en el sector del juego tienen que ver con el incremento de los tipos de juegos legales de azar, y con la legalización del juego online.

El juego online presenta una serie de características que se comentarán a continuación, y que hacen esta actividad más “peligrosa” y atractiva para los jóvenes:

1. La accesibilidad y disponibilidad es total. Al poder jugar a través de Internet, el juego se convierte en una actividad completamente accesible, prácticamente para cualquier persona, desde cualquier lugar y en cualquier momento. Es decir, el acceso es posible las 24 horas de todos los días del año. Como veíamos en el apartado dedicado a Internet, el acceso a la Red es prácticamente universal –y cada vez se realiza desde más dispositivos móviles–, por tanto, el juego online alcanza casi ese grado de accesibilidad.

2. Como consecuencia, **no es necesario desplazarse** a lugares de juego específicos.

3. Este hecho lleva al **anonimato del jugador**.

4. En Internet la gama o variedad de juegos ofrecidos es más dispersa. Es decir, hay **juegos para todos los gustos**.

5. Los juegos online suelen ofrecer **premios de bienvenida**, “saldo” inicial para comenzar a jugar, etc., lo cual facilita el comienzo del juego.

6. La tecnología convierte al juego en una actividad **más interactiva y rápida**, lo cual resulta atractivo.

7. Algunos adolescentes pueden **sentirse “más mayores”** jugando, puesto que los juegos de azar están dirigidos a la población adulta o mayor de edad. Lo mismo que ha estado ocurriendo con el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco a edades tempranas.

8. La curiosidad y la búsqueda de **sensaciones nuevas**.

9. La idea de **“ganar dinero fácil”**.

11. La presión del **consumismo**.

12. La publicidad todavía **no ha sido regulada**, y esto la convierte en agresiva.



¿CUÁLES SON LOS POSIBLES PROBLEMAS?

El principal riesgo es el desarrollo de un patrón de juego problemático, pudiendo llegar al **Juego Patológico o Ludopatía**.

La ludopatía consiste en la incapacidad de la persona que juega para controlar su juego, de tal modo que su forma de jugar –y de perder– afecta a áreas significativas de su vida (salud, economía, familia, trabajo, amistades...). A medida que se implica en un juego sin control, esta persona dedica a esa actividad cada vez más tiempo y dinero. En estas circunstancias, poco a poco aumentan la pérdida de interés por otras actividades, el aislamiento social, la aparición de deudas y otros problemas. La persona es incapaz de dejar de jugar o controlar su juego de forma eficaz, incluso si desea hacerlo.

La negación se presenta, como es usual en las adicciones, y muchas veces toma la forma de fantasías de ganar mucho dinero a través del juego. El descontrol progresivo y los gastos desmesurados de dinero llevan a problemas económicos y familiares severos y a mucho estrés psicológico. Esto causa depresión y ansiedad que muchas veces ponen en peligro la vida del adicto. La adicción al juego es la adicción más relacionada con intentos de suicidio.

SEÑALES DE ALARMA

Algunas señales que pueden indicar que hay problemas con el juego son las siguientes:

- Aumento del gasto de dinero de forma no justificada.
- Desaparición de dinero o bienes.
- Se intenta esconder y evitar cualquier tipo de control económico.
- Aumentan las mentiras y engaños para enmascarar el tiempo que se pasa jugando.
- Distanciamiento de amigos y abandono de actividades sociales.
- Pueden aparecer síntomas de ansiedad, nerviosismo, insomnio, irritabilidad, cambios de humor...
- La relación con los familiares puede deteriorarse.

¿QUÉ SE PUEDE HACER DESDE LA FAMILIA?

Algunas de las pautas de prevención para padres y madres son las siguientes:

- **Intervenir temprano.** Los padres no tenemos que esperar a que los hijos adolescentes comiencen a hablar de apuestas u otros comportamientos de riesgo para intervenir.

- **Informarnos y enseñarles sobre los juegos y apuestas online. Dar mensajes claros:**

- > La Ley prohíbe a los menores jugar, es necesario haber cumplido los 18 años. A pesar de la existencia de leyes para evitar el juego por parte de los menores, todavía existen oportunidades para que lo hagan. Sería adecuado que los padres estén atentos, supervisen las actividades que realizan en Internet sus hijos así como los gastos e intercambios de dinero online.

- > El juego no soluciona los problemas, ni económicos ni de ninguna otra índole.

> En el juego se puede perder el control y llegar a desarrollar problemas serios (económicos, familiares, sociales, legales, escolares, laborales...).

> El motivo de jugar debería ser divertirse puntualmente, pero nunca para ganar dinero o recuperarlo.

> El dinero debe gastarse con prudencia, nunca se debe gastar el dinero que necesitamos para nuestras necesidades básicas.

▪ **Establecer reglas.**

▪ **Ayudar a nuestros hijos a desarrollar habilidades de afrontamiento.**

▪ **Escuchar a nuestros hijos.** Estar atentos a los comentarios que puedan hacer respecto a los juegos de azar.

▪ **Buscar oportunidades para discutir los riesgos del juego.** Cualquier noticia en televisión, prensa o radio relacionada con el juego, sobre un ganador de lotería, etc., es una ocasión para hablar con nuestros hijos sobre este tema. También los anuncios publicitarios de juego deben ser sometidos a crítica y reflexión. Así, podrán tomar conciencia de la presión publicitaria que existe, y aprenderán que ganar es poco probable.

Es importante educar a nuestros hijos para que entiendan qué es el juego de azar y cuáles son sus posibles riesgos y consecuencias.

Cuando lleguen a la edad legal para poder jugar, deberían tener claro que NO JUGAR es una opción legítima de estilo de vida. Y si escogen jugar, deben entender que no se trata de una actividad sin riesgos y que es esencial mantener un comportamiento responsable.

PUBLICIDAD SOBRE EL JUEGO ONLINE

Los niños y adolescentes pueden ser considerados como el público más indefenso ante la persuasión que ejerce la publicidad, ya que a edades tempranas les faltan marcos de referencia para distinguir lo real de lo que no lo es y lo que intenta persuadirlos y manipularlos de lo que no. A lo anterior se añade que el hecho de que el menor distinga lo que es un anuncio no quiere decir que comprenda su finalidad: crearle la necesidad para que compre un determinado producto.

En el caso del juego online, la publicidad resulta muy dañina para los adolescentes, ya que transmite mensajes en los que:

- Se normaliza el juego.
- Se asocia el juego y el éxito con deportes, equipos y deportistas. Las estrellas del deporte y otras figuras famosas parecen intentar convencer a la gente de lo apasionante que es apostar o jugar al póker.
- Se generan falsas expectativas.
- Se vende como algo emocionante.

Proponemos un ejercicio de reflexión y análisis crítico de este tipo de publicidad. De esta forma, como padres, estaremos preparados para poder hablar con nuestros hijos cuando surja la oportunidad, ya sea a través de un anuncio en televisión o radio, o de alguna noticia.



A continuación se presenta el análisis de algunas de las estrategias de las páginas de juego online y de algunos de sus anuncios publicitarios.

PÁGINAS WEB

Bwin.

Ofrece la posibilidad de realizar apuestas deportivas, jugar al póker, al casino, y al bingo. La página inicial de la Web muestra directamente uno de los próximos partidos de fútbol, deporte que siguen muchos jóvenes.



The screenshot shows the Bwin website homepage. At the top, there is a navigation bar with links for 'Ayuda', 'Contactar', 'Juego responsable', and a login section with fields for 'Nombre de usuario' and 'Contraseña'. The main navigation menu includes 'Deportes', 'Poker', 'Casino', 'Bingo', and 'Móvil'. Below this, there is a sub-menu for 'Inicio poker' with links to 'Cómo jugar', 'Torneos', 'Promociones y eventos', and 'Blog'. The main content area features a large image of a man thinking, with the text '¿Cree que tiene suficiente talento? Domine el póker online en el terreno de juego más apasionante' and a yellow button that says 'Juegue al poker online'. At the bottom, there is a promotional banner with the text 'Regístrate ahora 3 recompensas', 'Verifique su cuenta 1,000 € Freeroll', 'Realice su registro Bono de 500 €', and 'Juegue ahora Torneo de 1.000 €'.



The screenshot shows the Bwin website homepage. At the top, there is a navigation bar with links for 'Ayuda', 'Contactar', 'Juego responsable', and a login section with fields for 'Nombre de usuario' and 'Contraseña'. The main navigation menu includes 'Deportes', 'Poker', 'Casino', 'Bingo', 'Live', 'Casino live', and 'Apuestas combinadas'. Below this, there is a sub-menu for 'Inicio poker' with links to 'Cómo jugar', 'Torneos', 'Promociones y eventos', and 'Blog'. The main content area features a large image of two football players, one in a red and white striped jersey (Atletico Madrid) and one in a blue and red striped jersey (FC Barcelona). The text below the image reads 'Apuestas online en la Liga BBVA: Barça - Atlético Madrid' and '¡Una auténtica 'final' por ser campeones de liga!'. At the bottom, there is a promotional banner with the text 'Regístrate ahora 3 recompensas', 'Verifique su cuenta 1,000 € Freeroll', 'Realice su registro Bono de 500 €', and 'Juegue ahora Torneo de 1.000 €'.

Bet365

Se trata de una página que ofrece diferentes juegos online. Entre ellos, las apuestas deportivas.

The screenshot shows the Bet365 website interface. At the top left, there is a language selection menu with options: English, Español, Deutsch, Italiano, Português, Türk, Svenska, 繁體中文, 简体中文, Suomi, Eesti, Magyar, and Slovenčina. The main content area is divided into several sections:

- DEPORTES:** Features a soccer player in a blue jersey with the Bet365 logo. To the right, a large green box advertises a **100€ BONUS DE INGRESO PARA NUEVOS CUENTAS** with a yellow **APOSTAR** button.
- APUESTAS EN DIRECTO:** Text: "Apuesta durante la acción. El servicio más completo de apuestas en directo. Aprende".
- IMÁGENES EN DIRECTO:** Text: "Vive el deporte en directo. Más de 30.000 eventos en directo al año. Aprende".
- CASINO:** Shows a roulette wheel. Text: "Roulette y Blackjack. Disfruta de los juegos clásicos del Casino. Incluyendo 'Roulette' y 'Blackjack'." Below is a **JUGAR** button.
- PÓQUER:** Shows a hand of cards. Text: "Bonus de 1.000€". "Obtén un 'Bonus del 200%' y únete a las jugadas en línea de la red de póquer más prestigiosa de Europa." Below is a **JUGAR** button.
- JUEGOS:** Shows a hand of cards. Text: "Bonus de ingreso de 100€". "Nuestros juegos te mantendrán entretenido, incluyendo 'Roulette' y 'Blackjack'." Below is a **JUGAR** button.

At the bottom, there is a footer with navigation links: "Puede | Compañías | SMI | Banca | Juegos relacionados | Afiliados | Reglas | Política de privacidad | Política de cookies".

YoBingo

Se trata de una página para jugar al bingo. En este caso aparece un personaje público y se ofrecen 20€ "de regalo".

The screenshot shows the YoBingo.es website homepage. At the top, there is a login section with fields for "USUARIO" and "CONTRASEÑA", and an "ENTRAR" button. Below this is a navigation menu with buttons: INICIO, GANADORES, PROMOCIONES, COMUNIDAD, CÓMO JUGAR, JUEGO SEGURO, and AYUDA. The main content area features:

- A central image of a man in a suit with his arms raised, surrounded by bingo balls. Text: "¡Cuando tú vas... YoBingo!".
- A large blue and white graphic: **20€ de REGALO** "con tu primer depósito". Below it is a yellow button: **¡ÚNETE YA!**.
- On the left, a "BOTE ACUMULADO" section showing "6.067,87€ SUPER 90" and a "juega en tu móvil o tablet" icon.
- Below that, a "GANADORES DEL BOTE ACUMULADO" section showing a woman's photo and "69.319 ¡ENHORBUENA BINGO!".
- On the right, a "¡ÚNETE AHORA!" section with a "NUEVO SPOT DE TV" icon and a numbered list of steps: 1. REGISTRATE HACIENDO CLICK AQUÍ, 2. RECIBE 20€ DE BONUS POR DEPOSITAR 10€, 3. CANTA BINGO Y RETIRA TUS GANANCIAS CON TOTAL SEGURIDAD.

At the bottom, there is a footer with social media icons (Twitter, Facebook, YouTube), a phone number "800 007 312", an email address "ayuda@yobingo.es", a "100% SEGURO" icon, and a "+18" age restriction icon.

PokerStars

Se trata de una página para jugar al póker. Algunos de los mensajes son: "Más poker en menos tiempo sin esperar. Pasas directamente a la acción contra nuevos jugadores"; "Somos poker. Compíte como quieras. Cuando quieras. Donde quieras".



PokerStars

Somos poker.
Compíte como quieras.
Cuando quieras. Donde quieras.

DEPOSITA USANDO EL CÓDIGO "EURO500" Y PODRÁS LIBERAR UN REEMBOLSO DE HASTA 500 €

JUEGA A POKER

Misita la web de PokerStars

Términos de servicio Política de privacidad Copyright © 2001-2014 Rational Entertainment Enterprises Limited. juego seguro



PokerStars.es

Alta sesión | [PokerStars](#) | [juegadores](#) | [terminos](#) | [Español](#)

VIP Club | Torneos | Póker en vivo | Equipo PokerStars | Home Games | Blog | Escuela

Descarga y juega | Poker móvil | Cómo jugar | Dinero real | Oportunidades | Soporte 24/7

Zoom

Más poker en menos tiempo sin esperar.
Pasas directamente a la acción
contra nuevos jugadores

HAZ CLIC AQUÍ

JUEGA CON NOSOTROS

#1 La mayor sala de póker de España

Software premiado y seguro

VIP CLUB El mejor programa de reembolsos VIP

- 1 Descarga el software gratuito
- 2 Crea tu cuenta gratuita en PokerStars
- 3 Comienza a jugar a póker en PokerStars

Ejecutar demo Ver tutorial

Aparece la figura de Rafa Nadal, dando mensajes como “Me encanta competir” o “El mejor software y el más fácil de usar que he visto nunca”.



Ahora online: 24.463 jugadores 743 torneos Español

VIP Club | Torneos | Poker en vivo | Equipo PokerStars | Home Games | Blog | Escuela

Descarga y juega | Poker móvil | Cómo jugar | Dinero real | Oportunidades | Soporte 24/7

DESCARGA EL SOFTWARE Y COMIENZA A JUGAR
DESCARGA POKERSTARS PARA WINDOWS

“El mejor software, y el más fácil de usar, que he visto nunca. 100% seguro y rápido de instalar”

Rafa Nadal

REEMBOLSO DE BIENVENIDA DE 500 €

JUEGA YA

How to Download



“Me encanta competir”

Rafa Nadal. Campeón de múltiples torneos de Grand Slam de tenis.

Además en la página hay un espacio de “ofertas especiales”:



OFERTAS ESPECIALES
Premios y reembolsos increíbles para todos los jugadores

JUEGA AL POKER

Oportunidades

- OFERTAS ESPECIALES**
 - Juega los freerolls de El Partido 4 veces al día y gana una parte de los 1.000€ que hay en juego cada día. Oferta válida del 22 de abril al 4 de mayo. [Más información](#)
- REEMBOLSOS POR DEPÓSITO**
 - Otén un reembolso del 100% de hasta 500 € con tu primer depósito. Es un reembolso en efectivo por valor del importe de tu depósito. [Más información](#)
- OFERTAS ACTUALES**
 - Los torneos del domingo ofrecen un garantizado total de 136.000 €. Disfruta del domingo con el Sunday Special, El Clásico y el resto de nuestra oferta de los domingos. [Más información](#)
- EXCLUSIVO PARA ESPAÑA**
 - 5 gratuitos diarios, 350 € garantizados. [Más información](#)
- POKER EN VIVO**
 - Ganá un magnífico paquete para el ESPT. [Más información](#)
- RAFA NADAL**
 - ¡Sigue a la leyenda del tenis Rafa Nadal y gana exclusivos premios! [Más información](#)

William Hill

Se trata de una página que ofrece principalmente apuestas deportivas. De nuevo aparece el fútbol en la página inicial, uno de los deportes con más seguidores en nuestro país.

The screenshot shows the William Hill website homepage. At the top, there is a navigation bar with the William Hill logo, a search bar, and buttons for 'Inicio' and 'Regístrate'. Below the navigation bar, there is a main promotional banner for a football match: 'FINAL DE LA LIGA SÁBADO A LAS 18:00 MEJOR CUOTA GARANTIZADA BARCELONA - AT.MADRID'. The banner includes the text 'APUESTA POR EL GANADOR DEL PARTIDO EN WILLIAMHILL.ES TE GARANTIZAMOS LA MEJOR CUOTA'. To the right of the banner, there is a registration flow: '1 ABRE TU CUENTA INTRODUCE CÓDIGO "ES100"', '2 HAZ TU PRIMER DEPÓSITO', and '3 COMIENZA HASTA PARA APOSTAR 100€', with a 'REGÍSTRATE' button. Below the main banner, there are four smaller promotional tiles: 'APUESTAS DEPORTIVAS' with a 'VER AHORA' button, 'MEJOR CUOTA GARANTIZADA' with a 'TÉRMINOS Y CONDICIONES' button, '¿POR QUÉ UNIRTE A WILLIAM HILL?' with a list of benefits (79 años de experiencia, Apuestas en 80 deportes, 12.000 eventos deportivos), and 'EUROLIGA - FINAL FOUR APUESTA LIVE MIENTRAS VES LOS PARTIDOS EN WHITV' with a 'VER AHORA' button. At the bottom, there is a 'CASINOMÓVIL' promotion with a 'BONO HASTA 200€' and a 'VER AHORA' button, accompanied by a list of benefits (Más de 100 apuestas live y 180 pre-match en cada partido de Liga y Champions, Podrás ver partidos online, Atención al cliente los 7 días de la semana).

En el caso del casino, se ofrece la posibilidad de jugar online, a través del móvil y con un bono de "hasta 200€".

The screenshot shows the William Hill website homepage with a focus on mobile casino. The navigation bar includes 'Deportes', 'Casino', and 'Casino Móvil'. The main promotional banner features a smartphone displaying the mobile app interface, with the text 'BONO DE HASTA 200€ EN TU PRIMER DEPÓSITO'. The background of the banner shows a roulette wheel and casino chips.

ANUNCIOS DE TELEVISIÓN DE JUEGO ONLINE

A continuación se presentan los enlaces a distintos anuncios televisivos de diferentes operadores de juego online. En estos enlaces puede visualizarse cada uno de los anuncios. Se presenta también un breve análisis de las estrategias publicitarias empleadas.

Anuncio de 888 Poker “Poker para todos”:

<https://www.youtube.com/watch?v=qDlf4T27Q3I>

En este anuncio aparece gente joven jugando al póker. Los personajes aparecen sonriendo y divertidos, y se realiza una asociación entre el juego y la posibilidad de conocer y establecer relaciones –de amistad o íntimas– con otras personas a través de Internet. Se ofrece 8€ gratis a los nuevos jugadores.

Anuncio 888 Poker:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ye-EpXKVeCA>

En este caso se ofrece la posibilidad de jugar a través del móvil. De nuevo da a los nuevos jugadores 8€ para jugar.

Anuncio PokerStars con Rafa Nadal:

<http://www.youtube.com/watch?v=NVGs8DQ8T4g>

En este anuncio se muestra a Rafa Nadal jugando al póker en su móvil. Una masa de gente va apareciendo y siguiendo a Rafa, que termina ganando.

Anuncio PokerStars con Ronaldo:

<https://www.youtube.com/watch?v=CHMKmd9vIA4>

Aparecen las manos de Ronaldo. Hace con sus dedos “malabarismos” con las fichas como si de un balón de fútbol se tratara. Luego se enfoca su rostro y dice “señoras y señores, ahora yo soy póker”.

Anuncio William Hill “El cerebro en la mano”:

<https://www.youtube.com/watch?v=Ei3gNmNXoNI>

En el anuncio aparece un hombre cuyo cerebro está en la mano. Mientras su cuerpo es pura pasión en los eventos deportivos, su mano pinta, juega al ajedrez, etc. Todo su lado racional, inteligente y calculador está en su mano derecha. Dice que apostar se le da bien, puesto que aunque su cuerpo se deja llevar por las emociones es su mano quien tiene la última palabra.

Anuncio de William Hill, "Las supersticiones":

<https://www.youtube.com/watch?v=W3yjUjGayhY>

En este anuncio se hace referencia a las supersticiones a la hora de realizar las apuestas deportivas. Se lanza el mensaje de que "todo tiene que estar como la última vez que ganaste" y se habla de diferentes objetos que dan "suerte" a la persona que apuesta. Precisamente en este anuncio se están potenciando ideas erróneas acerca de la "suerte" y de la posibilidad de influir en el resultado por el hecho de llevar un "objeto que da suerte".

Otros anuncios de juego:

Anuncio Cirsa Apuestas deportivas:

<https://www.youtube.com/watch?v=-LSs6jvCRUK>

Anuncio Premier Apuestas:

<http://www.youtube.com/watch?v=87ffuDXJWwM>

Anuncios Bwin:

<http://www.youtube.com/watch?v=c5kf2hc12AY>,

<http://www.youtube.com/watch?v=a85Qj9ZLEYE>

BIBLIOGRAFÍA

AEVI (2014). *Anuario de la Industria del Videojuego*. Asociación Española de Videojuegos. Asociación Española de Videojuegos.

Cánovas, G. (Dir.). (2014). *Menores de edad y conectividad móvil en España: tablets y smartphones*. Centro de Seguridad en Internet para los menores en España: Protégeles.

Chóliz, M. (2008). *Adicción al Juego de Azar*. Buenos Aires: Elaleph.

Chóliz, M. (2011). *PrevTec 3.1: Programa de Prevención de Adicciones Tecnológicas*. Valencia: FEPAD.

Fundación Telefónica (2013). *La Sociedad de la Información en España 2012*. Editorial Ariel

Fundación Telefónica (2014). *La Sociedad de la Información en España 2013*. Editorial Ariel.

García, F. (2010). *Las redes sociales en la vida tus hij@s. Cómo conseguir que se relacionen on-line de forma responsable y segura*. Foro Generaciones Interactivas.

Labrador, F., Requesens, A. y Helguera, M. (2011). *Guía para padres con hijos en Educación Secundaria sobre el uso saludable de las nuevas tecnologías*. Madrid: Fundación Gaudium. (Fundación Gaudium, Obra Social Caja Madrid y Oficina del Defensor del Menor).

Observatorio de la Seguridad de la Información. (2010). *Guía para padres sobre uso seguro de videojuegos por menores*. Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) y Asociación Española de Distribuidores y Editores de Software de Entretenimiento (ADESE).

ONTSI (2014). *Las TIC en los hogares españoles*. XLI Oleada.

ONTSI (2014). *Perfil sociodemográfico de los internautas*. Análisis de datos INE 2013.
Protégeles. (2010). Web 2.0 Estudio sobre la utilización de la Web 2.0 por parte de los menores.

Tolsá, J. (2012). *Los menores y el mercado de las pantallas: una propuesta de conocimiento integrado*. Colección Generaciones Interactivas, Fundación Telefónica.

Zenith y The Cocktail analysis. (2014). *V Oleada Observatorio de Redes Sociales*.

ENLACES DE INTERÉS

www.seguridadweb20.es

www.protegeles.com

www.pantallasamigas.net

www.tecnoadiccion.es

www.netiquetate.com

www.pegi-online.net

www.ciberfamilias.com

www.quenoteladen.es

www.nocaigas.com

www.fejar.org

www.juegoresponsable.eu

www.adiccionesnotoxicas.com



Federación Española
de Jugadores de Azar
Rehabilitados

900 200 225

www.fejar.org



Financiado por:



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS