



## Videojuegos en la infancia

Los niños y los jóvenes españoles tienen en su hogar un nivel elevado de equipamiento electrónico y de acceso a los medios de comunicación. En el contexto europeo, España se sitúa en cuarto lugar en lo que se refiere a consumo de *software* interactivo y venta de consolas, por detrás de Reino Unido, Alemania y Francia.

El uso de los equipamientos tecnológicos en el hogar es fundamentalmente lúdico, para entretenimiento y juego, aunque en algunos casos también se utiliza el ordenador e Internet como herramienta de estudio. El uso de los juegos de ordenador y de los videojuegos se realiza en muchos casos en compañía del padre, madre, hermanos o amigos, aunque destaca que más de un 35% juegan solos.



Los juegos de estrategia siguen siendo los favoritos de los usuarios españoles de ordenador, seguidos por los de acción y aventura. En cambio en los videojuegos de consola los más utilizados son los de acción por delante de los de aventura y carreras de coches, motos o aviones. Las consolas representan el 73% del total de videojuegos consumidos en España en el año 2004.

En los últimos años se ha dicho y escrito mucho a favor y en contra del uso de videoconsolas, ordenadores e Internet en los niños. Hay estudios que indican que los videojuegos pueden llegar a hacer a los niños obesos y condicionar su conducta. En contrapartida a esto, están los que piensan que los videojuegos han conseguido ofrecer nuevas habilidades a nuestros jóvenes y que además mejoran la atención visual de los niños. Juan Alberto Estallo, psicólogo del Instituto Psiquiátrico de Barcelona y experto en nuevas tecnologías, considera que los videojuegos no presentan secuelas adversas en la conducta de los individuos a medio y largo plazo. Aun así, el riesgo de adicción existe; un pequeño porcentaje de la población emplea una gran parte de su

tiempo de ocio con las consolas y gasta grandes cantidades de dinero en comprar nuevos juegos y equipos. Para evitarlo es bueno imponer unos límites tanto para padres como para hijos.

### Recomendaciones en el uso de videojuegos

- Lo primero es fijar el máximo de tiempo, que no debe superar los 50-60 minutos en días escolares, pudiendo llegar a dos horas y media en fines de semana o vacaciones.
- Es conveniente descansar cada media hora, ya que la adaptación visual a las secuencias de los videojuegos puede provocar mareos o dolor de cabeza.
- El gran efecto motivador de algunos videojuegos hace que el organismo segregue adrenalina y se genere cierto estrés, por ello no es aconsejable jugar cuando se está en una situación de tensión o antes de ir a la cama.
- Es aconsejable que los niños vean en los videojuegos un punto de encuentro con otros niños o con sus padres o hermanos, y no como una forma solitaria de diversión.
- Elección de videojuegos adecuados siguiendo el código PEGI (*Pan European Game Information*) que establece una doble clasificación: por edades (cinco niveles, a partir de 3, 7, 12, 16 y 18 años) y por contenidos (mediante descriptores referentes a violencia, sexo/desnudez, miedo, drogas, lenguaje soez o discriminación). La clasificación se representa mediante unos pictogramas fácilmente visibles en el exterior de los videojuegos.

**Dra. R. Isela Fernández. Pediatra.**  
**CS Llaranes, Avilés, Asturias.**

<http://www.sccalp.org/padres/videojuegos2.htm>

Actualizado el 16 de julio de 2000