

Un programa del



NetSmartz®

GUÍA DE JUEGO SEGURO



Tabla de contenido

Lo que contiene esta guía práctica	02
Juegos y clasificaciones	03
Configuraciones de seguridad y controles parentales	05
Moneda, recompensas y eventos especiales	07
Jugadores, creadores de contenido en vivo y la relación parasocial	09
Cultura del “grinding” y las dinámicas sociales y emocionales	11
Los riesgos en Internet y cómo pedir ayuda	13
Referencias	15

Lo que contiene esta guía práctica



Los videojuegos pueden constituir un espacio significativo para el crecimiento y la conexión. Fomentan habilidades como la resolución de problemas, el trabajo en equipo y la comunicación, al tiempo que ofrecen oportunidades para aliviar el estrés y fomentar el sentido de pertenencia social. Para algunos menores, su identidad digital es el ámbito donde se sienten más seguros de sí mismos. Si bien los videojuegos tienen muchos aspectos positivos, también conllevan riesgos, especialmente para los menores y los jóvenes. Los adultos pueden ayudar a los menores a desarrollar habilidades que les permitan mantenerse más seguros en Internet mientras juegan.

Esta guía práctica incluye los siguientes elementos para ayudarles a usted y a su familia a abordar juntos la seguridad en los videojuegos:

- ✚ **Información sobre los videojuegos.** Una descripción general del tema de cada sección: en qué consiste y cómo funciona.
- ✚ **Riesgos a tener en cuenta.** Riesgos específicos asociados a ese tema, para que sepa a qué prestar atención.
- ✚ **Desarrollo de habilidades.** Conversaciones y hábitos continuos que ayudan a su hijo a desarrollar las habilidades necesarias para desenvolverse con más seguridad en el mundo de los videojuegos.
- ✚ **Pasos tangibles.** Acciones concretas que puede llevar a cabo para ayudar a proteger a su hijo.



Juegos y clasificaciones



TIPOS DE DISEÑO DE JUEGOS

- ✚ **Juegos para un solo jugador.** Juegos que se juegan en solitario, sin interacción en Internet ni chats. Algunos juegos para un solo jugador permiten descargar contenido personalizado que puede compartirse con otros; asimismo, algunos ofrecen la posibilidad de conectarse en Internet para jugar en modo de múltiples jugadores, aunque el juego base esté diseñado para jugarse en solitario.
- ✚ **Juegos para múltiples jugadores.** Algunos juegos para múltiples jugadores son sincrónicos, lo que significa que los jugadores interactúan en tiempo real, mientras que otros son asincrónicos, estos últimos permiten a los participantes compartir un mismo mundo o juego, pero a su propio ritmo, ya sea dejando mensajes para otros jugadores o turnándose para jugar.
- ✚ **Juegos de mundo abierto o creados por los usuarios.** En los juegos de mundo abierto, cualquier persona puede crear mundos, salas de chat y personajes dentro del juego. Tanto la plataforma de juego como los usuarios pueden generar contenido nuevo. Estos cambios frecuentes pueden dificultar la supervisión del juego por parte de los padres.

DÓNDE SE JUEGA: PLATAFORMAS

- ✚ **Juegos de computadora (PC).** Se refiere a juegos que se ejecutan en una computadora; sin embargo, muchos juegos de PC admiten el juego multiplataforma, lo que permite a los menores jugar con personas que utilizan consolas y otros dispositivos. En algunos juegos, esta función solo puede activarse o desactivarse desde la configuración de la consola; por lo tanto, si su hijo juega tanto en una consola como en una PC con la misma cuenta, la posibilidad de desactivar esta opción, y dónde se encuentra dicha configuración, varía según el juego.
- ✚ **Juegos de consola.** Dispositivos de videojuego que se conectan a un televisor; algunos ejemplos comunes son Xbox, PlayStation y Nintendo Switch. Las consolas incluyen controles parentales integrados que permiten a los padres gestionar aspectos como el acceso a los juegos, el tiempo de uso de la pantalla, las compras y las interacciones en Internet. Sin embargo, los menores pueden acceder a contenido o funciones sin restricciones si utilizan una cuenta de adulto o el acceso de invitado, o si la configuración de control parental no está configurada correctamente.
- ✚ **Juegos para móviles.** Juegos que se juegan en dispositivos portátiles como teléfonos móviles, tabletas, consolas o dispositivos portátiles basados en PC. Son fáciles de descargar y a menudo gratuitos; muchos juegos móviles no cuentan con una verificación de edad real.
- ✚ **Videojuegos de realidad virtual (RV).** Los videojuegos de realidad virtual sumergen por completo a los jugadores en un entorno virtual mediante un visor, creando una experiencia más intensa y realista.

QUÉ DEBE SABER SOBRE EL SISTEMA DE CLASIFICACIÓN

- ✦ Una clasificación refleja el contenido del juego, pero no describe con quién podría interactuar su hijo mientras juega ni garantiza su seguridad.
- ✦ Un juego clasificado como E (para todos los públicos) puede incluir chats abiertos con personas de todas las edades.

Riesgos a tener en cuenta

- ▶ **Verificación de la edad.** Es una herramienta útil, pero difícil de aplicar con eficacia. Los sistemas de verificación pueden eludirse en ambos sentidos: los menores pueden evadirlos (utilizando imágenes generadas por IA, maquillaje o la foto de un hermano mayor) para acceder a espacios para adultos, mientras que los adultos pueden emplear las mismas tácticas para hacerse pasar por menores y entrar en espacios destinados a menores. Esto puede llevar a una identificación errónea de la edad del niño y exponerlo a interacciones con personas de un grupo de edad inadecuado. Algunas plataformas también exigen una edad mínima para crear una cuenta, pero los padres pueden iniciar sesión utilizando la suya; esto elimina por completo cualquier protección basada en la edad, ya que los adultos siguen teniendo acceso a esos mismos juegos o perfiles
- ▶ **Videojuegos para móviles.** Muchos juegos para móviles requieren realizar compras dentro de la aplicación para avanzar en el juego. Los ofensores se aprovechan de esto ofreciendo a los menores monedas, personajes del juego u otras ventajas como táctica de grooming para ganarse su confianza y victimizarlos.
- ▶ **Juego multiplataforma.** Muchos juegos populares permiten ahora que los jugadores que utilizan distintos dispositivos, incluidas las consolas, tabletas y PC, jueguen juntos en los mismos juegos o salas de espera. Esto significa que, aunque un niño juegue en una consola con controles parentales activados, puede interactuar con jugadores que utilizan otras plataformas y cuentas con diferentes niveles de restricción. Los controles parentales no siempre se trasladan entre plataformas. Una configuración que protege a su hijo en un dispositivo podría no aplicarse una vez que el juego cruza a otra plataforma lo conecte con alguien que utiliza otro dispositivo.
- ▶ **Visores de realidad virtual (RV).** Los menores pueden verse expuestos a contenidos y/o interacciones para adultos mientras utilizan un visor de realidad virtual, pero los padres no pueden oír ni ver lo que su hijo está experimentando durante su uso.

Desarrollo de habilidades

Establecimiento de metas. Antes de que su hijo empiece a jugar, establezcan juntos las metas positivas sobre el propósito del juego. Hablen sobre lo que esperan obtener de la experiencia, las habilidades que puede desarrollar a través del juego y las formas de practicar esas mismas habilidades en actividades fuera de línea. Programen revisiones periódicas para retomar y actualizar estas metas en función de sus interacciones en el juego.

Pasos tangibles



MANTÉNGASE INFORMADO.

Veán juntos vídeos de las mecánicas y experiencia del juego y lean las reseñas para aprender qué incluye el juego, cómo interactúan los jugadores, qué foros de comunidad existen (a menudo en plataformas externas, aunque el contacto inicial se produzca dentro del juego) y qué opciones de seguridad están disponibles. Utilice lo que aprenda para decidir si el juego es adecuado para su familia.



CONSULTEN JUNTOS LA CLASIFICACIÓN DE LOS JUEGOS FAVORITOS DE SU HIJO.

Hablen sobre lo que significa dicha clasificación.

[ESRB.org](https://www.esrb.org)



CONFIGURACIONES DE COMUNICACIÓN Y PRIVACIDAD.

Revisen juntos la configuración de comunicación dentro del juego, los controles de privacidad y las opciones de juego para ayudar a crear una experiencia de juego más segura.



ACUERDO DE JUEGO.

Siéntense con su hijo y elaboren un acuerdo que incluya límites de tiempo, con quién puede jugar, metas y qué espera obtener del juego.

[Acuerdo familiar sobre el uso de los medios de Common Sense Media](#)

Configuraciones de seguridad y controles parentales



Los controles parentales son una capa de protección, pero pueden generar una falsa sensación de seguridad. Los menores pueden encontrar fácilmente formas de eludirlos. La participación activa en la vida de su hijo, tanto en Internet como fuera de este, junto con conversaciones significativas y constantes, fomenta las habilidades necesarias para afrontar riesgos, tomar decisiones más seguras y acudir a usted cuando algo no parezca estar bien.

Riesgos a tener en cuenta

- ▶ **Las modificaciones del juego** pueden eludir por completo la configuración de seguridad. Las modificaciones del juego (mods) creadas por los usuarios no pasan por procesos de clasificación ni de revisión para las distintas edades; los menores pueden instalarlas fácilmente desde sitios terceros que introduce contenidos o interacciones que evaden el control parental sin que usted lo sepa.
- ▶ **Desactivar el chat no es suficiente.** Muchas plataformas permiten a los usuarios crear y compartir su propio contenido, lo que significa que los menores pueden encontrarse con experiencias inapropiadas o violentas, incluso si el chat está desactivado.

- ▶ **Restablecer la configuración de fábrica puede eliminar las protecciones sin que usted se dé cuenta.** Restablecer una consola o reinstalar un juego en un dispositivo móvil puede eliminar el control parental y las restricciones específicas de la aplicación, dejando el juego sin restricciones hasta que usted vuelva a configurar todo de nuevo.

- ▶ **Traslado de las conversaciones fuera de la plataforma.** Muchos juegos cuentan con comunidades activas que se extienden más allá del propio juego hacia plataformas que retransmiten en vivo, foros de aficionados, redes sociales y aplicaciones de mensajería. Aunque el chat del juego esté desactivado, se puede animar a los menores a interactuar en estas plataformas menos restringidas.

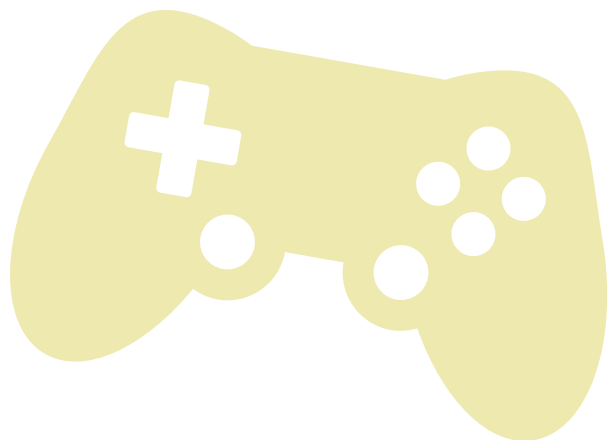
- ▶ **Las VPN permiten a los menores eludir los controles que usted ha establecido.** Una VPN oculta la ubicación y la actividad del usuario, lo que permite a los menores saltarse por completo los filtros de contenido y los controles parentales.
- ▶ **A menudo, no es posible supervisar el chat de voz.** Muchas herramientas de control parental carecen de medios para rastrear o revisar las comunicaciones de voz en tiempo real, dejando así un canal de interacción totalmente invisible para los padres.

Un análisis de más de 60,000 informes de la CyberTipline relacionados con un nexo entre los videojuegos reveló que cerca de 67 % hacía referencia a trasladar la comunicación desde un juego a otra aplicación, juego o sitio web.

- ▶ **Un número de identificación personal (PIN) memorizado para eludir los controles parentales.** Si un hijo observa y memoriza el PIN o la contraseña de sus padres, puede acceder a la cuenta sin restricciones de estos o modificar la configuración de seguridad, saltándose así todas las medidas de protección que usted haya establecido.

Desarrollo de habilidades

Pensamiento crítico. Ayude a su hijo a entender qué pueden y qué no pueden hacer las configuraciones de seguridad. Configure juntos los controles parentales, explíquele la razón de cada ajuste y el riesgo que ayuda a reducir. Anímelo a hacer preguntas, retome a menudo la conversación sobre seguridad y revise la configuración periódicamente.



Pasos tangibles



JUEGUE EN ESPACIOS COMPARTIDOS.

Fomente el uso de videojuegos y tecnología en zonas comunes donde pueda supervisar e intervenir si es necesario. Evite tener consolas y dispositivos portátiles en los dormitorios, especialmente durante la noche.



UTILICE CUENTAS ADECUADAS PARA LA EDAD.

Cree una cuenta para menores siempre que la plataforma ofrezca esta opción; esto permite gestionar la configuración, las compras y las restricciones de contenido de su familia bajo una misma configuración familiar vinculada, de forma similar a como un servicio "Servicio de streaming" gestiona varios perfiles de usuario. Algunos padres deciden permitir que sus menores jueguen a juegos con una clasificación de edad superior a la del niño; se trata de una decisión personal de cada familia. Si opta por hacerlo, una cuenta familiar vinculada le ofrece mayor supervisión y control que una cuenta de adulto, ya que le permite gestionar la configuración, las compras y el contenido, incluso cuando el juego en sí no tenga restricciones de edad para su hijo.



UTILICE HERRAMIENTAS DE GESTIÓN FAMILIAR.

Utilice las funciones de gestión familiar de la plataforma de juegos para vincular su cuenta con la de su hijo, administrar la configuración de seguridad y recibir resúmenes de actividad.



SUPERVISE EL CHAT DE VOZ.

Muchas consolas ya vienen configuradas para mandar automáticamente el audio a los audífonos. Compruebe si el chat de voz puede reproducirse por los altavoces del televisor o si es posible desactivarlo.



CONFIGURACIONES DE SEGURIDAD.

Configuren juntos los ajustes de privacidad y seguridad del juego y programen un recordatorio en el calendario para revisarlos.

Moneda, recompensas y eventos especiales



Los juegos están diseñados para mantener a los jugadores enganchados. Comprender cómo funcionan las monedas virtuales, las recompensas y los eventos de tiempo limitado puede ayudar a los padres a reconocer el atractivo de los videojuegos y las formas en que estas características pueden aumentar los riesgos.

En un análisis de 60,000 informes de la Cybertipline relacionados con el ámbito de los videojuegos, casi 10,000 contenían referencias al intercambio de moneda del juego, moneda del mundo real, objetos valiosos del juego u otros objetos de valor como tarjetas de regalo, artículos electrónicos o suscripciones.

CÓMO FUNCIONA LA MONEDA DENTRO DEL JUEGO

Muchos juegos son gratuitos para descargar, pero fomentan el gasto mediante monedas virtuales, ofertas por tiempo limitado y recompensas exclusivas. Incluso los juegos que requieren un pago inicial a menudo incluyen compras adicionales dentro del juego. Comprender estos sistemas ayuda a explicar por qué los menores pueden llegar a involucrarse emocionalmente en la obtención o compra de artículos digitales: para ellos, perderse un evento de tiempo limitado puede sentirse como perderse una actividad escolar o una reunión social. Entender esto puede ayudar a los adultos de confianza a responder con empatía, manteniendo al mismo tiempo límites saludables.

Riesgos a tener en cuenta

- ▶ **Moneda del juego y envío de regalos.** Las plataformas que permiten enviar regalos, utilizar moneda virtual y emplear billeteras digitales facilitan que los menores gasten dinero o reciban regalos sin que sus padres se percaten de cada transacción. Los ofensores saben que los menores tienen un poder adquisitivo limitado y utilizan los regalos para ganarse su confianza. Incluso sin un sistema de regalos, las personas malintencionadas pueden prometer regalos que nunca entregan como táctica de grooming. En algunos casos, el ofensor paga al niño para que cree o envíe imágenes o vídeos, realice transmisiones en vivo o participe en llamadas de voz o videollamadas.
- ▶ **Eventos especiales y recompensas por tiempo limitado.** Generan una sensación de urgencia, lo que hace más probable que los menores den prioridad al juego frente a otras actividades saludables y responsabilidades. Los ofensores pueden aprovechar esa urgencia ofreciendo ayuda para completar un evento u obtener una recompensa.
- ▶ **Eventos creados por los usuarios.** Algunas plataformas permiten a los usuarios promocionar sus propios juegos y eventos ante otros jugadores a través de centros integrados, atrayendo así a los menores hacia espacios creados por usuarios y sin moderación que no han sido revisados para garantizar que su contenido sea adecuado para su edad, lo que potencialmente los expone a contenidos inapropiados e interacciones con usuarios de todas las edades.

Desarrollo de habilidades

- + **Regulación emocional.** Ayude a su hijo a reconocer y manejar las emociones intensas relacionadas con los videojuegos, como la frustración, la euforia, la decepción o el miedo a perderse de algo. Practiquen juntos estrategias para mantener la calma, inclúyanlas en su plan de seguridad y repásenlas periódicamente.
[CDC.gov/mental-health/living-with](https://www.cdc.gov/mental-health/living-with)
- + **Educación financiera.** Elaboren juntos un plan de gastos y decidan de antemano cuánto dinero, si es que se va a gastar algo, se destinará a los juegos.
- + **Paciencia.** Ayude a su hijo a aprender a esperar para conseguir lo que desea; ya sea ahorrar para una compra dentro del juego, obteniendo recompensas mediante la partida de juego o retirarse del juego cuando llegue el momento de desconectarse. Aprender a tolerar la gratificación aplazada ayuda a desarrollar hábitos de gasto más saludables y facilita la transición del juego a otras actividades.

Pasos tangibles



PERMISO PARA REALIZAR COMPRAS.

Establecer como regla que su hijo pida permiso antes de realizar cualquier compra dentro del juego.



HABILITE LOS CONTROLES DE GASTO.

Utilice los controles de la consola, el dispositivo o la tienda de aplicaciones para requerir la aprobación de los padres antes de realizar compras.



MÉTODOS DE PAGO.

Utilice tarjetas de regalo o saldos prepagados en lugar de vincular tarjetas de crédito, y elimine la información de pago guardada de todas las cuentas de videojuegos y dispositivos.



PLANIFIQUE EVENTOS ESPECIALES.

Antes de un evento de tiempo limitado, acuerden las horas de inicio y finalización, las metas y las expectativas sobre las interacciones con otros jugadores. Al finalizar el evento, conversen sobre su experiencia y sobre cómo manejar cualquier presión por seguir jugando.



Jugadores, creadores de contenido en vivo y la relación parasocial



JUGADORES Y CREADORES DE CONTENIDO EN VIVO

Muchos adultos no se dan cuenta de cuán profundamente conectados pueden sentirse los menores con un streamer a la que nunca han conocido; es el mismo tipo de sentimiento que muchos de nosotros experimentamos hacia alguna celebridad que idolatrábamos en nuestra adolescencia, alguien a quien sentíamos conocer personalmente. Los creadores de contenido en vivo suelen ser adolescentes o adultos jóvenes que se graban jugando, creando una comunidad en torno a algo que les apasiona; a medida que su audiencia crece, el contenido a menudo se expande más allá de los videojuegos para abarcar otros temas. Es natural que los menores busquen referentes y modelos a seguir fuera del hogar para forjar su identidad y sentido de pertenencia, y los streamers pueden desempeñar ese papel, adquiriendo una relevancia social y emocional real, aunque se trate de una conexión totalmente unidireccional.

- ✦ **Identidades anónimas.** Algunos creadores y jugadores utilizan avatares de dibujos animados. Es posible que los menores no sepan quién está realmente detrás de una cuenta o un mensaje, pero aun así desarrollan un fuerte vínculo con esa persona digital.

RELACIONES PARASOCIALES

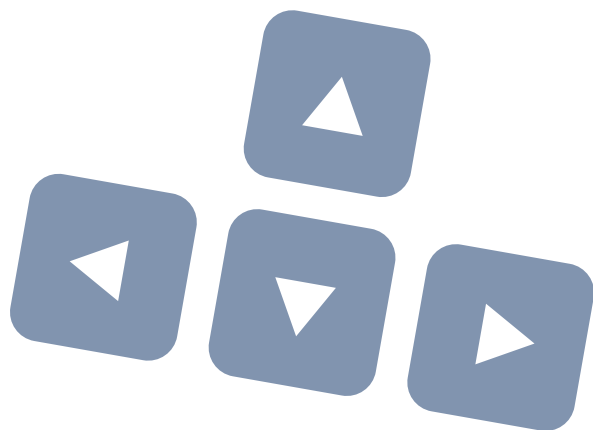
Los menores y jóvenes pueden establecer relaciones parasociales con los streamers, sintiéndose profundamente conectados con ellos, a pesar de que ellos no conoce personalmente al niño. Muchas de estas personas interactúan directamente con sus seguidores a través de servidores, redes sociales, chats de transmisiones en vivo y, en ocasiones, durante las propias partidas de juego. Estas interacciones pueden confundir la línea que separa una admiración saludable de la sensación de mantener una relación personal.

Riesgos a tener en cuenta

Grooming y explotación. Es más probable que los menores que se sienten vinculados a un creador confíen en moderadores, miembros de la comunidad de seguidores o personas que afirmen representar a dicho creador. Los ofensores pueden aprovechar esa sensación de familiaridad para obtener acceso, generar confianza, hacer grooming a los menores y explotarlos.

Desarrollo de habilidades

- ✚ **Pensamiento crítico.** Ayude a su hijo a evaluar el contenido que ve y a los creadores que sigue, explicándole cómo los streamers ganan dinero mediante visualizaciones, patrocinios, donaciones, suscripciones y venta de productos, así como la diferencia que puede existir entre su personalidad en Internet y quiénes son en la vida cotidiana. Ayude a su hijo a reflexionar de manera crítica sobre sus interacciones y experiencias en Internet, tal como lo hace con otros aspectos de su vida.
- ✚ **Relaciones saludables.** Ayude a su hijo a distinguir entre admiración y una relación de amistad, identificar las características de una amistad sana, sentirse seguro al establecer límites y comprender que sentirse conectado con alguien no implica necesariamente que la relación sea mutua o de confianza.
- ✚ **Comunicación abierta.** Manténgase al tanto de las actividades de su hijo en Internet y hable regularmente sobre los juegos a los que juega, los creadores que sigue, las comunidades a las que se une y las personas con las que interactúa en Internet. Ayude a su hijo a ganar la confianza necesaria para hacer preguntas, expresar sus inquietudes y pedir ayuda cuando algo le parezca inadecuado o preocupante.



Pasos tangibles



OBSERVEN UNA RETRANSMISIÓN EN VIVO JUNTOS.

Veán juntos a una de las personas favoritas de su hijo que retransmite en vivo. Hágale preguntas sobre qué es lo que le gusta del creador o del contenido, qué está aprendiendo y en qué se diferencia interactuar con una persona que retransmite en vivo (streamer) de tener una relación de amistad.



MANTÉNGANSE AL TANTO DE SUS ACTIVIDADES EN INTERNET.

Infórmense sobre cómo participa su hijo en juegos y comunidades de videojuegos, así como con quién interactúa en Internet. Revisen juntos periódicamente sus mensajes, su lista de amigos y sus cuentas de videojuegos. Algunos nombres de servidores no reflejan el contenido o las interacciones que albergan, y los menores podrían acceder a espacios que no son adecuados para ellos.



ESTABLEZCAN UNA NORMA FAMILIAR SOBRE EL CONTACTO DIRECTO.

Definan juntos reglas claras para comunicarse con amigos en Internet, jugadores y creadores de contenido. Acuerden que, si un streamer, jugador, moderador o figura pública de internet contacta directamente a su hijo, este les avisará antes de responder.



HABLEN SOBRE LA FALSIFICACIÓN DE IDENTIDAD.

Expliquen que existen cuentas falsas que se hacen pasar por creadores populares. Enseñen a su hijo a buscar indicadores de verificación, enlaces oficiales y el historial de la cuenta. Recuérdenle que ni siquiera las cuentas verificadas deben pedir información personal ni solicitar trasladar la conversación a otra aplicación.



HAGAN PREGUNTAS MIENTRAS VEN EL CONTENIDO.

Aprovechen las conversaciones para fomentar el pensamiento crítico y conocer los puntos de vista de cada uno.

Cultura del “grinding” y las dinámicas sociales y emocionales



Cuando los padres dicen que sus hijos “simplemente están jugando demasiado tiempo”, a menudo lo que realmente sucede es que el niño intenta mantener su progreso, amistades, estatus y sentido de pertenencia social. Los videojuegos actuales constituyen un entorno social donde los menores establecen relaciones, se unen a comunidades y desarrollan su propia identidad. Esto conlleva un entorno social amplio y exigente que puede resultar difícil de manejar. Comprender estas dinámicas ayuda a los padres a responder con empatía y, al mismo tiempo, a ayudar a sus menores a establecer límites saludables.

CÓMO SON LAS COMUNIDADES DE VIDEOJUEGOS EN INTERNET

Cada juego conlleva su propia comunidad y subcultura, con normas y sistemas de creencias que trascienden la pantalla. Si bien muchas son positivas, algunas comunidades de videojuegos normalizan comportamientos tóxicos, ideologías nocivas o contenidos que traspasan los límites adecuados. Esto expone a los menores con mayor vulnerabilidad al grooming, la manipulación y la explotación por parte de ofensores que se valen de intereses comunes y de la confianza de la comunidad para acceder a ellos.

LA CULTURA DEL “GRINDING” (ESFUERZO INCESANTE)

El término “grinding” se refiere a un juego repetitivo que requiere de mucho tiempo, y es recompensado con ascensos de nivel y estatus. Los juegos están diseñados para que las recompensas parezcan estar lo suficientemente cerca como para seguir persiguiéndolas; además, dado que los amigos a menudo también están dedicados a esta actividad, dejar de jugar puede generar la sensación de quedarse atrás o de defraudar al equipo.

Riesgos a tener en cuenta

- ▶ **Las implicaciones emocionales y sociales.** El nivel de habilidad, el rango y la reputación de un niño pueden influir en el respeto que recibe, su inclusión y su estatus social dentro de una comunidad de videojuegos. Dado que las amistades y el trabajo en equipo a menudo dependen de la participación, los menores pueden sentir presión por seguir jugando, evitar decepcionar a sus compañeros o tolerar interacciones incómodas o abusivas para proteger su lugar en el grupo. Cuando su hijo se molesta al tener que dejar de jugar, la reacción no siempre se debe al juego en sí, puede que le preocupe perder el progreso, decepcionar a sus compañeros o ser excluido de su comunidad.
- ▶ **Es algo intencional.** Los juegos están diseñados deliberadamente para mantener a los jugadores enganchados mediante recompensas, sistemas de progresión y conexiones sociales. Los menores son más susceptibles a estas características de diseño porque sus cerebros aún están en desarrollo, especialmente aquellos que enfrentan problemas de salud mental.

▶ **Aislamiento social.** El desarrollo infantil saludable depende de una variedad de experiencias sociales en diferentes entornos, como la escuela, la familia, la comunidad y las amistades. Cuando los videojuegos se convierten en la principal fuente de conexión de un niño, las relaciones en el mundo fuera de línea pueden resultar abrumadoras, lo que aumenta el riesgo de aislamiento y ansiedad social. Los ofensores pueden aprovechar esa necesidad de conexión ofreciendo amistad, estatus o recompensas dentro del juego para ganarse la confianza y obtener acceso al menor.

Preste atención a los cambios en el comportamiento de su hijo que puedan indicar que el uso de videojuegos se está volviendo poco saludable o que necesita apoyo adicional.

- ▶ Alteraciones del sueño
- ▶ Abandono de actividades fuera de línea
- ▶ Reacciones emocionales intensas cuando se les pide que dejen de jugar
- ▶ Descenso en el rendimiento escolar
- ▶ Aislamiento creciente de familiares y amigos

POR QUÉ LOS MENORES NO SIEMPRE BLOQUEAN O DENUNCIAN

La mayoría de los juegos incluyen herramientas de moderación personal para bloquear, silenciar o denunciar a otros jugadores, pero los menores no siempre las utilizan. El miedo a la exclusión, a las represalias o a perder amistades puede pesar más que el deseo de protegerse, por lo que resulta especialmente importante mantener conversaciones continuas sobre los límites saludables.

Desarrollo de habilidades

- ✦ **Desarrollo del sentido de pertenencia.** Ayude a su hijo a construir relaciones sanas en diferentes ámbitos de su vida, como la familia, la escuela, el deporte, las actividades extracurriculares y su comunidad. Contar con diversas fuentes de conexión ayuda a los menores a desarrollar un fuerte sentido de pertenencia sin depender únicamente de los videojuegos. Un fuerte sentido de pertenencia contribuye a desarrollar la resiliencia

- ✦ **Asertividad.** Enseñe a su hijo que proteger su bienestar es una señal de fortaleza. Ayúdelo a identificar interacciones poco saludables y a establecer límites, así como a sentirse seguro para abandonar conversaciones, juegos o comunidades que le hagan sentir incómodo.
- ✦ **Regulación emocional.** Ayude a su hijo a reconocer la frustración, la decepción o la ansiedad cuando llegue el momento de dejar de jugar. Valide esos sentimientos mientras le ayuda a hacer la transición hacia otras actividades. Practiquen juntos estrategias de afrontamiento para que pueda calmarse y manejar las emociones difíciles.

Pasos tangibles



ESTABLEZCAN UNA RUTINA DE PARTICIPACIÓN EN LOS VIDEOJUEGOS.

Acuerden un horario para los videojuegos y manténganlo con constancia. Las rutinas predecibles reducen la ansiedad y facilitan la transición de los menores hacia otras actividades.



PLANIFIQUEN LA TRANSICIÓN.

Antes de empezar a participar en los videojuegos, pídale que elijan una actividad para realizar después y programen un reloj. Tener una actividad agradable prevista hace que sea más fácil dejar de jugar.



JUEGUEN JUNTOS.

Incluyan los videojuegos en las noches de juegos en familia. Jugar juntos les ayuda a comprender el mundo de los videojuegos de sus hijos y crea oportunidades orgánicas para conversar.



MANTENGAN LOS DISPOSITIVOS FUERA DE LOS DORMITORIOS DURANTE LA NOCHE.

Mantengan los teléfonos, las tabletas y las consolas portátiles para fuera de los dormitorios por la noche



Los riesgos en línea y cómo pedir ayuda



Comprender los riesgos en Internet que están en aumento puede ayudar a los padres a reconocer las señales de alerta y a actuar a tiempo. Si bien estos delitos se producen en diversas plataformas digitales, los espacios de videojuegos forman parte cada vez más de la manera en que los ofensores identifican, contactan y manipulan a menores de todas las edades.

Riesgos a tener en cuenta

- ▶ **El acoso y la intimidación en los videojuegos en Internet** pueden adoptar muchas formas: abuso verbal, exclusión deliberada, acoso y humillación pública. La mayoría de las plataformas cuentan con herramientas integradas para denunciar, bloquear y silenciar a otros jugadores. Si su niño sufre acoso, anímelo a bloquear al jugador, guardar pruebas y hablar con un adulto de confianza. El acoso que implique amenazas o contenido sexual debe denunciarse a las autoridades o a la CyberTipline.
- ▶ **Seducción en línea** consiste en que una persona se comunica a través de Internet con alguien a quien cree menor de edad, con la intención de cometer un delito sexual o un secuestro. En el ámbito de los videojuegos, los ofensores pueden comenzar ofreciendo amistad, ayuda, regalos o recompensas dentro del juego, antes de trasladar las conversaciones a aplicaciones de mensajería privada o introducir temas de índole sexual.
- ▶ **La extorsión sexual** es una forma de explotación sexual infantil en la que se amenaza o chantajea a los menores con la posibilidad de difundir públicamente imágenes suyas de contenido sexual o en las que aparecen desnudos, a menos que envíen más contenido sexual o dinero, o participen en actividades sexuales. Las plataformas de juegos pueden utilizarse para generar confianza antes de que las conversaciones se trasladen a otra aplicación donde se produce la explotación.
- ▶ **La tecnología de inteligencia artificial generativa (GAI)** permite a un usuario crear nuevas imágenes, vídeos, audio y texto a partir de solicitudes o instrucciones del usuario. Si bien esta tecnología ofrece numerosas ventajas, también se está utilizando para explotar sexualmente a menores, lo que incluye la creación de material de abuso sexual infantil (CSAM) generado mediante la inteligencia artificial generativa.
- ▶ **La explotación sádica en línea (SOE)** involucra a actores violentos en Internet que coaccionan o manipulan a menores para que incurran en conductas de explotación sexual, incluida la producción de material de abuso sexual infantil y la explotación de otros menores. Ciertas subculturas dentro del entorno de los videojuegos se han vinculado directamente con la explotación sexual en línea, por lo que es fundamental que los padres comprendan que los espacios de videojuegos no están exentos de este riesgo.

- **El material de abuso sexual infantil (CSAM)** se refiere a imágenes y videos que muestran el abuso y la explotación sexual de menores. Estas imágenes y videos no solo documentan la explotación y el abuso de las víctimas, sino que, al compartirse en Internet, los menores afectados sufren una revictimización cada vez que se visualiza la imagen de su abuso sexual. Los ofensores pueden utilizar plataformas de videojuegos para identificar, haver grooming y manipular a menores antes de dirigirlos a otras plataformas para abusar de ellos.

Desarrollo de habilidades

- ✦ **Empoderamiento.** Enseñe a su hijo a reconocer cuándo algo no parece estar bien, a confiar en sus instintos, a alejarse de situaciones incómodas y a pedir ayuda. Analicen juntos diferentes escenarios y practiquen cómo reaccionar ante situaciones incómodas o amenazantes.
- ✦ **Pedir ayuda.** La mayoría de los menores y adolescentes que sufren explotación en línea no se lo cuentan de inmediato a un adulto de confianza. El miedo, la vergüenza, la humillación, el temor a meterse en problemas o la preocupación por perder el acceso a sus dispositivos suelen impedir que lo comuniquen. Ayude a su hijo a comprender que puede acudir a usted sin miedo a ser castigado si sucede algo en Internet. Recuérdele que su seguridad es siempre más importante que cualquier error que crea haber cometido.

Pasos tangibles.



IDENTIFIQUE A TRES ADULTOS DE CONFIANZA.

Ayude a su hijo a identificar a tres adultos de confianza a quienes pueda acudir si sucede algo, asegurándose de que pertenezcan a distintos ámbitos de su vida, como la familia, la escuela o el deporte. Contacten juntos a esos adultos para informarles de que han sido elegidos. A veces, a los menores les resulta más fácil hablar con un adulto de confianza que con sus padres, y eso forma parte saludable de su sistema de apoyo.



PRACTIQUEN EL PEDIR AYUDA.

Simulen una situación en la que su hijo podría contarle a un adulto sobre una interacción incómoda en Internet.



ELABOREN UN PLAN DE SEGURIDAD FAMILIAR.

Creen un acuerdo familiar sobre videojuegos y un plan de seguridad. Decidan juntos cómo reaccionará su hijo si surge algún problema en Internet. Incluyan con quién puede hablar, cuándo debe abandonar o bloquear una interacción y cómo reportar inquietudes o pedir ayuda.



COMPARTAN RECURSOS DE INFORMACIÓN Y APOYO.

Revisen juntos los recursos para realizar reportes y guárdenlos en un lugar al que su hijo pueda acceder fácilmente.

- ➡ **NCMEC CyberTipline**
[CyberTipline.org](https://www.cybertipline.org)
Denuncie la presunta explotación sexual infantil en Internet.
- ➡ **Grupo de investigadores de Crímenes en internet contra menores (ICAC)**
[ICACtaskforce.org](https://www.icactaskforce.org)
Busque el grupo de ICAC de su estado o localidad para obtener asistencia de las fuerzas del orden.
- ➡ **Apoyo de NCMEC a las víctimas y familias**
[NCMEC.org/es/GetHelpNow/Support](https://www.ncmec.org/es/GetHelpNow/Support)
Obtenga información y apoyo para los menores y familias afectados por la explotación en Internet.

REFERENCIAS

- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Living with a mental illness. <https://www.cdc.gov/mental-health/living-with/index.html>
- Bitdefender. (n.d.). Online gaming safety for kids: Essential tips for parents. HOTforSecurity. <https://www.bitdefender.com/en-us/blog/hotforsecurity/games-safety-kids>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Doh, Y. Y., Wu, A. M., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N., & Sakuma, H. (2018). The effectiveness of a parental guide for prevention of problematic video gaming in children: A public health randomized controlled intervention study. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 52–63. <https://akjournals.com/view/journals/2006/7/1/article-p52.xml>
- Rosales-Navarro, C., & Torres Pérez, I. (2026). Parental behaviors and video game addiction in adolescents: A systematic review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 24, 1660–1681. <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01473-7>
- Community CONNECT Media. (n.d.). Safe screens: A parent's guide to gaming. <https://communityconnectmedia.com/safe-screens-a-parents-guide-to-gaming/>
- Parents.com. (n.d.). Keeping kids safe on Roblox or Minecraft. <https://www.parents.com/keeping-kids-safe-on-roblox-or-minecraft-8678099>
- Nintendo. (n.d.). Guide for parents/guardians: Managing your child's GameChat experience with parental controls. <https://www.nintendo.com/au/support/articles/guide-for-parents-guardians-managing-your-childs-gamechat-experience-with-parental-controls/>
- Entertainment Software Association. (n.d.). Trust and safety. <https://www.thesa.com/trust-safety/>
- Entertainment Software Rating Board. (n.d.). Tools for parents. <https://www.esrb.org/tools-for-parents/>
- Family Online Safety Institute. (n.d.). Safer gaming guide. <https://fosi.org/program/safer-gaming-guide/>
- Pirrone, D., van den Eijnden, R. J. J. M., & Peeters, M. (2024). Why We Can't Stop: The Impact of Rewarding Elements in Videogames on Adolescents' Problematic Gaming Behavior. *Media Psychology*, 27(3), 379–400. <https://doi.org/10.1080/15213269.2023.2242260>
- UNICEF Innocenti – Global Office of Research and Foresight. (2025). Protecting children in online gaming (Working Paper). UNICEF. <https://www.unicef.org/innocenti/reports/protecting-children-online-gaming>
- Valença, G. (2026). What Risks and Opportunities Games Bring to Children? A Consultation on Platform Regulation. In: Darin, T., Rios, K., Cruz, G., Tórtoro, L., Ricca, D. (eds) *Interaction and Player Research in Game Development*. WIPPlay 2025. Communications in Computer and Information Science, vol 2623. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-032-01426-9_7
- Public Safety Canada, & WeProtect Global Alliance. (2025). Grooming in online gaming [Webinar]. <https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/cntrng-crm/chld-sxl-xplttn-ntntr/wbnr/wbnr-2025-en.aspx>
- Digital Wellness Lab. (n.d.). Young people's sense of belonging online. <https://digitalwellnesslab.org/research-briefs/young-peoples-sense-of-belonging-online/>
- Hou CY, Rutherford R, Chang H, Chang FC, Shumei L, Chiu CH, Chen PH, Chiang JT, Miao NF, Chuang HY, Tseng CC. Children's mobile-gaming preferences, online risks, and mental health. *PLoS One*. 2022 Dec 1;17(12):e0278290. doi: 10.1371/journal.pone.0278290. Erratum in: *PLoS One*. 2024 Jul 31;19(7):e0308315. doi: 10.1371/journal.pone.0308315. PMID: 36454977; PMCID: PMC9714941.
- Children and Screens: Institute of Digital Media and Child Development. (2024). Online sexual exploitation, grooming, and extortion of youth. <https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/online-sexual-exploitation-grooming-and-extortion-of-youth/>
- Australian Federal Police. (2024). AFP reveals top grooming tactics used by online child sex offenders [Media release]. <https://www.afp.gov.au/news-centre/media-release/afp-reveals-top-grooming-tactics-used-online-child-sex-offenders>
- Our Rescue. (n.d.). The psychology behind online predators. <https://ourrescue.org/resources/child-exploitation/online-exploitation/the-psychology-behind-online-predators>
- U.S. PIRG Education Fund. (n.d.). VR risks for kids. <https://pirg.org/edfund/resources/vr-risks-for-kids/>
- Information Technology and Innovation Foundation. (2024). User safety in AR/VR: Protecting kids. <https://itif.org/publications/2024/09/03/user-safety-in-ar-vr-protecting-kids/>
- American Academy of Pediatrics, Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. (n.d.). Virtual reality use and children [Q&A]. <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/virtual-reality-use-and-children/>
- Grand View Research. (n.d.). Virtual reality in gaming market [Industry report]. <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/virtual-reality-in-gaming-market>
- Global Network on Extremism and Technology. (2024). The intersection of terrorism, violent extremism, and child sexual exploitation. <https://gnet-research.org/2024/01/19/764-the-intersection-of-terrorism-violent-extremism-and-child-sexual-exploitation/>
- Federal Trade Commission. (n.d.). Protecting kids online. <https://consumer.ftc.gov/identity-theft-and-online-security/protecting-kids-online>