

Recomendaciones para personas adultas al cuidado de niños, niñas y adolescentes en el uso de internet y plataformas de juego online

Teniendo en cuenta que la vida actual está atravesada por las pantallas y el acceso a internet y estas son herramientas fundamentales para muchas tareas, es importante hacer un buen uso de las mismas generando hábitos saludables y conductas de cuidado en el uso cotidiano, ya que el contacto es permanente.

En cada etapa vital existen organizadores de tiempo y espacio como lo son la escuela, el trabajo, la familia, los vínculos afectivos. Es necesario contar con estos espacios e incorporar, desde edades tempranas, hábitos saludables en el uso de las tecnologías y el acceso a internet para prevenir trastornos de dependencia en el futuro.

En el último tiempo ha crecido enormemente la oferta de juegos en línea, como así también las plataformas de juego por apuestas. La creciente disponibilidad de tecnología como así también el acceso a billeteras virtuales conlleva varios riesgos para los/as niños/as y adolescentes que acceden a ello cotidianamente.

Uno de ellos es el acceso a plataformas de juegos ilegales que operan sin las debidas regulaciones y cuidados para proteger a las personas que apuestan, especialmente a los/as menores de edad.

Recordamos a toda la comunidad que los juegos de apuestas online, así como los físicos, están prohibidos para menores de 18 años.

Es por ello que informamos nuevamente que todas las plataformas de juego online autorizadas en Argentina tienen la extensión “bet.ar” y deben estar registradas en la Dirección Nacional de Registro de Dominios.

En la provincia de La Pampa la única plataforma autorizada es www.casinoclubonline.bet.ar

Es importante que como personas adultas se asuma un rol más activo sobre el uso y acceso a internet y a este tipo de plataformas de los menores a cargo.

Es importante efectuar la denuncia en: https://www.isslapampa.gob.ar/dafas_juego_ilegal/



Desde DAFAS proponemos algunas recomendaciones para personas adultas al cuidado de niños, niñas y adolescentes:

- Utilizar contraseñas seguras y mantener antivirus actualizados de las cuentas personales como de los dispositivos de uso cotidiano.
- No exponer ni compartir información personal. Configurar la privacidad de las cuentas, gestionando la interacción con otras personas.
- Entender que el mundo virtual es parte de nuestra vida cotidiana, debemos tener los mismos cuidados que tendríamos en la vida real. Recordar que lo que se comparte en la red, pasa a ser de uso público.
- Acompañar en el uso responsable de las redes, siendo conscientes de los riesgos que implica.
- Establecer normas de uso de internet y pantallas a partir de acuerdos familiares que contemplen la privacidad y seguridad de cada miembro que tenga acceso a internet, acorde a su edad. Si se dan herramientas en la niñez, en la adolescencia podrán aplicarse, respetando su intimidad. Entender que son conductas de cuidado, no de control.
- Equilibrar el mundo virtual con el real, sostener vínculos tanto dentro como fuera de internet. Es importante que, en la virtualidad, nos relacionemos con personas de nuestra edad, es decir con las mismas personas que nos relacionaríamos fuera de internet.
- Establecer límites de tiempo y momentos en los que se accede a internet y estructurar el uso de pantallas, no dando lugar a comportamientos compulsivos. Por ejemplo, no usar redes sociales o plataformas de juego mientras realizo otras actividades como alimentarme, estudiar, etc.
- Generar aficiones y fomentar actividades que no estén relacionadas con pantallas ni acceso a internet.
- Explorar intereses y pasiones en línea; permitirles que nos expliquen por qué le gustan, qué le atrae y mostrar nuestro interés. Como así también compartir alguna de esas aficiones.
- En relación al acceso a billeteras virtuales, es importante estar al tanto de cómo y para qué el/la adolescente utiliza ese dinero, ya que mayor autonomía implica también mayor responsabilidad.



- Diferenciar que no en todos los casos el uso de juegos en red o redes sociales puede ser un comportamiento compulsivo. Hay personas que generan dependencia a jugar solas y de manera online a juegos de apuesta, juegos en red, en tanto otras utilizan las redes sociales o juegos de rol para relacionarse con otros y estar en contacto permanente.

El hecho de que los juegos de apuestas estén prohibidos para menores de 18 años está relacionado con el nivel de discernimiento y la capacidad de autocuidado que, a edades tempranas todavía se encuentra en construcción, así como otros aspectos de la personalidad, lo cual nos hace más vulnerables a desarrollar dependencias o conductas adictivas.

Sabemos que no se trata de la sustancia, objeto o conducta en sí, sino de la relación que la persona establece con ella y el medio o contexto en que dicha relación se desarrolle.

De acuerdo a cómo se de esta relación y a los componentes particulares de cada persona (estructura psíquica, historia de vida, familiar, etc.), se desarrollará una dependencia emocional, derivando en un consumo problemático o no.

El uso de las tecnologías también puede generar conductas adictivas mayormente en poblaciones más vulnerables como pueden ser niños, niñas y adolescentes.

No es el contacto con el dispositivo lo que puede genera adicción, es lo que la persona busca satisfacer en ese contacto. Por esto es relevante la diferencia que nos ayuda a entender la singularidad de la conducta adictiva en cada persona.

Como síntomas asociados al uso problemático de pantallas e internet podemos nombrar la disminución de la capacidad para tolerar la espera, altos niveles de frustración, falta de formas saludables de resolver los conflictos en la convivencia (mayormente en adolescentes), alteración del ciclo de descanso, cansancio excesivo, trastorno de la alimentación, entre otros.

Por todo esto, es importante generar hábitos saludables y conductas de cuidado a edades tempranas.

Debemos estar atentos/as y ante cualquier signo de alarma consultar con profesionales de la salud mental.