

Guía para adultos sobre el cuidado de menores en el uso de internet, juegos online y apuestas

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS ADULTAS AL CUIDADO DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN EL USO DE INTERNET, PLATAFORMAS DE JUEGO ONLINE Y JUEGOS DE APUESTAS.

Esta guía no reemplaza la consulta a profesionales de la salud, sino que intenta proporcionar recursos, estrategias y recomendaciones para prevenir conductas que puedan ser problemáticas en niños, niñas y adolescentes en relación al uso de pantallas e internet, promoviendo un uso saludable y responsable de las mismas. Empezaremos por definir y aclarar algunos conceptos a fin de compartir un lenguaje común:

¿QUÉ SON LAS APUESTAS EN LOS JUEGOS DE AZAR?

Apostar es arriesgar una cantidad de dinero a la posibilidad de ganar en un juego donde interviene el azar, es decir que las posibilidades de ganar o perder no dependen de las habilidades de quien realiza la apuesta o de factores externos (como el día, la ropa que lleve puesta, los ganadores anteriores, etc.) sino que el resultado depende del azar. Aunque confíes en tus estrategias o creas que los factores externos puedan influir, las posibilidades de ganar son las mismas que de perder.

¿QUÉ SON LAS APUESTAS ON LINE?

Son cualquier tipo de apuestas que se realicen por internet a través de una plataforma de juego. Estas pueden ser, por ejemplo: póquer, ruleta, dados, otros juegos de casino, apuestas deportivas, etc.

Es importante recordar que cualquier tipo de apuestas, es decir, donde haya dinero de por medio, están prohibidas para menores de 18 años. Por esto es que, en niños, niñas y/o adolescentes, son consideradas conductas de riesgo y que se naturalicen sería considerado un factor de riesgo para dependencias futuras.

¿QUÉ SON LAS APUESTAS DEPORTIVAS?

Son apuestas donde se intenta predecir los resultados de una actividad deportiva. Las apuestas deportivas tienen la particularidad del sentimiento de creer “yo de esto sé”. Es decir, que se pone en juego, no sólo el sentimiento de creer que sé sino de “confiar” en habilidades propias y del o de los deportistas o equipos, etc.

¿QUÉ SIGNIFICA QUE SEAN ILEGALES? ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE UNA PLATAFORMA LEGAL Y UNA ILEGAL?

Las plataformas legales, al estar reguladas, no permiten el ingreso de menores y garantizan pautas de juego responsable que protegen al jugador.

Los juegos de apuestas son considerados ilegales para menores de 18 años. Es decir que si un niño, niña y/o adolescente realiza apuestas, lo hace de manera ilegal o avalado por una persona adulta.

En nuestro país (Argentina) las únicas plataformas de juego habilitadas son aquellas cuyo dominio es bet.ar. y se encuentran reguladas por los organismos pertinentes. Si no terminan en bet.ar, son ilegales. En nuestra provincia (La Pampa) la única web legal que está habilitada para juego online es la de Casino Club.

¡Si conocés algún sitio ilegal, podés denunciarlo acá:

https://www.isslapampa.gob.ar/dafas_juego_ilegal/

Desde el Programa de Juego Responsable de DAFAS pensamos una serie de recomendaciones generales a tener en cuenta:

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 fuera de las pantallas.

Acompañar en el uso responsable de las redes, siendo conscientes de los riesgos que implica. Recordar que lo que se comparte en la red, pasa a ser de uso público.

Utilizar **controles parentales**, pensamos que estas herramientas te pueden ser útiles ([Ver Herramientas de apoyo](#))

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.