



Ante el incremento en el uso de pantallas y la necesidad de abordar la denominada “desescalada digital”, tomamos experiencias internacionales para aplicar en Argentina. Entre ellas el programa *Pantallas Amigas* de España. Estos seis pasos pueden ser de mucha utilidad:

1- OBSERVATE

Identificá qué cosas hacés con el celular, las redes sociales o los videojuegos que antes del confinamiento no hacías. Ver esos cambios, detectar las áreas de mejora y suprimir conductas adquiridas: dormir con el celular, cambios de horarios por jugar o visitar sitios de streamer, horas de uso en redes sociales, etc.

2- CONOCÉ BIEN TUS NUEVAS RUTINAS

Tratá de saber cuándo, cómo y hasta dónde incorporaste el uso. De los cambios observados, centrate en aquellos que implicaron el aumento del uso de pantallas y son rutinarios. Tratá de conocer qué los provocó o en qué circunstancias se agudizan.

3- ESTABLECÉ TUS OBJETIVOS

Fijá de forma realista pero ambiciosa la nueva situación deseada tras el proceso de desescalada, para volver a un uso habitual o moderado. Este fin se desagrega en objetivos parciales que hay que identificar, retos que se pueden abordar en paralelo o de forma secuencial, pero que sumados conduce a un estado de mayor bienestar.

4- GENERÁ UNA ESTRATEGIA

Cambiá costumbres, recuperá horarios habituales a tus actividades, medí los avances. Establecé rutinas de ocio no digital, desactivá notificaciones o dejá el celular fuera de tu vista o alcance.

5- COMPARTÍ TUS METAS Y OBJETIVOS

Hacé conocer a tu entorno tu voluntad en cambiar ciertos hábitos y pediles colaboración y comprensión.

6- REVISÁ TU PLAN

Periódicamente medí los avances, identificá y cambiá lo que no va bien, reajustá las metas.

PREVENCIÓN

PRECAUCIONES A LA HORA DE COMPRAR O DESCARGAR UN VIDEOJUEGO EN LÍNEA



Mantén el software de fábrica y actualizado.



Baja juegos de tiendas oficiales. Evita el software pirata.



Al realizar las compras con tarjeta (expansiones, nuevas versiones, etc.) verificar que el precio esté en dólares o en pesos.



Verifica para qué edad son los juegos antes de comprarlos.



Si es un juego para niños/as, controla que tenga las medidas de seguridad y privacidad necesarias.



Recorda que las consolas tienen navegador por lo que se recomienda utilizar filtros o controles parentales para evitar que niños/as accedan a sitios para mayores de edad.



No pongas tu nombre ni datos reales.



Limita el uso del chat a la consola.



Evita que niños y niñas usen auriculares para monitorear sus charlas en los chats.



¿CÓMO SABER SI UN VIDEOJUEGO ES APTO PARA NIÑAS, NIÑOS O ADOLESCENTES?

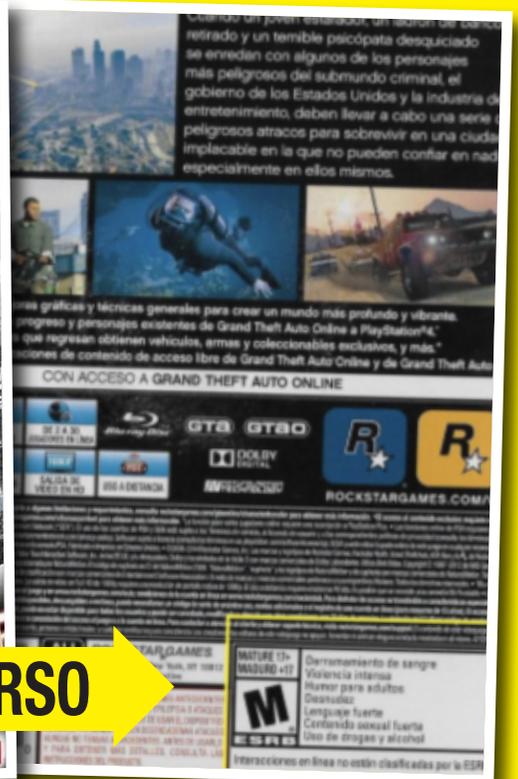
Hay dos principales modelos de clasificación: *Entertainment Software Rating Board (ESRB)* y *Pan European Game Information (PEGI)*.

El ESRB se aplica en Argentina, Estados Unidos y la mayoría de los países de América (salvo Brasil), mientras que el PEGI rige en países europeos. Cada categoría describe el juego, su contenido y sugiere la edad a partir de la cual se puede jugar.

Se puede ver las etiquetas de clasificación en el estuche, en las páginas web de descarga y en las plataformas de distribución digital de aplicaciones móviles.



SISTEMA ESRB



CLASIFICACIÓN POR EDAD



NIÑOS/AS PEQUEÑOS/AS DE 3 A 5 AÑOS

Usualmente son de orientación educacional.



TODAS LAS EDADES O 6 AÑOS O MÁS

Pueden contener algo de animación, violencia fantástica o mínima o el uso de insultos suaves. Se aplica en la mayoría de los juegos de deportes.



10 AÑOS O MÁS

Pueden contener animaciones, violencia leve o fantástica, sangre animada, insultos regulares o temas sugerentes mínimos.



13 AÑOS O MÁS

Generalmente contienen sangre (puede ser mínima), humor cruel, temas sugestivos o violencia moderada (puede ser regular), y, en la mayoría de las veces, juegos de azar/apuestas simulados.



MÁS DE 17 AÑOS

Generalmente muestran violencia (puede ser intensa), sangre y horror/mutilaciones, temas o naturaleza sexuales o insultos.



CONTENIDO SOLO PARA ADULTOS

Pueden incluir escenas prolongadas de violencia intensa, gráficas sexuales, lenguaje extremadamente soez o juegos de apuestas/azar reales (con dinero, divisas, efectivo y moneda), y sangre frecuentemente o desnudez.



AÚN SIN CLASIFICAR

Aparece en juegos enviados a la ESRB y que esperan una clasificación final. Una vez calificados, toda la publicidad prelanzamiento debe contener la calificación oficial del juego puesta por la ESRB. Algunos videojuegos, dependiendo de la intensidad de su contenido, pueden tener la leyenda «Puede tener contenido inapropiado para menores» en las categorías T (Teen), M (Mature) y AO (Adults Only).





DESCRIPTORES DE CONTENIDO

Aparecen en la parte posterior de la caja del juego, en anuncios impresos o sitios web que hagan referencia al juego. Por ejemplo:

- **Alcohol Reference:**
referencia al alcohol
- **Animated Blood:**
animación de sangre
- **Blood:** *sangre*
- **Blood and gore:**
derramamiento de sangre
- **Drug References:**
referencias a drogas
- **Cartoon Violence:**
violencia de caricatura
- **Comic Mischief:**
travesuras cómicas
- **Crude Humor:**
humor vulgar/crudo
- **Fantasy Violence:**
violencia de fantasía
- **Intense Violence:**
violencia intensa
- **Language:** *uso de lenguaje soez de moderado a intermedio*
- **Lyrics:** *letra de canciones, referencias moderadas de lenguaje soez, sexualidad, violencia, alcohol o drogas*
- **Mature Humor:** *humor para adultos/maduro*
- **Mild Violence:**
violencia moderada/leve
- **Nudity:**
desnudez
- **Partial Nudity:**
desnudez parcial
- **Real Gambling:**
apuestas reales
- **Sexual Content:**
contenido sexual
- **Sexual Themes:**
alusiones al sexo o a la sexualidad
- **Sexual Violence:**
violencia sexual
- **Simulated Gambling:**
apuestas simuladas
- **Strong Language:**
lenguaje fuerte/ofensivo
- **Strong Lyrics:**
letra de canciones fuertes
- **Strong Sexual Content:**
contenido sexual fuerte
- **Suggestive Themes:**
temas insinuantes/sugestivos/provocativo
- **Tobacco Reference:**
referencia al tabaco
- **Use of Alcohol:**
uso de alcohol
- **Use of Drugs:**
uso de drogas
- **Use of Tobacco:**
uso de tabaco
- **Violence:**
violencia
- **Violent References:**
alusiones a actos violentos

PRESTAR MUCHA ATENCIÓN CUANDO...

- Al jugar o descargar videojuegos piden datos personales o de la tarjeta de crédito.
- Solicitan mandar formularios para completar o piden descargar archivos prometiendo actualizaciones o mejoras en el videojuego.
- Solicitan datos del usuario/a del videojuego para habilitar opciones de juegos digitales.

Precaución: instalar en el celular o PC un videojuego modificado o hackeado puede conllevar a que el dispositivo se vea afectado por un código malicioso que puede servir para robar datos personales.

También puede funcionar como software espía y encender las cámaras frontal y trasera, el micrófono o ver los mensajes de texto.



TIPS PARA EVITAR CIBERDELITOS

- Configurá la seguridad de tus dispositivos.
- Usá contraseñas seguras para todas tus cuentas con una combinación de no menos de 8 caracteres que incluyan números, letras, signos de puntuación y símbolos.
- No uses la misma contraseña en todas tus redes porque si te hackean, es muy probable que roben las otras cuentas.
- Cambiá tus contraseñas al menos cada 30 días.
- Configurá la privacidad de tus dispositivos para que solo puedan ver tus estados y tu información las personas de tu círculo de confianza.



FUENTES Y MATERIALES DE CONSULTA

Plataforma “Pantallas Amigas” de España
<https://www.pantallasamigas.net/>

Plataforma “Con vos en la web”
Ministerio de Justicia de la Nación

Entertainment Software Rating Board
<https://www.esrb.org/>

