

CRIANDO TOMADORES DE RIESGOS INTELIGENTES:

Guía para Padres sobre la Prevención del Juego en Jóvenes



**Consejos, herramientas y conversaciones sinceras para
ayudar a su hijo a tomar decisiones seguras con confianza.**

¡Bienvenidos, padres!

Criar hijos en el mundo de hoy implica navegar un entorno en constante cambio, y uno de los desafíos crecientes es el juego entre los jóvenes. Con plataformas digitales, aplicaciones móviles y compras dentro de los juegos que hacen las apuestas más accesibles que nunca, es más importante que nunca que los padres y cuidadores se mantengan informados, conectados y proactivos. ¿Por qué importa esto? La exposición temprana al juego, incluso cuando parece una diversión inofensiva, puede influir en cómo su hijo piensa sobre el riesgo, el dinero y el control. Con el tiempo, puede derivar en problemas con el juego y afectar su bienestar emocional, su desempeño escolar, sus relaciones e incluso sus oportunidades laborales futuras. Al aprender sobre estas influencias ahora, le está dando a su hijo el regalo de la orientación, el apoyo y la confianza para tomar decisiones que protejan su futuro.

Esta guía está aquí para apoyarle: padres que navegan los altibajos de criar hijos saludables con estrategias prácticas, basadas en valores y centradas en el corazón, que fortalecen su vínculo con su hijo. Encontrará herramientas para establecer límites saludables, iniciar conversaciones significativas y fortalecer la confianza de su hijo para tomar decisiones seguras y empoderadas.

A lo largo de esta guía, el término “hijo” o “niño” se usa de forma inclusiva para referirse a personas en un amplio rango de desarrollo, incluyendo niños, jóvenes y adolescentes.

Comenzaremos analizando cómo se ve el juego en jóvenes hoy en día: cómo aparece en los videojuegos, las redes sociales y la cultura entre pares. Luego exploramos cinco estrategias sencillas que puede usar para guiar a su hijo hacia un futuro brillante y saludable.



Entendiendo el juego en jóvenes

¿Qué es el juego entre los jóvenes?

El juego entre los jóvenes se refiere a cualquier actividad en la que un joven arriesga algo de valor, como dinero, posesiones o moneda digital, en un juego de azar con la esperanza de ganar algo a cambio. Si bien el juego tradicional puede evocar imágenes de casinos o loterías, hoy en día el juego entre los jóvenes suele presentarse de formas más sutiles y digitales.

Aquí hay ejemplos comunes:

Apostar en juegos de habilidad – Apostar sobre los resultados de videojuegos o competencias

Apuestas deportivas – Las apuestas en juegos escolares o equipos profesionales son cada vez más populares, ya sea en persona o a través de aplicaciones o sitios web

Deportes de fantasía – A menudo involucran dinero o premios y se sienten como una competencia amistosa

Juegos de cartas por dinero – Jugar póker u otros juegos de cartas con ganancias reales

Casinos en línea – Acceder a máquinas tragamonedas virtuales, ruleta u otros juegos de estilo casino

Loterías y rascaditos – Muchos jóvenes acceden a estos a través de amigos mayores o familiares

Juegos de cartas coleccionables – Comprar o intercambiar cartas con la esperanza de conseguir una rara o valiosa

Apuestas y desafíos – Arriesgar tareas del hogar, dinero o privilegios en una apuesta es una forma de juego

Videojuegos y aplicaciones – Funciones como cajas de botín (loot boxes), skins o moneda dentro del juego simulan o imitan mecánicas de juego de azar

Desafíos de internet – Las tendencias en línea a veces involucran apuestas o comportamientos de riesgo con recompensas

Juegos de rol – Algunos tienen funciones de apuestas o similares al juego de azar

Juguetes de caja ciega (p. ej., muñecos Labubu) – Comprar juguetes o figuras coleccionables sin saber qué hay adentro, fomentando compras repetidas

Señales de alerta a observar

El juego puede ser difícil de detectar, especialmente cuando ocurre en línea o mediante juegos que parecen inofensivos. Aquí hay algunas señales que pueden indicar que su hijo está teniendo dificultades:

Comportamiento

Qué observar

Hablar constantemente de apuestas o “ganar mucho”

Menciones frecuentes de apuestas, probabilidades o términos de juego, incluso de manera casual.

Gastos inexplicables

Falta de dinero, solicitudes frecuentes de efectivo o compras inesperadas o excesivas en juegos/aplicaciones.

Cambios de humor cuando está desconectado

Irritabilidad o ansiedad cuando no puede acceder a ciertos juegos o funciones.

Uso secreto de pantallas

Cerrar pestañas rápidamente o evitar preguntas sobre su actividad en línea.

Baja en el rendimiento escolar

Tareas sin hacer, calificaciones bajas o pérdida de interés en pasatiempos.

Deshonestidad sobre el tiempo o el dinero

Historias contradictorias u ocultar cómo pasa su tiempo.

Retraimiento emocional

Aumento de ansiedad, tristeza o signos de depresión.

Nota importante: El hecho de que observe uno o más de estos comportamientos no necesariamente significa que su hijo esté apostando. Estas son señales de que puede ser momento de conectar, abrir una conversación y explorar qué está pasando.

Por qué importa

Para muchos adolescentes, el juego puede parecer inofensivo: solo otra forma de divertirse, competir o pasar el tiempo. Pero participar en el juego a una edad temprana puede tener consecuencias serias, tanto ahora como en el futuro. Por eso es tan importante comenzar la conversación a tiempo.

El juego en jóvenes puede llevar a:

- **Dificultades académicas:** El tiempo dedicado al juego o a obsesionarse con ganancias y pérdidas puede distraer del trabajo escolar. Puede reducir la motivación y afectar las calificaciones. Con el tiempo, esto puede impactar su confianza académica y sus oportunidades futuras.
- **Dificultades emocionales:** Los altibajos emocionales del juego pueden afectar seriamente la salud mental de un joven. El estrés, la ansiedad, los cambios de humor e incluso la depresión pueden desarrollarse a medida que el juego se vuelve más frecuente o problemático.
- **Uso indebido de sustancias:** Los jóvenes que participan en el juego pueden tener mayor riesgo de uso indebido de alcohol y otras drogas.
- **Mayor riesgo de adicción:** Los jóvenes tienen mayor riesgo de desarrollar adicciones porque sus cerebros aún están en desarrollo. Las partes del cerebro responsables de la toma de decisiones, el control de impulsos y la comprensión de las consecuencias a largo plazo no están completamente desarrolladas.
- **Problemas en las relaciones:** El juego puede tensionar las relaciones de un joven con amigos, familiares e incluso maestros.
- **Problemas de comportamiento:** El juego en jóvenes puede contribuir al aumento de la agresividad, la irritabilidad o incluso las peleas físicas. Puede interrumpir rutinas saludables como el sueño regular y los hábitos alimenticios.
- **Problemas financieros:** Incluso las pequeñas apuestas se acumulan rápidamente. Los jóvenes pueden comenzar usando su mesada o dinero del almuerzo, pero a medida que el juego continúa, podrían pedir prestado a amigos, usar sus ahorros o tomar decisiones financieras riesgosas que no pueden pagar.

Lo siguiente: Su rol, su impacto

Como padres y cuidadores, ustedes son los verdaderos campeones cuando se trata de ayudar a los niños a navegar los desafíos de la vida: el riesgo, la responsabilidad y tomar decisiones inteligentes. En el mundo digital de hoy, donde los juegos en línea, las apuestas deportivas y las aplicaciones de juego están a solo un clic de distancia, estas conversaciones son más importantes que nunca. No se trata solo de decir “no apostar”. Se trata de ayudar a los niños a reconocer los riesgos, pensar críticamente y desarrollar la confianza para tomar decisiones inteligentes.

Cómo esta guía le ayuda a comenzar:

Iniciadores de conversación
para hablar abiertamente
sobre el juego

Consejos prácticos para
establecer límites y monitorear
la actividad en línea

Recursos para mantenerse
informado y obtener apoyo si
es necesario

Juntos podemos ayudar a proteger a nuestros hijos de los peligros ocultos del juego en jóvenes y prepararlos para un futuro más seguro y saludable.

Paso uno: Usted puede hacerlo — hablen juntos

Comenzar la conversación a tiempo y mantenerla puede ayudar a proteger a su hijo de los riesgos del juego. Aquí hay algunas formas prácticas de abrir el diálogo y mantenerse conectados:

- **Manténgalo informal:** Hable durante los momentos cotidianos, como mientras ven televisión, conducen o juegan juntos. No tiene que ser una sesión formal.
- **Haga preguntas abiertas:** "¿Alguna vez ha visto juegos con cajas de botín?" o "¿Qué piensan sus amigos sobre apostar en deportes?"
- **Sea curioso, no crítico:** Cree un espacio seguro para escuchar sus pensamientos y experiencias sin reaccionar de forma severa.
- **Explique los riesgos:** Ayúdele a entender cómo funciona el juego y por qué es riesgoso, y cómo puede afectar su salud mental y su futuro.
- **Establezca límites claros:** Hable sobre los valores de su familia con respecto al dinero, el juego y el comportamiento en línea. Sea consistente y transparente.
- **Modela hábitos saludables:** Los niños aprenden mucho observando cómo los adultos manejan el riesgo, el dinero y el estrés; su ejemplo importa.

5 consejos como iniciadores de conversación

Consejo #1: Sueña en grande y luego haz un plan

¿Por qué importa?

- ¿Alguna vez le ha preguntado a su hijo qué le emociona del futuro? Quizás convertirse en veterinario, lanzar un canal de YouTube, viajar por el mundo o tener su propio negocio. Ayudarle a soñar en grande y establecer metas le da algo emocionante hacia lo cual trabajar y algo que vale la pena proteger.

Pruebe esto:

- Siéntese con su hijo e inicie una conversación casual con: "¿Hay algo que le gustaría hacer en los próximos 5 o 10 años?" Luego hablen sobre los pasos para llegar allá. Cuando los adolescentes tienen una visión para su futuro, es más probable que tomen decisiones que la apoyen, incluyendo decir no a comportamientos de riesgo como el juego.

Conéctelo con la vida real:

- Conecte las conversaciones a metas de dinero. Por ejemplo: "¿Si quieres comprar un teléfono, un carro o ir a la universidad, cómo podemos empezar a ahorrar ahora?" Esto desarrolla la educación financiera y muestra cómo el juego podría descarrilar esos planes.

Déle esperanza:

- A veces los adolescentes recurren al juego o a las sustancias porque se sienten atascados o sin esperanza. Recuérdele que su pasado no define su futuro, y que usted cree en su capacidad de construir una vida de la que se sienta orgulloso. Su creencia en él puede ser un factor decisivo.

Desarrolle la confianza y la resiliencia:

- Cuando los adolescentes pueden imaginar un futuro que les emociona, se sienten más en control. Ese sentido de propósito les ayuda a mantenerse firmes ante la presión de sus pares y a tomar decisiones que los mantengan encaminados.

Consejo #2: Ayúdelos a ver la influencia de los medios

¿Por qué importa?

- Desde los anuncios llamativos hasta los videojuegos, los medios de comunicación a menudo presentan el juego como algo divertido, fácil y glamoroso. Pero cuando los niños entienden cómo estos mensajes están diseñados para influirles, es más probable que piensen dos veces antes de dejarse llevar por la fantasía.

Pruebe esto:

- Pregúntele a su hijo: "¿Has notado cuánto aparece el juego en los videojuegos o los anuncios?" Exploren juntos cómo los medios crean una fantasía y venden emoción, ocultando los riesgos y rara vez mostrando las desventajas o consecuencias.

Críe niños reflexivos:

- Enseñe a su hijo a cuestionar lo que ve. "¿Quién está detrás de este mensaje? ¿Qué están tratando de venderme o hacerme sentir?" Ayúdele a entender que el éxito, la conexión y el sentido de pertenencia verdaderos provienen de decisiones en la vida real, no del juego.

Fomente la responsabilidad:

- Hable sobre cómo sus acciones, especialmente en línea, pueden influir en otros. Compartir, dar le gusta o comentar puede influir en los demás, positiva o negativamente. Ayúdele a ser un ciudadano digital reflexivo que tome decisiones seguras e inteligentes.



Consejo #3: Comparta historias que forman valores

¿Por qué importa?

- Los niños absorben las historias que escuchan y las que ven que usted vive. Estas historias les ayudan a entender el mundo y a guiar sus decisiones. Cuando usted cuenta historias honestas y reflexivas, está ayudando a construir sus valores desde adentro hacia afuera.

Pruebe esto:

- Evite los chistes o comentarios casuales que glamorizan el juego o el consumo de sustancias. En cambio, comparta historias reales, ya sea de su propia experiencia o de otros, que resalten los riesgos, las consecuencias y los caminos hacia la recuperación.

Sea honesto, no aterrador:

- No necesita exagerar. Solo sea honesto. Hable sobre cómo las personas pueden enredarse en el juego, lo que les puede costar y cómo es posible el apoyo y el cambio.

Muestre, no solo diga:

- Diviértase con sus hijos de maneras que no involucren el juego. Jueguen, exploren la naturaleza, cocinen o creen algo juntos. Deje que sus acciones cuenten la historia: la alegría, la conexión y la diversión no vienen del juego, sino de estar presente y completamente comprometido en el momento, riendo, aprendiendo y creciendo juntos.



Consejo #4: Establezca expectativas y límites que generen confianza

¿Por qué importa?

- Los niños pueden resistirse a las reglas, pero anhelan la estructura. Las expectativas claras les dan sensación de seguridad y les ayudan a tomar mejores decisiones, incluso cuando usted no está presente.

Pruebe esto:

- Establezca límites firmes pero justos en cosas como el tiempo de pantalla, los eventos sociales y el gasto de dinero. Hágle saber qué está bien y qué no, y explíquele por qué. Los límites no son castigos; son protección.

Déle una “salida”:

- Hágle saber a su hijo que siempre puede usarle a usted como excusa para salir de una situación de riesgo. Una frase sencilla como “Mis papás se enojarían mucho si me quedo” le da una forma de salir sin presión ni vergüenza. Déjele saber que usted está dispuesto a ser el “malo” si eso le ayuda a tomar una decisión segura.

Demuestre que le importa:

- Anímale a mantenerse activo en la escuela, los deportes, los pasatiempos, con amigos o como voluntario. Las altas expectativas demuestran que usted cree en él, y cuando tome decisiones saludables, ¡celebrelo! Un poco de elogio contribuye mucho a desarrollar su confianza y reforzar los buenos hábitos.



Consejo #5: Manténgase curioso de manera casual

¿Por qué importa?

- Cuando muestra un interés genuino en el mundo de su hijo, genera confianza. Cuanto más entienda su mundo, mejor podrá guiarle y apoyarle en las decisiones difíciles de la vida.

Pruebe esto:

- Haga preguntas abiertas como: "¿Qué fue algo gracioso que pasó hoy en la escuela?" o "¿Qué piensan tus amigos sobre apostar en los videojuegos?" Estas preguntas abren la puerta a conversaciones más profundas sin presión.

Preste atención a las señales:

- Observe lo que están viendo, escuchando o compartiendo en línea. Los medios, la música y las publicaciones en redes sociales son puntos excelentes de entrada para hablar sobre valores, presión de pares y toma de decisiones.

Haga tiempo para conectar:

- No necesita horas — incluso 10 minutos de tiempo de calidad al día pueden marcar la diferencia. Aproveche los momentos cotidianos como los viajes en auto, la cena o la hora de dormir para ponerse al día. Incluso las conversaciones cortas pueden generar cercanía y ayudar a su hijo a sentirse visto y apoyado.

Por qué el monitoreo importa

Los niños de hoy crecen en un mundo donde internet siempre está a solo un toque de distancia. Desde juegos y redes sociales hasta videos y aplicaciones de chat, hay mucho por explorar y mucho de lo que hay que tener cuidado. Si bien el mundo en línea ofrece oportunidades increíbles para aprender, conectar y divertirse, también conlleva riesgos como la exposición a contenido de juego, material inapropiado y presión en línea.

La buena noticia es que no necesita ser un experto en tecnología para ayudar a su hijo a mantenerse seguro en línea. Lo que más importa es estar presente, establecer límites claros y mantener la conversación activa. A continuación, 8 consejos prácticos:



Cómo avanzar: 8 formas de proteger y empoderar a su hijo en línea

Consejo #1: Pantallas donde pueda ver

Anime a su hijo a usar teléfonos, tabletas o computadoras en áreas comunes como la cocina o la sala. Esto facilita mantenerse involucrado sin que parezca que está espiando.

Consejo #2: Establezcan las reglas juntos

Trabajen juntos para crear reglas familiares sobre el tiempo de pantalla, el uso de apps y el comportamiento en línea. Sea específico sobre lo que está bien, incluyendo el contenido del juego.

Consejo #3: Tecnología que le apoya

Aproveche la configuración integrada del dispositivo o aplicaciones de control parental de confianza para filtrar contenido, administrar el tiempo de pantalla y monitorear descargas o compras.

Consejo #4: Mantenga la conversación

Mantenga la conversación abierta y sin juicios sobre la actividad en línea. Haga preguntas como: "¿A qué juegos te estás dedicando últimamente?" o "¿Has visto anuncios que pidan dinero?"

Consejo #5: Detecte las señales temprano

Esté atento a señales como el secretismo, los cambios de humor o los gastos inexplicables. Estas podrían ser pistas de que su hijo está encontrando contenido de riesgo en línea.

Consejo #6: Juegue al detective (de forma divertida)

Algunos juegos incluyen funciones similares al juego de azar, como cajas de botín o casinos virtuales. Revise las calificaciones y reseñas, y explore los juegos juntos cuando sea posible.

Consejo #7: Desconéctense para reconectarse

Apoye los pasatiempos, los deportes y el tiempo cara a cara con amigos para ayudar a su hijo a desarrollar una relación saludable con la tecnología.

Consejo #8: Sea un modelo a seguir

Sus hábitos importan. Muéstrole a su hijo cómo se ve el tiempo de pantalla equilibrado poniéndolo en práctica usted mismo: es más probable que sigan su ejemplo que sus reglas.

Reflexiones finales

No necesita ser un experto para marcar la diferencia en la vida de su hijo. Solo con estar presente, hacer preguntas y establecer expectativas claras, ya está ayudándole a desarrollar la confianza y la resiliencia que necesita para tomar decisiones saludables. Mantenga la conversación activa, manténgase curioso y recuerde: su influencia importa más de lo que cree.

Y si el juego de su hijo está creando desafíos, no tiene que enfrentarlo solo. Hay apoyo disponible, desde consejeros escolares, proveedores de atención médica, organizaciones comunitarias y líneas de ayuda. Pedir ayuda es un paso poderoso para proteger el bienestar de su hijo y ayudarlo a retomar el buen camino.



Recursos

Si usted o alguien que conoce necesita apoyo o más información sobre la prevención del juego en jóvenes, aquí hay algunos recursos útiles:

Servicios con base en Orgón

Oregon Health Authority – Los Servicios de Juego Problemático ofrecen servicios gratuitos de prevención, tratamiento y recuperación para personas y familias afectadas por el juego. Contacte a PGS.Support@oha.oregon.gov para obtener asistencia para conectarse con programas en su área.

Oregon Problem Gambling Resource (OPGR) – Conecta a personas y familias con servicios profesionales de consejería y recuperación. Especialistas capacitados están disponibles para escucharte, guiarte y ayudarte a dar el siguiente paso, sin juicios ni presiones. Llame al **1-877-MY-LIMIT (877-695-4648)** o visite www.oprg.org.

The Oregon Council on Problem Gambling (OCPG) – Un grupo de defensa estatal que apoya los esfuerzos para reducir el daño relacionado con el juego. Visite <https://oregoncpg.org/learning-center/>

Recursos útiles para padres y cuidadores

Estos recursos ofrecen herramientas, consejos y materiales educativos para apoyar las conversaciones y los esfuerzos de prevención en torno al juego en jóvenes y otros comportamientos de riesgo:

Controles Parentales como Barrera Contra el Juego Menor de Edad – Los controles parentales facilitan la creación de un entorno digital seguro. Utilizan la configuración para limitar el acceso a sitios de juegos de azar y otro contenido inapropiado. <https://www.igaming.com/igamingcare/parental-controls/>

Youth Gambling Awareness Program (Programa de concientización sobre el juego en jóvenes) – Recursos educativos y estrategias de prevención para jóvenes y padres. www.ymcagta.org/ygap

Hable. Ellos escuchan. (SAMHSA) – Consejos y herramientas para tener conversaciones abiertas con los niños sobre comportamientos de riesgo. www.samhsa.gov/hable-ellos-escuchan

Consejo de Nueva York sobre el Juego Problemático – Campaña “Talk2Kids” con videos e iniciadores de conversación. <https://talk2kids.org>

Know Your Neuro – Educación preventiva basada en el cerebro que ofrece herramientas para que las familias y las escuelas protejan el desarrollo del cerebro de los jóvenes. www.knowyourneuro.org