

Informe Especial para la Familia

GUÍA PARA FAMILIAS

Juego Responsable, Apuestas Online y
Uso Saludable de las Tecnologías



Acompañar, prevenir y cuidar en la era digital

GUÍA PARA FAMILIAS

Juego Responsable, Apuestas Online y Uso Saludable de las Tecnologías

¿QUÉ ES ESTA GUÍA?

Esta guía fue elaborada con el objetivo de brindar herramientas claras, accesibles y actualizadas para acompañar a las familias en el desafío de criar, educar y cuidar en un entorno digital cada vez más presente en la vida cotidiana. El uso de tecnologías, redes sociales, videojuegos y plataformas digitales forma parte del desarrollo de niños, niñas y adolescentes. Sin embargo, también implica riesgos que requieren acompañamiento, información y límites adecuados.

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA?

A madres, padres, tutores y adultos responsables que buscan:

- Comprender el uso actual de la tecnología en niños/as y adolescentes
 - Detectar señales de alerta
 - Prevenir el acceso a apuestas online
 - Promover hábitos digitales saludables
- Acompañar con responsabilidad y cercanía

¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

A lo largo de este material se desarrollan:

- Conceptos clave sobre crianza digital
- Impacto de la tecnología en las emociones
 - Riesgos digitales actuales
- Información sobre apuestas online
- Recomendaciones prácticas para el hogar
- Señales de alerta y cuándo pedir ayuda

INDICE

▶ Que es esta Guía - Índice	pág. 2
▶ Créditos y Responsables	pág. 3
▶ Crianza digital	pág. 4
▶ Tecnología, emociones y conductas adictivas	pág. 5
▶ Uso saludable de las TIC	pág. 6
▶ Riesgos digitales	pág. 8
▶ Señales de alarma	pág. 9
▶ Juegos de apuestas	pág. 10
▶ Apuestas online y adolescentes	pág. 12
▶ Juego legal e ilegal	pág. 13
▶ Rol de la familia	pág. 14
▶ Preguntas para reflexionar	pág. 15
▶ ¿Cuándo y dónde pedir ayuda?	pág. 16
▶ Denuncias	pág. 17

“Acompañar, prevenir y cuidar en la era digital es una responsabilidad compartida.”

CRÉDITOS Y RESPONSABLES

Organismo responsable:

Instituto Provincial de Juegos de Azar (INPROJUY)

Pte: Lic. WALTER MORALES

Programa:

Juego Responsable - Jugar x jugar

Elaboración de contenidos:

Equipo técnico de la División de Juego Responsable

Mesa Interministerial

Responsable técnico:

Lic. María Spengler

Edición y diseño:

INPROJUY



DATOS DE LA PUBLICACIÓN

Año de publicación: **2026**

Versión: **1.0**

Formato: **Guía institucional**

Tipo de documento: **Informe especial de prevención**

MARCO INSTITUCIONAL

El Instituto Provincial de Juegos de Azar (INPROJUY), a través de la División de Juego Responsable, desarrolla políticas de prevención, concientización y acompañamiento vinculadas al uso de tecnologías y al acceso a juegos de azar, con especial foco en niños, niñas y adolescentes.

Esta guía forma parte de una estrategia integral orientada a:

- *Promover el uso responsable de la tecnología*
- *Prevenir el juego problemático y los riesgos*
- *Fortalecer el rol de la familia como espacio de cuidado*
- *Generar entornos digitales más seguros*

ACLARACIÓN IMPORTANTE

El presente documento tiene fines educativos, preventivos y orientativos.

No reemplaza el acompañamiento profesional en situaciones que requieran intervención específica.

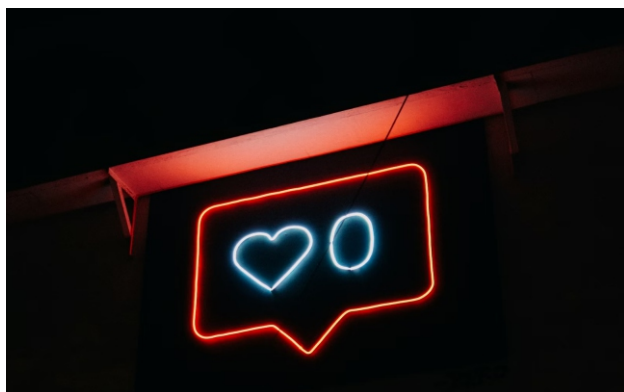
Ante cualquier duda o situación de riesgo, se recomienda consultar con profesionales o instituciones especializadas de Salud Mental.

“Cuidar no es prohibir, es acompañar con información, presencia y responsabilidad.”

1. Criar y educar en la era digital

Los niños, niñas y adolescentes de hoy crecen inmersos en un mundo atravesado por pantallas, internet, videojuegos, redes sociales y teléfonos móviles. Son **nativos digitales**: la tecnología forma parte natural de su vida cotidiana.

La mayoría de los adultos, en cambio, somos **inmigrantes digitales**: aprendimos a usar estas tecnologías con el tiempo. Esta diferencia genera lo que se conoce como **brecha digital**, que puede dificultar la comunicación si no se aborda desde el diálogo, la escucha y el acompañamiento. Es clave entender que por más que ellos son nativos digitales, no nacen sabiendo cómo utilizar de forma reflexiva y crítica las plataformas virtuales. Necesitan acompañamiento, consejos y debates propiciados por personas adultas de confianza.



Los chicos y las chicas están creciendo en medio de un entorno que promueve la felicidad (o el goce) vinculada al consumo. Y este consumo es alimentado por otra gran marca de la época: **“la cultura del snack”** (consumo corto, breve eficaz, esfímero y fugaz), sumado al capitalismo 24/7 o la vida sin pausa que fomenta una cultura vacía de autopromoción, autoabsorción, de la instantaneidad a demanda, priorizar la impulsividad o el consumo y a minar el tiempo libre vinculado al ocio. Sumado a la cultura de la influencia, en la que los instagrammer, streamers o diversas figuras públicas con

impacto en redes sociales y plataformas digitales, **redefinen** la forma en que los adolescentes construyen su identidad y toma de decisiones. Esas publicaciones, promociones y publicidades buscan influir en los consumos, estilos de vida, opiniones y comportamientos.

La tecnología no es buena ni mala en sí misma. Es una herramienta poderosa que puede:

- Favorecer el aprendizaje
- Estimular la creatividad
- Facilitar la comunicación

Pero cuando se utiliza sin límites ni acompañamiento, puede generar **riesgos**, especialmente durante la infancia y la adolescencia, etapas en las que el cerebro aún se encuentra en desarrollo. Es indispensable construir una noción y estrategia de crianza digital, que permita comprender que las tareas de cuidado incluyen territorios digitales y que los chicos y chicas necesitan del encuadre, límite y acompañamiento adulto también en internet.

El derecho al juego y al esparcimiento es un **derecho fundamental de niños, niñas y adolescentes**. El juego, entendido como actividad libre, creativa y acorde a cada etapa del desarrollo, favorece el bienestar emocional, la autonomía y la construcción de la identidad.

Algunas actividades que se presentan como juego, como las apuestas online y los juegos de azar digitales, no cumplen la función del juego en términos de desarrollo y vínculo, porque están centradas en la incertidumbre y la recompensa económica. Su importancia radica en cómo impactan en la relación con niños, niñas y adolescentes: el acompañamiento, los límites claros y la comunicación familiar son claves para que estas experiencias no interfieran con el bienestar emocional, la confianza y los hábitos saludables.

“El desafío no es prohibir, sino educar, poner límites claros y construir hábitos saludables.”

2. Tecnología, emociones y conductas adictivas

El uso problemático de la tecnología y de ciertos juegos como los videojuegos y las apuestas se relaciona directamente con el sistema de recompensa del cerebro.

Muchas plataformas digitales están diseñadas para generar:

-  **Gratificación inmediata**
-  **Sensaciones intensas**
-  **Deseo constante de repetir la experiencia**

Esto ocurre porque estas actividades estimulan la **liberación de dopamina**, un neurotransmisor asociado al placer y a la motivación. En cerebros en desarrollo, como los de niños y adolescentes, este circuito puede volverse especialmente vulnerable.

Durante la infancia y la adolescencia, las áreas del cerebro vinculadas al **control de impulsos, la toma de decisiones y la**



evaluación de riesgos aún no están completamente desarrolladas. Por este motivo, las propuestas digitales que prometen emociones intensas y recompensas rápidas resultan particularmente atractivas, pero también potencialmente riesgosas.

A esto se suma el funcionamiento de

algoritmos que utilizan nuestra información personal para orientar contenidos, publicidad y propaganda con gran precisión. Estos sistemas forman parte de lo que algunos autores denominan la economía o mercado de la atención, donde las plataformas compiten por captar y retener el tiempo de los usuarios, dejando una huella digital fácilmente trazable.

Actualmente, además, la **inteligencia artificial generativa** no solo procesa y clasifica grandes bases de datos, sino que también puede **generar textos, ideas y análisis nuevos**, lo que la convierte en una herramienta poderosa que está transformando la forma en que las máquinas toman decisiones en múltiples ámbitos.

Las **adicciones tecnológicas o comportamentales** no dependen tanto del objeto (celular, videojuego o apuestas), sino de la **relación que la persona establece con la actividad.**

Algunos indicadores de esta relación problemática son:

-  **Pérdida de control sobre el tiempo o la frecuencia de uso**
-  **Dependencia emocional de la actividad**
-  **Dificultad para detenerse**
-  **Consecuencias negativas en la vida cotidiana**

Más allá de las características personales de cada individuo, existen variables que pueden favorecer el desarrollo de una dependencia.

Entre ellas se encuentran:

-  **Un entorno que promueve o facilita el consumo**
-  **Que la conducta genere una sensación placentera (refuerzo positivo)**
-  **Que la conducta ayude a disminuir una experiencia desagradable (refuerzo negativo)**
-  **Que la actividad se repita con regularidad durante un período prolongado**
-  **Conducta compulsiva, pérdida de control, dependencia y persistencia**

"Este sistema reproduce varios de los mecanismos psicológicos propios de los juegos de azar, especialmente el principio de recompensa variable e impredecible."

2. Tecnología, emociones y conductas adictivas

Uno de los mecanismos más potentes que utilizan muchos sistemas digitales es el de las **recompensas intermitentes variables**. Las recompensas inesperadas tanto en juegos online como en apuestas generan altos niveles de motivación. En estos casos, el interés no se centra tanto en la ganancia material, sino en la **incertidumbre de saber si la recompensa llegará o no**.

En este contexto también aparece un fenómeno muy discutido en los últimos años dentro de los **videojuegos online: las loot boxes**.

Las loot boxes (o “cajas de botín”) son **mecanismos presentes en muchos videojuegos que ofrecen recompensas virtuales aleatorias a cambio de dinero real o moneda del juego**. El jugador paga por abrir una caja sin saber qué obtendrá, pudiendo recibir desde objetos comunes hasta elementos raros o de alto valor dentro del juego.

Este sistema reproduce varios de los **mecanismos psicológicos propios de los juegos de azar**, especialmente el principio de **recompensa variable e impredecible**. La emoción del jugador se centra en la expectativa de obtener un premio raro, lo que incentiva la repetición de la conducta.

En muchos casos, además, los videojuegos utilizan **animaciones, efectos sonoros y visuales intensos al momento de abrir la caja**, reforzando la sensación de logro y estimulando la liberación de dopamina.

Estas dinámicas se potencian cuando:

- 👉 los objetos raros aparecen con muy baja probabilidad
- 👉 se muestran públicamente las recompensas obtenidas por otros jugadores
- 👉 se ofrecen promociones o eventos temporales que aumentan la urgencia de participar

Diversos estudios y organismos internacionales han señalado que este tipo de mecanismos **puede funcionar como una puerta de entrada temprana a dinámicas**

similares a las apuestas, especialmente en niños/as y adolescentes que aún no tienen plenamente desarrollado el control de impulsos ni la evaluación del riesgo.

Por esta razón, en distintos países se ha abierto un debate regulatorio acerca de **si las loot boxes deberían ser consideradas una forma de juego de azar o, al menos, estar sujetas a regulaciones de protección al consumidor y a la infancia**.

Este mecanismo se vincula con el funcionamiento del **sistema dopaminérgico**, que está especialmente preparado para responder ante lo imprevisible.

En las redes sociales, por ejemplo, el refuerzo intermitente aparece a través de:

- ✔️ nuevos contenidos
- ✔️ compartidos
- “likes”
- ✔️ comentarios
- ✔️ visualizaciones

Además, existen otras características del entorno digital que refuerzan la permanencia de los usuarios:

- 👉 **Acceso inmediato**, muchas veces a solo dos clics de distancia
- 👉 **FOMO (Fear of Missing Out)**, es decir, el temor a perderse información o experiencias si uno se desconecta
- 👉 **Búsqueda de aprobación social**
- 👉 **Cadenas de reciprocidad entre usuarios**
- 👉 **Anzuelos de atención**, como notificaciones constantes
- 👉 **Estímulos supranormales**, que generan picos intensos de dopamina
- 👉 **Fabricación de prominencia o saliencia**, mediante estímulos visuales y sonoros que captan nuestra atención de forma jerárquica
- 👉 **Gamificación de las experiencias**, es decir, la incorporación de mecánicas de juego que incentivan la participación y la permanencia

Todos estos elementos contribuyen a **mantener a los usuarios conectados durante más tiempo**, reforzando conductas repetitivas que, en ciertos casos, pueden derivar en formas de uso problemático o adictivo.

3. Uso saludable de las TIC: acuerdos, límites y acompañamiento adulto

Una de las funciones más importantes de madres, padres y adultos referentes es ayudar a desarrollar habilidades de autocontrol, regulación emocional y comunicación cara a cara.

Recomendaciones prácticas para el hogar :

- ✎ **Hablar cotidianamente sobre los usos digitales de ellos y los nuestros:** ¿Qué hago mientras que estoy con el celular? Me divierte? Como me cuido? Como cuido a otros? Que emociones me atraviesan? Como pido ayuda? Anticiparnos es clave!
- ✎ **Limitar, no prohibir,** el uso de dispositivos. Acordar horarios y tiempos. Límites sin culpa, el límite encuadra y cuida. Seamos el ejemplo o modelo. Repensar nuestro rol
- ✎ **Establecer espacios libres de pantallas** (comidas, antes de dormir).
- ✎ **Evitar que niños, niñas y adolescentes** tengan televisores o computadoras en su habitación.
- ✎ **Definir una edad adecuada** para el acceso al celular y otros dispositivos.
- ✎ Las evidencias científicas y las recomendaciones de pediatras y neurólogos sugieren **evitar la exposición a pantallas electrónicas** (televisión, tablets, celulares, computadoras) en menores de 2 años, y mantenerla muy limitada y siempre supervisada entre los 2 y 5 años. En estas etapas, la interacción social directa y la exploración física del entorno son prioritarias para un desarrollo saludable.
- ✎ **Respetar la clasificación por edades** de videojuegos.
- ✎ **Usar filtros y controles parentales,** sin olvidar que la principal protección es la familia.
- ✎ **Navegar y conversar con ellos** para conocer intereses y hábitos. Investigar y conocer las plataformas que utilizan.
- ✎ **Hablar de redes sociales, emociones y experiencias** digitales, validando lo que sienten y piensan, aun cuando no coincidamos con sus opiniones. Recordando que lo virtual es real
- ✎ **Revisar configuraciones de privacidad** junto a ellos.
- ✎ **Enseñar a distinguir contenido real,** editado, publicitario o engañoso.
- ✎ **Promover actividades presenciales:** deporte, arte, lectura, juegos grupales.
- ✎ **Pedir ayuda si es necesario:** no tenemos por qué saberlo todo, es importante pedir ayuda, información y asesoramiento.
- ✎ **Prestar atención a los signos de alerta.** Ante cambios de comportamiento, incorporar dentro de las posibles hipótesis a indagar el consumo de apuestas online o consumo problemático.



El rol del mundo adulto: cuidar no es controlar

Acompañar el uso de la tecnología no implica vigilar permanentemente ni prohibir, sino estar disponibles, atentos y presentes.

Cuidar implica:

- *Conversar de manera cotidiana sobre lo que hacen, miran y sienten en el mundo digital.*
- *Escuchar sin juzgar ni minimizar.*
- *Poner límites claros, sostenidos desde el afecto.*
- *Reconocer cuándo necesitan ayuda y buscarla a tiempo.*

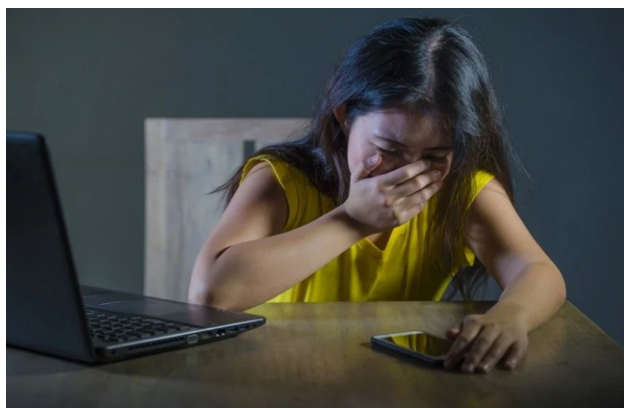
Una mirada atenta, una pregunta o un límite amoroso pueden convertirse en factores de protección fundamentales.

"El ejemplo adulto es clave: los niños y niñas aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice."

4. Riesgos digitales que es importante conocer

Hablar de riesgos **no fomenta** el miedo, sino **que empodera** y protege.

Cyberbullying

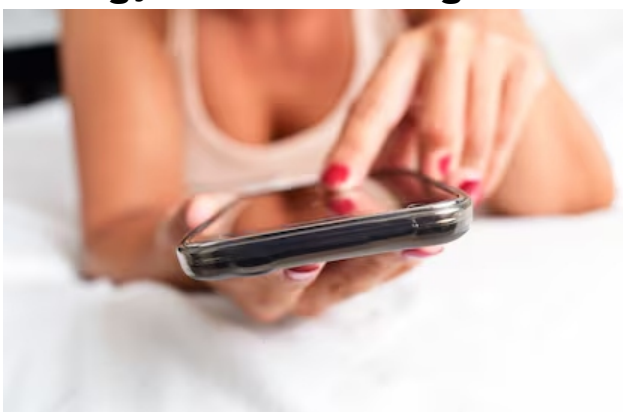


Acoso entre pares mediante tecnología, es una conducta de hostigamiento, persecución e intimidación reiterada, con el objeto de dañar, humillar e excluir a una persona.

- 👉 Mensajes hirientes repetitivos
- 👉 Burlas públicas con intención de dañar
- 👉 Amenazas o humillaciones
- 👉 Desigualdad de poder (popularidad, anonimato)
- 👉 Persistencia y viralidad

Puede afectar gravemente la autoestima, el bienestar emocional y los vínculos.

Sexting y viralización de imágenes



El envío de imágenes íntimas puede derivar en el sexting, otra conducta vinculada al uso de tecnología digital que consiste en el envío, recepción o difusión de mensajes, imágenes o videos de contenido sexual íntimo a través de dispositivos.

- 👉 Difusión no consentida
- 👉 Extorsión, presión, manipulación
- 👉 Daño emocional profundo
- 👉 Participación de menores

Grooming



Estrategias de adultos para contactarse y ejercer sobre un menor para obtener material íntimo y también ganarse la confianza con fines sexuales.

Es fundamental:

- 👉 No compartir datos personales
- 👉 No aceptar encuentros con desconocidos
- 👉 Cortar el contacto inmediato
- 👉 Poder pedir ayuda sin miedo ni vergüenza
- 👉 Guardar capturas de pantalla, links, nombres

Es clave que niños, niñas y adolescentes sepan que no están solos y que siempre pueden recurrir a un adulto de confianza ante cualquier situación que los incomode, asuste o genere dudas.

Otro de los riesgos digitales, como los videojuegos, como síntoma y parte de la cultura contemporánea, sirven también como preparación cultural y conductual para pensar el fenómeno de las apuestas online entre adolescentes.

“Lo que se publica en internet es difícil de borrar”

5. Señales de alarma en el uso de tecnología

El uso problemático suele aparecer de forma gradual. Algunas señales de alerta son:

Recomendaciones prácticas para el hogar :

- 👉 Alteraciones del sueño (dormir poco, acostarse tarde)
- 👉 Cambios en la alimentación
- 👉 Descuidos en la higiene personal
- 👉 Irritabilidad o enojo al interrumpir el uso
- 👉 Cambios bruscos de humor
- 👉 Aislamiento social
- 👉 Bajo rendimiento escolar
- 👉 Abandono de actividades que antes disfrutaba
- 👉 Necesidad creciente de dispositivos o dinero
- 👉 Mentiras u ocultamientos

Aislamiento Social y Abandono de Intereses



Aislamiento social: Prefiere la pantalla sobre amigos y familia.

Alteraciones del Sueño



Dormir poco: El teléfono roba horas de descanso cruciales.

Bajo Rendimiento Escolar



Bajo rendimiento: El uso excesivo afecta los estudios y las calificaciones.

Irritabilidad o Enojo al Interrumpir



Enojo al interrumpir: Reacciones violentas si se restringe el tiempo de pantalla.

“Detectar a tiempo permite intervenir antes de que el problema crezca. Reconocer las señales a tiempo, es clave!!!”

6. Juegos de apuestas: lo básico que las familias deben saber

¿Qué son los juegos de apuestas?

Son juegos en los que se arriesga dinero con la expectativa de ganar más.

Es importante entender que:

- 👉 Dependen del azar, no de la habilidad ni conocimiento
- 👉 No existen fórmulas seguras para ganar
- 👉 La incertidumbre de los resultados es una de las principales motivaciones
- 👉 A largo plazo, siempre se pierde

Juego recreativo, problemático y patológico

- 👉 **Juego recreativo:** es ocasional y no genera consecuencias negativas.
- 👉 **Juego problemático:** produce culpa, ansiedad, conflictos y pérdidas.
- 👉 **Juego patológico:** hay pérdida total de control y deterioro en todas las áreas de la vida.

Qué es el juego patológico?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y su Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE 11) reconocen al juego patológico como un trastorno de salud mental incorporado bajo la denominación de “trastornos por juego de apuestas”:

- 👉 Es persistente o recurrente
- 👉 Se caracteriza por la pérdida de control
- 👉 Prioriza el juego por encima de otras actividades importantes de la vida
- 👉 Continúa o se intensifica a pesar de consecuencias negativas en lo familiar, social, educativo, económico o emocional

Este patrón de conducta implica que el juego pasa a dominar los pensamientos y acciones de la persona, afectando negativamente su bienestar integral.

👉 **Uso :** Es el uso ocasional, controlado y acorde a la edad.

No genera consecuencias negativas en la vida cotidiana ni interfiere con otras actividades importantes (estudio, vínculos, descanso, salud).

👉 **Abuso:** Se produce cuando la actividad comienza a ocupar más tiempo y espacio del deseable:

- 👉 Se prolonga el tiempo de uso.
- 👉 Aparecen discusiones o malestar al poner límites.
- 👉 Se empiezan a descuidar otras actividades.

Todavía hay cierto control, pero el equilibrio comienza a perderse.

👉 **Adicción:** Existe cuando:

- 👉 Hay pérdida de control.
- 👉 La persona no puede dejar la conducta, aun reconociendo consecuencias negativas.
- 👉 El juego, las apuestas o el uso de tecnología pasan a ser una prioridad central.
- 👉 Se produce deterioro en lo familiar, social, educativo, emocional o económico.



“No todas las personas que usan tecnología o juegan desarrollan una adicción, pero todo consumo problemático necesita ser atendido a tiempo.”

6. Juegos de apuestas: lo básico que las familias deben saber

¿Qué es el consumo problemático?

Se habla de consumo problemático cuando una conducta (juego, apuestas, tecnología, sustancias) comienza a generar consecuencias negativas en la vida de la persona y su entorno. Patrón de uso que por su frecuencia, intensidad o forma, produce daños.

Implica:

-  Malestar emocional.
-  Conflictos familiares o sociales.
-  Dificultades escolares o laborales.
-  Pérdida de control progresiva.
-  Necesidad creciente de repetir la conducta.

“El consumo problemático no define a la persona, sino una situación que puede abordarse, acompañarse y tratarse..”

Dinero y apuestas

Cada vez se perfecciona más el arte de separarnos del dinero con mecanismos psicológicos: **la contabilidad mental**, la misma persona que restringe lo que gasta en varios ámbitos, no tiene problema en dilapidar sumas importantes en apuestas, “*son cuentas separadas*” que permite actitudes diferentes frente a dos tipos de gastos. El precio de lo gratuito donde en ingreso a las apps, los bonos, las promociones y descuentos (**lo que es gratis tendemos a no realizar una ecuación costo-beneficio**). El dolor de pagar no registra la pérdida, el que apuesta muchas veces no siente que está perdiendo, sino que está jugando, pagar en forma directa con dinero, duele y aumenta nuestro control. Y

también se trata de timing: cuando pagamos antes de consumir un producto.

Las expectativas juegan un rol principal, el pensamiento mágico con respecto a la capacidad de ganar y predecir resultados, crean una suerte de “don especial”. También **la persona influida por su propio estrés, un entorno atrapante de oportunidades “fáciles” no siempre es capaz de resistir a la inmediata tentación y tener autocontrol.** Los factores más importantes que habitualmente incrementan nuestra tendencia a perder el control con la fatiga, la distracción y las sustancias y todos ellos son explotados en el mundo de las apuestas (música repetitiva, tintineo de monedas o premios, falta de puertas, relojes, bebidas gratis, exceso de oxígeno, espacio, contexto.)



7. Apuestas online y adolescentes: un riesgo creciente

¿Los adolescentes son especialmente vulnerables porque:

- 👉 Su cerebro aún está en desarrollo y en proceso de maduración, especialmente en la evaluación de situaciones y la toma de decisiones.
- 👉 Buscan emociones intensas, están aprendiendo a regularlas
- 👉 Son sensibles a la presión social y la publicidad
- 👉 Factores que favorecen el acceso
- 👉 Publicidad agresiva en redes y deportes
- 👉 Influencers y figuras públicas
- 👉 Plataformas disponibles las 24 horas
- 👉 Billeteras virtuales y pagos fáciles
- 👉 Creación de perfiles falsos

Muchas plataformas presentan las apuestas como una forma de entretenimiento normalizado, asociada al deporte, a reuniones entre amigos o a la idea de **“ganar dinero fácil”**. Sin embargo, a esta edad es muy difícil dimensionar los riesgos reales, y con el incentivo de obtener dinero, evadir problemas o buscar pertenencia a grupos, lo que refuerza la necesidad del acompañamiento adulto. **Tanto los niños como los adultos usan internet en soledad y sin referencia adulta.** (según Unicef, casi el 70% de los adolescentes cree que su familia sabe poco o nada acerca de sus actividades en la red)

- 👉 Impacto psicológico, social y financiero
- 👉 Preocupación constante por resultados
- 👉 Aumento del tiempo dedicado a apostar
- 👉 Cambios de humor, ansiedad, irritabilidad, culpa o remordimiento.
- 👉 Problemas económicos o pedidos frecuentes de dinero. Modificación en el flujo de dinero: ganancias y pérdidas importantes, movimientos extraños en la cuenta.
- 👉 Mentiras sobre tiempo o dinero utilizado (las horas y el dinero van en aumento)
- 👉 Negación o minimización del problema
- 👉 Aislamiento de su entorno y de la realidad
- 👉 Se siente agotado, desconectado
- 👉 Prioriza los juegos sobre actividades diarias importantes
- 👉 Excesivamente pendiente de resultados de juegos deportivos.
- 👉 Uso del celular en momentos y lugares inusuales.
- 👉 Fenómeno de pantalla múltiple. Varias, con distintos deportes en simultáneo.
- 👉 Ansiedad ante la demanda de dejar el uso del celular. Esconder el dispositivo o protegerlos con claves.
- 👉 Al intentar dejar siente síntomas de abstinencia (malestar, irritabilidad, craving)
- 👉 Al saber que el juego de apuestas le está generando problemas significativos en su vida, la persona no cesa de jugar.
- 👉 Necesidad de incrementar el juego para obtener el mismo placer que se lograba en un principio (tolerancia)

Chicos y chicas apuestan en cualquier momento del día, incluida la madrugada o en el medio de una clase, o en el recreo, despliegan estrategias para conseguir dinero para pagar deudas o apostar más, a costa de quedar expuestos a situaciones de riesgo, como amenazas y extorsiones. Llevan adelante estrategias para apostar, aunque esté prohibido: la más popular consiste en utilizar intermediarios adultos **a través de los chats (cajeros)**. Chicos y chicas cada día dedican más tiempo de su rutina a pensar en las apuestas a costa de disminuir su empeño académico o de dañar vínculos de confianza. No siempre comprenden las posibles consecuencias de sus actos.



8. Juego legal e ilegal: diferencias claras

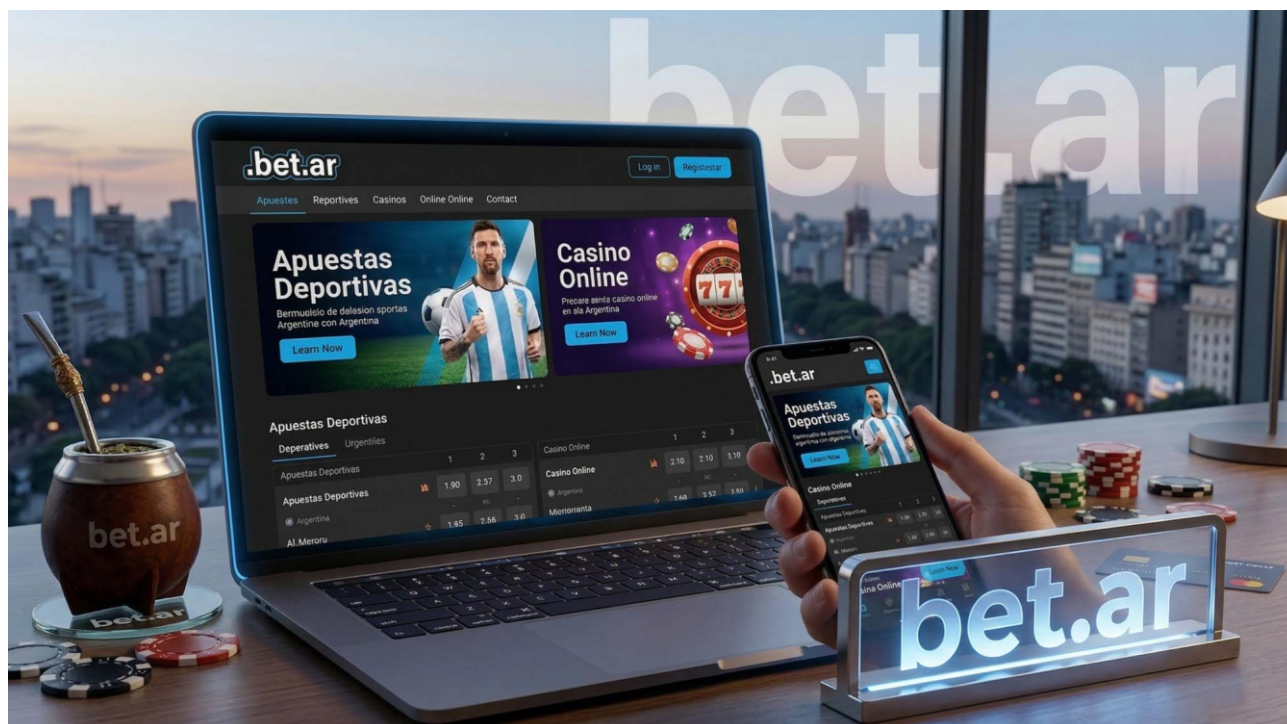
¿Los adolescentes son especialmente vulnerables porque:

Plataformas ilegales

- 👉 No controlan la edad
- 👉 No protegen datos personales
- 👉 No garantizan pagos
- 👉 No tienen herramientas de cuidado
- 👉 No aplican límites de uso o gastos

Plataformas legales

- 👉 Restringen el acceso a menores y a personas autoexcluidas
- 👉 Ofrecen límites de tiempo y dinero
- 👉 Promueven el juego responsable. Protegen al jugador
- 👉 Reglas claras, pago de premios, devolución de saldos



"En Argentina, las plataformas legales finalizan en **.bet.ar
Si no tiene ese dominio, se trata de un sitio ilegal."**

9. El rol de la familia: CONOCER - PROTEGER - EDUCAR

La familia cumple un rol fundamental en la construcción de hábitos saludables, valores y criterios para el uso de la tecnología, el juego y las apuestas. No se trata solo de controlar, sino de **acompañar, orientar y cuidar**, creando un entorno de confianza, respeto y diálogo.

CONOCER : Conocer es el primer paso para cuidar.

Implica:

- 👉 Informarse sobre el uso de la tecnología, los videojuegos, las redes sociales y las apuestas online.
- 👉 Comprender cómo funcionan estas plataformas, qué intereses y qué riesgos pueden implicar.
- 👉 Reconocer las emociones, intereses y preocupaciones de niños, niñas y adolescentes.
- 👉 Conocer con quiénes interactúan, qué contenidos consumen y qué espacios digitales frecuentan.
- 👉 Mantener conversaciones tempranas y continuas sobre el mundo digital, adaptadas a cada edad.
- 👉 Conocer permite anticiparse a los riesgos y acompañar desde la cercanía y la presencia.

PROTEGER: Proteger es cuidar sin invadir, poner límites sin romper vínculos.

Implica:

- 👉 Establecer normas claras y consensuadas sobre el uso de dispositivos, tiempos y contenidos.
- 👉 Definir límites firmes, coherentes y sostenidos en el tiempo.
- 👉 Supervisar y monitorear las actividades digitales y las amistades en línea, respetando la intimidad según la edad.
- 👉 Utilizar controles parentales y configuraciones de privacidad como herramientas de cuidado, no de castigo.
- 👉 Estar atentos a señales de alarma: cambios de humor, aislamiento, irritabilidad, mentiras, problemas económicos o escolares.
- 👉 Intervenir a tiempo y buscar ayuda profesional cuando la situación lo requiera.

Proteger también es brindar seguridad emocional, estar disponibles y transmitir que siempre pueden contar con un adulto. En el afán de cuidar a la persona que padece juego problemático, es posible que toda la atención sea dirigida hacia ella y puede llevar a que los

integrantes de la red (familia) descuiden aspectos importantes de sus propias vidas. Necesitamos que lo que cuidan estén sanos.

EDUCAR

Educación es formar personas críticas, autónomas y responsables, capaces de tomar decisiones informadas sobre su vida, su bienestar y el uso de la tecnología.

Implica:

- 👉 Transmitir valores como el respeto, la responsabilidad, la honestidad, la empatía y el cuidado de uno mismo y de los demás.
- 👉 Fortalecer la autoestima y la confianza, ayudando a reconocer límites, deseos y emociones.
- 👉 Acompañar el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones informadas, promoviendo la reflexión sobre consecuencias, riesgos y alternativas posibles.
- 👉 Escuchar activamente, validar sentimientos y acompañar sin juzgar.
- 👉 Promover la participación en actividades sociales, deportivas, artísticas y comunitarias que fortalezcan vínculos y proyectos de vida.
- 👉 Fomentar el pensamiento crítico frente a la publicidad, los estereotipos y las falsas promesas de éxito rápido.
- 👉 Acompañar desde una mirada que valore la diversidad, la equidad y el respeto por las diferencias.
- 👉 Ser modelos positivos en el uso de la tecnología: el ejemplo cotidiano enseña más que cualquier norma.

Educación en el uso saludable de la tecnología es preparar para la vida, no solo para el mundo digital.



10. Preguntas para reflexionar como adultos

El cuidado empieza por casa. Antes de señalar o exigir, es importante **mirarnos como adultos**, revisar nuestras prácticas y el mensaje que transmitimos con nuestras acciones cotidianas.

Preguntarnos:

- 👉 ¿Cómo uso yo la tecnología en mi vida diaria?
- 👉 ¿Puedo desconectarme cuando es necesario?
- 👉 ¿Qué lugar ocupan las pantallas en mis vínculos familiares?
- 👉 ¿Qué ejemplo doy con mi forma de comunicarme, informarme y entretenerme?
- 👉 ¿Escucho activamente o minimizo lo que sienten y piensan?
- 👉 ¿Valido sus emociones, incluso cuando no coinciden con las mías?
- 👉 ¿Puedo poner límites claros sin gritar, amenazar o desentenderme?
- 👉 ¿Estoy disponible cuando me necesitan, cuando algo les preocupa o los incomoda?
- 👉 ¿Conozco sus intereses, amistades y espacios digitales?
- 👉 ¿Me animo a pedir ayuda profesional cuando no sé cómo acompañar?

Reflexionar sobre estas preguntas no busca culpabilizar, sino fortalecer el rol adulto como referente, guía y sostén emocional.

¿Un mundo virtual o real?

Cuando nos toca acompañar a los chicos/as en internet, a veces tenemos una lógica y un **abordaje de minimización** por parte de lo que sucede ahí. Creemos que si sucede en internet no es grave ni real. Casos de cyberbullying o cyberhostigamiento entre pares: “bueno, mejor Salí del grupo de WhatsApp y listo, por suerte no pasó nada de verdad” ... “no mires el posteo y solucionado” ... “en mi época hacían cosas de verdad” O por ejemplo ante un caso de grooming: “qué bueno que lo agarramos a tiempo y no pasó nada de verdad, sería terrible” ... o en una relación virtual “no es tu amigo de verdad, no es real”. O cuando un chico juega en casino virtual ilegal: “obviamente no lo dejaría ir al casino físico, esto de lo virtual es un juego”, subestimando las prácticas por ser realizadas a través de plataformas digitales, sin ver la problemática real.

El binomio real vs virtual, menosprecia las nuevas formas de socialización y vinculación que las plataformas digitales promueven y las que las nuevas generaciones experimentan. Es indispensable nuestra mirada adulta y que incluyamos lo virtual en nuestro abordaje y requiera nuestra intervención.



11. ¿Cuándo y dónde pedir ayuda?

Pedir ayuda a tiempo es una forma de cuidado y responsabilidad. Acompañar a niños, niñas y adolescentes implica también reconocer cuándo una situación nos supera y necesitamos apoyo.

¿Cuándo es importante consultar?

Es recomendable buscar orientación o ayuda profesional cuando:

- 👉 El uso de la tecnología, los videojuegos o las apuestas genera conflictos frecuentes en la familia.
- 👉 Se observan cambios importantes y sostenidos en el estado de ánimo, la conducta o el rendimiento escolar.
- 👉 Aparecen mentiras, ocultamientos, aislamiento social o dificultades en los vínculos.
- 👉 Hay irritabilidad, ansiedad, enojo o angustia al limitar el uso de dispositivos.
- 👉 Se pierde el control sobre el tiempo de conexión o el dinero utilizado.
- 👉 Se registran problemas económicos, pedidos reiterados de dinero o uso no autorizado de recursos.
- 👉 El adolescente minimiza, niega o no puede interrumpir la conducta, aun reconociendo consecuencias negativas.

Detectar estas señales a tiempo permite intervenir de manera temprana y evitar que la situación se agrave.

¿Dónde se puede pedir ayuda?

Existen distintos espacios de acompañamiento y orientación:

Equipos de salud mental del sistema público.

Caps, hospitales

👉 **0800-888-4767**

SAME 107 opción 1



Dispositivos especializados en consumos problemáticos. USM

Espacios de orientación escolar y equipos de acompañamiento educativo. Ver con dai
Instituciones comunitarias que trabajan con infancias y adolescencias.

👉 **Niñez línea 102**

Estos espacios pueden acompañar tanto a los adolescentes como a las familias, ofreciendo escucha, orientación y estrategias de cuidado.



12- Si sabés que se juega en sitios ilegales, podés denunciar

Las apuestas online en sitios no autorizados **no son una simple contravención: constituyen un delito penal**, según la legislación vigente.

Denunciar estas prácticas es una forma de **cuidado y protección**, y una manera concreta de colaborar en la prevención de situaciones que vulneran derechos, especialmente de niños, niñas y adolescentes

¿Cómo denunciar el juego ilegal?



www.inprojuy.gob.ar



388 413 6280



denuncias@inprojuy.gob.ar



MPA (Ministerio Público de la Acusación)

Denuncia mediante código QR =>



Cualquier persona puede realizar la denuncia.

Denunciar **no expone ni compromete**, sino que contribuye a frenar el acceso a plataformas ilegales y a construir entornos digitales más seguros..

Criar y educar en la era digital **es un desafío**, pero también una oportunidad única para acompañar el desarrollo integral de nuestros hijos e hijas.

Acompañar, escuchar, poner límites saludables, reflexionar sobre nuestros propios hábitos tecnológicos, y pedir ayuda profesional cuando sea necesario puede marcar la diferencia.

El juego responsable, el uso equilibrado de las tecnologías y la prevención del acceso a apuestas online son prácticas que protegen la salud, el bienestar emocional y los vínculos familiares. **Estas no son tareas individuales**, sino un compromiso compartido entre familia, escuela y comunidad



GUÍA PARA FAMILIAS

Juego Responsable, Apuestas Online y
Uso Saludable de las Tecnologías

