CUANDO APOSTAR DEJA DE SER UN JUEGO

Provincia Marista
Cruz del Sur

En el presente texto se optó por utilizar el genérico masculino al solo efecto de simplificar la lectura, sin intención alguna de discriminar genero ni identidades.

CUANDO APOSTAR
DEJA DE SER UN JUEGO

Con el objetivo de promover entornos seguros y protectores para nuestros chicos y chicas, invitamos a concientizar y prevenir sobre el consumo problemático de apuestas online.

La ciudadanía digital es el desarrollo continuo de normas sobre el uso adecuado, responsable y empoderado de la tecnología.

INTRODUCCIÓN

Las apuestas online en jóvenes se expanden día a día mediante el uso de dispositivos. La oferta de sitios de juego y la cantidad de anuncios que la promueven, generan exposición y fácil acceso, todos ingredientes que resultan en lo que conocemos como ludopatía, o la adicción que se caracteriza por la incapacidad de resistir el impulso de apostar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera la adicción al juego o ludopatía como una enfermedad e incluye en esta problemática a los "juegos digitales" o "videojuegos".

Cada vez más personas apuestan en juegos de azar online, mayormente en apuestas deportivas. Por lo general, esto se hace de modo discreto, casi sin darse cuenta, va creciendo silenciosamente la exposición a múltiples riesgos, afectación a la salud mental y el bienestar integral.

Como familias, adultos referentes y educadores, no disponemos de un manual para educar en lo digital. Tampoco la formación pedagógica nos dió las herramientas para saber cómo acompañar a niños, niñas y adolescentes frente al mundo de las apuestas online. Hemos trabajado este material que se presenta como una aproximación para entender, prevenir y cuidar.

En el contexto social complejo que estamos viviendo, se tienta al consumo desde una promesa de enriquecerse de forma rápida y sin esfuerzo. Apostar deja de ser parte del juego, en especial para las infancias y las adolescencias.

Partimos de una situación de vulnerabilidad y buscamos prevenir y protegerlos junto a sus familias. Atender estratégica e integralmente para asistirlos y para que comprendan que apostar, no es un juego.

Habida cuenta que proteger no significa aislar, prohibir o controlar con miedo, encontrarán en estas páginas diferentes estrategias e ideas para acompañar con presencia, conciencia y criterio. En comunidad, desde la familia y la educación, construiremos vínculos que permitan contención, escucha y orientaciones o herramientas para este mundo que los rodea, donde las apuestas online, la búsqueda de éxito rápido y el consumo desmedido compiten por su atención.

UNA LÓGICA POR COMPRENDER

Para lograr un abordaje integral y sistémico, debemos responder algunas preguntas clave como ¿Qué es la ludopatía? ¿Tenemos datos que nos ayuden a comprender? ¿Qué prometen las apuestas online? De esta manera, entraremos en "modo atento" para detectar alertas tempranas o de gravedad para actuar en el momento adecuado.

Inicialmente la ludopatía se muestra como una problemática individual, pero es necesario interpretarla desde lo comunitario y social. Una rutina peligrosa que crece de manera alarmante en las escuelas, en las fiestas, en los asados, durante los viajes de egresados y en la soledad de sus habitaciones. Los especialistas afirman que se trata de un **problema "silencioso", "invisibilizado" y "difícil de detectar"**

Una breve nota de contexto:
Las personas necesitamos del contacto social para sentirnos realizadas desde el comienzo de nuestra vida. A medida que vamos evolucionando y nos volvemos más independientes, seguimos necesitando del reconocimiento social y el sentido de pertenencia a un grupo de referencia con el que nos sentimos identificados.
Este proceso se da también en un contexto digital, en el que las redes sociales forman parte de la vida. Son grandes aliadas para conocer, iniciar relaciones y conservar relaciones a distancia, son una fuente importante de información que nos permite

estar familiarizados y acceder a diferentes temáticas y compartir nuestras inquietudes con otros.
Sin embargo, tienen una cara B: estar constantemente en contacto con esta "realidad virtual" va generando un cúmulo de emociones negativas que se asocian a pensamientos de la misma naturaleza, y van guiando la conducta de la persona en el día a día, pudiendo llenarla de inseguridades, ocasionando consecuencias en la autoestima de la persona y propiciando una gran desconexión con el entorno familiar. Esto genera daños en el desarrollo de la autoestima y desgaste vincular.

¿QUÉ DATOS NOS PUEDEN AYUDAR A COMPRENDER?

Una encuesta difundida por Unicef revela que 8 de cada 10 adolescentes y jóvenes de entre 13 y 24 años hicieron apuestas online durante el último año. El dato surge de una encuesta a 500 chicos. Además, la mitad de quienes dijeron haber apostado aseguró que lo hizo con el objetivo de ganar plata. Y, finalmente, 7 de cada 10 dijeron que es un hábito difícil de dejar.

Según una encuesta realizada este año por Opina Argentina, el 16% de los jóvenes de 16 a 29 años dijo realizar "apuestas online regularmente". Mientras que un informe del Observatorio de Adicciones y Consumos Problemáticos de la Defensoría del Pueblo bonaerense expone que el 12,5% de los jóvenes de entre 18 y 24 años hizo apuestas online en algún momento de su vida.

Muchos de los chicos que apuestan comienzan a hacerlo a los 12 años, edad en la que la mayoría ya tiene un celular con el que pueden acceder a casinos o casas de apuestas online con facilidad. Este inicio está vinculado a la independencia económica y al uso de las billeteras virtuales.

La puerta de entrada a esta actividad suelen ser las apuestas deportivas, que tienen gran popularidad gracias a que los casinos y casas de apuestas online publicitan a equipos de fútbol y de otros deportes populares.

Las casas de apuestas contratan *influencers*, comunicadores, deportistas y famosos para que instalen la idea de que jugar es *cool* y una manera rápida, fácil y divertida de "enriquecerse sin trabajar". En algunos países, como por ejemplo España, se reguló y limitó la publicidad porque vieron los efectos que tenía sobre los jóvenes.

Algo similar sucedió en la década de los '90 con las marcas de cigarrillos,

las cuales promocionaban sus productos asociándolos al éxito, al aire libre, a la competencia de habilidades, incluso con perfiles muy saludables. Cuando se anunció que la Ferrari de Michael Schumacher dejaría de tener el logo de Marlboro debido a esta regulación, fue noticia mundial.

UNA MIRADA POR COMPRENDER

Aunque los chicos saben que las apuestas están prohibidas para menores de 18 años, tienen cierta confusión porque piensan que "si es tan fácil acceder y hay tantas publicidades que te invitan a hacerlo, entonces no debe estar tan prohibido", reflexiona Débora Blanca, psicóloga, especialista en ludopatía y directora de Lazos en Juego, y sigue: "Además, si sus máximos ídolos lo hacen, debe estar buenísimo".

En ocasiones la presión social y el pertenecer, hace que al no apostar se quede afuera de la conversación dado que apostar pasó a ser parte de los códigos que manejan la mayoría de los grupos, sobre todo los varones. Es común que en lugar de hablar de cómo estuvo el partido, hablen de cómo les fue con las apuestas. "¿Viste la jugada de córner? Con esa gané tanta plata", ejemplifica el psiquiatra Federico Pavlovsky, especialista en adicciones.

Muchos chicos tienen teléfonos inteligentes desde muy temprana edad y eso puede significar "tener un casino virtual en el bolsillo".

Esto nos invita a pensar en los siguientes ejes para estar en "modo atento"

- **1er eje:** ¿Controlamos el tiempo de uso? Con esto nos referimos al tiempo específico al día para revisar las redes sociales y estar conectados a los dispositivos.
- **2do eje:** ¿Promovemos "descansos digitales"? Es decir, momentos sin redes sociales, especialmente antes de dormir. Este descanso digital no solo protege la autoestima, sino que también mejora la calidad del sueño.
- **3er eje:** ¿Conversamos sobre "conexiones reales"? Sobre no depender completamente de las interacciones en línea, cultivar conexiones en el mundo real.
- **4to eje:** ¿Definimos estándares realistas y alineados con los valores personales y familiares?
- **5to eje:** ¿Diferenciamos entre lo público y lo privado? Educación para diferenciar que guardar ciertos aspectos de la vida privada puede proteger la autoestima, evitar la sobreexposición y disociar los logros o eventos positivos que aumentan la presión y las expectativas.
- **6to eje:** ¿Evaluamos regularmente el uso de dispositivos?

Hay una ausencia marcada de las personas adultas referentes en relación con sus tareas de cuidado en Internet. Según Unicef, casi el 70% de los adolescentes cree que su familia "sabe poco", "más o menos" o "nada" sobre sus actividades en la red.

Disponer de billeteras digitales a partir de los 12 o 13 años y es ahí donde sus padres transfieren el dinero con el que se manejan durante la semana o el mes. Sin embargo, ejercen poco o nulo control sobre los gastos. Algunos chicos incluso tienen tarjetas de crédito adicionales o acceden a los datos de las tarjetas de sus padres, lo que los habilita a cargar dinero.

Crédito bonificado para empezar a apostar: muchas veces no necesitan usar su dinero para comenzar a operar porque las casas de apuestas online suelen dar un bono de ingreso.

CRISIS DEL DISFRUTE

Estamos frente a una generación de adolescentes que para tener una satisfacción, necesita ganar plata. Hasta el fútbol, algo más vinculado al ocio y al disfrute improductivo, se impregnó de la idea de ganancia e inversión. "¿Por qué a un chico de 16 años no le basta con ver a su selección de fútbol jugando la final de la Copa América y para sentir satisfacción necesita convertir ese momento en una chance para ganar dinero?", interpela Lucía Fainboim, directora de Bienestar Digital y especialista en ciudadanía y crianza digital.

Según una encuesta hecha por Playtech, una empresa de desarrollo de software de juegos de azar, el 84% de los jugadores argentinos que participan en plataformas de apuestas online afirmaron que **nunca han sido advertidos sobre los riesgos que puede acarrear la conducta de juego compulsivo.** Incluso, a veces, lo celebran porque lo ven como una manera de que sus hijos ganen dinero. Además, hay padres que realizan apuestas junto a sus hijos. "Hay una lógica y un abordaje adulto que minimiza lo que los chicos viven en plataformas digitales porque parten del supuesto de que lo que allí sucede no es real", (Lucía Fainboim, 2024).

A pesar de ser una actividad prohibida para menores, ellos pueden apostar usando una identidad falsa o a través de intermediarios conocidos como "cajeros", como se les llama a las personas (pueden ser incluso adolescentes) que ofician de intermediarios entre los casinos online y quienes quieren apostar.

El Mundial y el triunfo de la Argentina: estos dos hitos promovieron el crecimiento de las apuestas deportivas. La inestabilidad económica que vive la Argentina impulsa tanto a adultos como a adolescentes a buscar alternativas para generar dinero de manera rápida y fácil.

Según Pavlovsky, las apuestas presentan mecanismos de recompensas intermitentes y variables, que operan como estímulos muy potentes. "Nuestro cerebro está preparado para anhelar lo imprevisto. La motivación para apostar reside más en la incapacidad de predecir si nos tocará la recompensa que en la ganancia financiera en sí", sostiene el psiquiatra. Ese mismo mecanismo es el que estimula los juegos online.

BIENESTAR VS PLACER

En el siguiente apartado analizaremos recomendaciones para generar entornos protectores, dejando sobre la mesa un análisis sobre cómo podemos poner la crianza bajo la lupa.

Habida cuenta de lo recabado, el acceso a dispositivos, a la información y dinero online envuelve a las infancias en un constante bombardeo masivo y personal que impacta sobre la salud mental (de adultos también).

La idea del respeto y del límite se reconstruyen para lograr una red que nos cuide y abrace tanto a adultos como a niños, niñas y adolescentes. Buscamos con esto evitar consecuencias preocupantes que devengan en tipos de cuidado muy permisivos en sobreprotección desmedida.

Lo que veremos a continuación son ideas para buscar un equilibrio entre ambos puntos del ovillo, que apunten a mejorar nuestro vínculo entre nosotros y entre los dispositivos y oferta de entretenimiento. El objetivo final es que todos los padres y educadores sientan que nunca es tarde, que el límite siempre se pone a tiempo y que podemos tener un balance entre bienestar y placer, libertad y sobreprotección logrando un estilo de relacionarnos más humano y más realista. Propuestas y límites razonables, normas con sentido y viables según el momento madurativo.

RECOMENDACIONES PARA GENERAR ENTORNOS PROTECTORES

NO SUBESTIMAR LOS RIESGOS

Muchas veces se minimiza el impacto de las apuestas online porque “sólo juegan un rato”, “no es tanto dinero” o “todos lo hacen”. Sin embargo, estas conductas pueden ser la puerta de entrada a una adicción silenciosa. Es fundamental comprender que **las apuestas digitales no son un entretenimiento inocente,** especialmente cuando están dirigidas a menores. La ilegalidad no desaparece por el simple hecho de que ocurra en Internet.

Nombrar el problema es el primer paso para proteger.

La naturalización de las apuestas online como un simple “juego” o

“entretenimiento digital” ha llevado a minimizar sus riesgos reales. Esta banalización dificulta que los adultos identifiquen el problema en etapas tempranas. Las apuestas digitales pueden derivar en conductas adictivas, pérdida de control, angustia emocional y deterioro del bienestar psicosocial.

Rescatamos la opinión de Lucía Fainboim, especialista en ciudadanía y crianza, digital: “Así como sabemos que el ingreso a un casino, bingo o casa de apuestas física está prohibido para menores de 18 años, vale preguntarnos por qué no problematizamos que realicen las mismas prácticas prohibidas en internet”.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

En una reunión familiar o escolar, proyectar noticias reales sobre jóvenes que enfrentaron consecuencias negativas por apuestas. Luego, abrir un espacio de reflexión con preguntas como:

- ¿Qué sienten al escuchar esta historia?
- ¿Les parece que esto podría pasar cerca de nosotros?
- ¿Por qué a veces pensamos que estas cosas “no nos tocan”?
- ¿Qué podríamos ganar y qué podríamos perder en una situación similar?

CONTROLAR SUS GASTOS

Hoy en día muchos chicos tienen billeteras virtuales o acceso a tarjetas sin ningún tipo de supervisión adulta. En otra época se llamaba mensualidad, mesada, etc. y era el primer paso para una administración personal. Ante casos donde se da sin una educación financiera previa, genera una autonomía financiera precoz que no va acompañada de madurez emocional. **Es importante establecer límites, dar pequeñas sumas, supervisar gastos y conversar sobre en qué se usa el dinero.** Un buen consejo es: "mejor efectivo que transferencia"; de este modo, los adultos pueden ver con más claridad cómo lo administran y luego dar el paso a lo virtual.

El acceso irrestricto a billeteras virtuales o tarjetas a edades tempranas crea una falsa autonomía. Los chicos pueden usar dinero sin noción del valor real, exponiéndose a riesgos sin control. Controlar los gastos no es desconfiar: es acompañar su proceso de aprendizaje financiero.

"Tenemos que empezar a cuestionar algunos paradigmas a los que nos subimos. **¿Desde cuándo un chico de 12 o 13 años maneja las finanzas y no tiene que pedir dinero cada vez que lo necesita?** Los chicos tienen que seguir manejando efectivo", opina Débora Blanca, psicóloga especializada en ludopatía, y sugiere: "Si le transferimos a Mercado Pago, por ejemplo, esperemos a que se queden sin plata y pidan, así uno sabe en qué están gastando el dinero, ya que sabemos que empiezan a apostar con la plata de los padres".

La idea de una "caja chica" virtual para que ellos administren puede ser compleja ante este tipo de problemáticas. Antes de dar ese paso, sugerimos:

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Armar juntos un "diario de gastos" semanal. Usar una libreta o app para registrar en qué se usó el dinero. Al final de la semana, revisar juntos:

- ¿En qué se fue más dinero?
- ¿Hubo gastos impulsivos?
- Si te hubiera dado más dinero, ¿en qué lo habrías gastado? ¿y si hubiese sido menos?
- ¿Qué aprendimos de esta semana?

BRINDAR EDUCACIÓN FINANCIERA

En la infancia se precisan herramientas para entender qué es el dinero, cómo se gana y qué consecuencias tiene gastarlo sin criterio. **La educación financiera es un acto de cuidado**: enseñar a ahorrar, distinguir entre necesidad y deseo, comprender el proceso para ganar dinero. Tanto en ámbitos educativos como en casa, se pueden incluir estos temas con ejemplos simples, casos reales y debates que los ayuden a formar un criterio propio.

Como mencionamos anteriormente, muchos adolescentes creen que ganar dinero rápido es sinónimo de éxito. Por eso, educarlos sobre el valor del trabajo, el ahorro, los riesgos financieros y el consumo responsable se vuelve indispensable. No se trata solo de números, sino de decisiones de vida.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Proponer a los adolescentes crear un "presupuesto mensual" ficticio: ¿qué harían si tuvieran $50.000 para manejar? Incluir: alimentación, transporte, ocio, imprevistos, ahorro. Luego, debatir:

- ¿Qué prioridades aparecen?

- ¿Qué pasaría si gastan todo el primer día?

- ¿Qué es el éxito para vos?

En una segunda instancia de la actividad, tomar 30 días modelo de ingresos y egresos, y trabajar en conjunto el balance mensual del dinero. Para ello sugerimos armar una hoja de ruta para registrar en qué se invierte o gasta el dinero bajo los siguientes ítems:

- Mantenimiento de la casa (reparaciones, reemplazo de algún elemento defectuoso, etc.).

- Gastos habituales de la vivienda y de la familia (seguros, obra social, servicios, etc.).

- Gastos sorpresa (de los dos ítems anteriores, pero que no se repetirán el mes siguiente).

- Gustos (identificamos cuánto destinamos al mes en placer a través del uso del dinero, como delivery, shows, salidas, etc.)

- Supermercado.

- Combustible, peajes o gastos de transporte.

Si bien hemos planteado el ítem más arriba, merece un tratamiento aparte. Plataformas como Mercado Pago ya ofrecen la opción de crear cuentas asociadas a adultos responsables. **Aprovechar estas herramientas es clave**: permiten revisar movimientos, limitar montos, bloquear categorías de gasto y acompañar su aprendizaje financiero. El control no es desconfianza: es parte del proceso de enseñar a cuidarse, de orientar sin quitar autonomía. Recordamos: ni sobreproteger ni dejar de prestar atención. Equilibrio realista.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Configurar juntos la cuenta del joven y establecer un sistema de "resumen mensual compartido". Revisar en familia los gastos e identificar oportunidades de mejora. Incorporar al análisis frases como:

- "¿Este gasto te trajo algo bueno?"
- "¿Lo volverías a hacer igual?"
- "Si te quedás sin dinero por imprevistos, ¿qué harías?"

DAR AUTONOMÍA PROGRESIVA

No se trata de controlar todo, sino de ir soltando de a poco. Al igual que ocurre con salir solo o usar transporte público, **la autonomía con el dinero también debe ser paulatina, día a día, minuto a minuto.** Podemos empezar con acompañamiento, luego permitir pequeñas decisiones, y más adelante, evaluar si están listos para tener más independencia. Uno de los errores más comunes es creer que porque saben usar una app, ya están preparados para todo.

La autonomía se construye por etapas. No se trata de controlar todo ni de dar libertad total, sino de **graduar los permisos en función del nivel de responsabilidad mostrado.** Cada paso debe ir acompañado de reflexión y contención adulta. "Al principio es clave tener más control sobre la plata que les damos y recién cuando estemos seguros de que la manejan bien, damos el siguiente paso", recomienda Fainboim.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Configurar juntos la cuenta del joven y establecer un sistema de "resumen mensual como dibujar una escalera con los distintos niveles de autonomía: manejar dinero, usar celular, tener redes, salir solo, etc. Pedirle al adolescente que marque en qué nivel siente que está y conversar juntos sobre:

- ¿Qué necesita para subir un escalón?
- ¿Qué muestra que ya está preparado?

MANTENER UNA COMUNICACIÓN ABIERTA Y HONESTA

Hablar sin juzgar, escuchar más que corregir, y mostrar interés genuino: **esa es la base del vínculo protector.** Si descubrimos que apuestan, no debemos reaccionar con enojo sino con preguntas: ¿Por qué lo hiciste? ¿Qué buscabas? ¿Cómo te sentiste? Abrir la conversación permite que ellos puedan poner en palabras lo que muchas veces no comprenden del todo. La confianza se construye en esos momentos.

Muchos adolescentes no cuentan lo que les pasa por miedo al castigo o la descalificación. Abrir espacios de diálogo, sin interrupciones ni juicios, permite construir confianza y prevenir riesgos.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Proponer un espacio semanal de conversación sin pantallas. Usar disparadores como:

- ¿Qué viste esta semana en redes que te llamó la atención?
- ¿Algún amigo habló de apuestas o juegos de azar?

Estos espacios se pueden dar con ambos padres, con uno de ellos, en un lugar o momento especial que se decida en familia. Por ejemplo: Antes de ir a dormir, conversamos un ratito; los domingos salimos a caminar y aprovechamos para ponernos al día, o lo que mejor les resulte.

PRESTAR ATENCIÓN A LOS SIGNOS DE ALERTA

Cambios de humor, irritabilidad, aislamiento, problemas para dormir, caída del rendimiento escolar o solicitud de dinero frecuente y sin explicación clara pueden ser señales de alarma temprana. Así como algunos dolores anímicos o de personalidad, **las apuestas no siempre se ven, pero se sienten** en el comportamiento. Estar atentos a estas transformaciones y consultar con profesionales si es necesario, puede hacer una gran diferencia.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Crear una "cartilla de señales" junto al equipo docente o familia. Dividir en: señales emocionales, sociales, físicas, digitales. Hacer reuniones periódicas para revisarla y detectar cambios sutiles.

AYUDAR A REFLEXIONAR SOBRE LOS MENSAJES QUE CONSUMEN

Los chicos están expuestos a miles de mensajes diarios: *influencers*, *youtubers*, publicidades y canciones que celebran el éxito rápido, el dinero fácil y la fama. Como adultos, debemos **ayudar a "desarmar" esos mensajes, cuestionarlos juntos, y darles herramientas para pensar críticamente.** ¿Por qué alguien que gana millones necesita que vos apuestes? ¿Qué muestra y qué oculta un *influencer* que presume riqueza?

Vivimos rodeados de mensajes que promueven el éxito fácil, la riqueza inmediata y el culto a la imagen. Enseñarles a leer críticamente esos mensajes es darles una herramienta poderosa para resistir la manipulación.

"Los influencers ofrecen soluciones mágicas como las apuestas o los cursos que prometen enseñarles a ganar miles de dólares en poco tiempo. Y sus ídolos son personas que ostentan dinero. Es decir, hay una construcción social ligada a que el éxito es la mercantilización. Hay que ayudarlos a entender que eso es una puesta en escena, que el influencer construye una imagen que muchas veces no es real y que genera frustración. Es importante motivarlos a que elijan influencers que les generen buenas emociones", opina Fainboim.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Seleccionar juntos una publicidad de apuestas, video de influencer o contenido que muestre "ganancias fáciles". Analizar:

- ¿Qué te quiere vender este mensaje?
- ¿Es realista lo que promete?
- ¿Quién gana con esto?
- Incorporar la idea de cuántos necesitan perder para que uno gane.

¿Qué palabras utiliza?¿Cuáles no?

¿Qué colores utilizan? ¿Qué simbolizan?

Estudiar al influencer y a la publicidad en equipo: ¿A quién le habla?

SER COHERENTES

No basta con decirles "no apuestes", si los adultos cercanos también lo hacen o celebran cuando ganan. **La coherencia entre el discurso y la práctica es el mejor mensaje preventivo.** Si proponemos hábitos saludables, también debemos vivirlos. Se trata de ser modelo, no de ser perfectos.

Los chicos observan más de lo que escuchan. Si los adultos celebramos nuestras propias apuestas o las vemos como parte de lo cotidiano, el mensaje pierde credibilidad. La prevención comienza con el ejemplo.

RETRASAR LA ENTREGA DE UN CELULAR INTELIGENTE

No es una carrera por ver quién tiene el primer celular. **Cada año que se gana sin tecnología compleja, es un año a favor del desarrollo emocional y la salud mental.** El uso excesivo de pantallas se asocia con ansiedad, insomnio, baja autoestima y exposición a riesgos. Entregar el celular más tarde (y con acuerdos claros) puede proteger muchísimo.

Mientras más tarde se acceda a un smartphone con conexión libre, mejor se protege la salud mental. Un celular implica una ventana al mundo adulto, muchas veces sin filtros ni preparación emocional.

No es opinión: los estudios y los especialistas coinciden en que cuanto más demoremos la entrega de un teléfono inteligente y el acceso a redes

sociales, más favorecemos el desarrollo de la salud mental de los chicos.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Crear un "contrato de uso del celular" en familia o escuela. Incluir: horarios, apps permitidas, revisión en conjunto, consecuencias si se incumplen. Revisarlo mensualmente.

REPENSAR NUESTRA RELACIÓN CON EL CELULAR

Antes de ser adultos la observación es más fuerte que el oído, imitamos por lo que vemos, por lo que sentimos y luego por lo que escuchamos. El proceso se orienta a cómo queremos que nos vean, cómo queremos que se sientan cuando están con nosotros y, al final, cómo queremos ser escuchados. Si los adultos estamos constantemente con el teléfono en la mano, será difícil pedirles que hagan un uso moderado. **Ser conscientes de nuestro consumo digital es también un acto educativo.** ¿Cuántas veces chequeamos redes? ¿Interrumpimos conversaciones para mirar el celular? ¿Cuánto tiempo pasamos online sin necesidad?

Los adultos somos muchas veces los primeros en caer en un uso compulsivo del celular. Si queremos que en la infancia moderen su consumo, primero debemos hacerlo nosotros.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Comenzar proponiendo la "hora sin pantallas". Al principio será difícil para todos, por lo mencionado antes, pero podemos iniciar esta secuencia con Juegos de mesa (ludo, cartas, Jenga, Uno, etc.), adivinanzas y acertijos en ronda, juegos de mímica o "Quién soy" con personajes famosos o familiares, construcción con cosas de casa: torres con almohadas, fuertes con sábanas, castillos con cajas o inventar una historia entre todos, cada uno dice una frase y el siguiente continúa.

Uno de los recursos más interesantes que hemos probado es ver fotos viejas en familia. Esto nos devuelve anécdotas, nos pone en situaciones en común, hace reír por lo reído, emocionarnos, en definitiva: vincularnos. En el caso de tener las imágenes digitales, se pueden imprimir o proyectar en la televisión silenciando notificaciones.

Un siguiente paso posible es el de proponer un "día sin pantallas" por semana/quincena/mes. Compartir qué se hizo, cómo se sintió, qué fue difícil y qué se redescubrió. Anotar aprendizajes en una cartelera grupal o familiar.

"Los padres y madres en muchos casos tienen un consumo compulsivo de la tecnología", afirma Federico Pavlovsky, psiquiatra especialista en adicciones. "Si nos mostramos como personas que a toda hora consultamos nuestros celulares o computadoras, es probable que pierda fuerza nuestro discurso sobre el uso moderado que ellos deberían tener del celular", enfatiza Fainboim.

PONER LÍMITES SIN CULPA

Los límites no son castigos. **Son actos de amor que marcan un camino.** El límite cuida y encuadra. Explicar el por qué, ser firmes sin gritar, sostener el "no" aunque moleste. En internet es indispensable marcar qué se puede hacer y qué no. Los padres son autoridad responsable y, desde el amor, deben poner límites y explicar los riesgos a los que se exponen. No todo está permitido. Y si ponemos límites con cariño, los chicos entienden que eso también es cuidarlos.

Los límites bien puestos son actos de amor. No se trata de prohibir, sino de marcar el camino, acompañar, sostener y explicar. Un límite claro es una señal de cuidado. Retomamos lo que decía Jane Nelsen: "¿De dónde sacamos la loca idea de que para que un niño se porte bien hay que hacerlo sentir mal?".

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Crear un "semáforo de normas":

- Lo que está permitido
- Lo que se negocia
- Lo que no se permite

Hacerlo juntos para que comprendan y participen de la elaboración de las normas. Cumplirlas como adultos y hacerlas cumplir como familia o equipo.

GENERAR ACUERDOS COLECTIVOS

Es más fácil proteger y protegerse si lo hacemos en comunidad. **Reunirse con otros padres, hablar con docentes, generar normas compartidas** en los grupos escolares o de amigos, puede evitar que se normalicen conductas que pongan en riesgo a nuestros hijos o a los hijos de nuestros allegados. Entre todos, nos acercamos a la posibilidad de sostener límites que parecen imposibles en soledad.

El trabajo conjunto entre familias, escuelas y comunidad es clave para prevenir. Es ideal para dejar en claro que los límites no son caprichos individuales, sino parte de una cultura común de cuidado.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Organizar una asamblea de padres y docentes para elaborar un "acuerdo de convivencia digital" para el grupo escolar. Incluir: horarios de pantalla, control de billeteras virtuales, seguimiento de redes, etc. Revisar mensualmente a través de encuestas, focus groups y cafés comunitarios.

OFRECERLES ALTERNATIVAS

En la infancia se precisan espacios reales de juego, pertenencia, desafío y diversión. Si no los tienen, **se buscará suplir ese vacío en lo digital.** Promover actividades físicas, artísticas, culturales y comunitarias no es un lujo: es una necesidad. Cuando el tiempo libre se llena de vínculos sanos, las apuestas pierden fuerza y vigor.

Donde hay sentido, vínculos reales, pertenencia y disfrute sano, no hay lugar para el vacío que llenan las apuestas. El deporte, el arte, el juego libre, el compromiso comunitario son caminos preventivos reales.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Proponer a los niños, niñas y adolescentes armar su propio "mapa del ocio": un afiche con actividades que disfrutan, personas con quienes compartirlas, lugares favoritos y sueños por cumplir. Buscar incluir al menos una actividad sin pantallas por día.

ESCUCHARLOS

Parece una obviedad, pero muchas veces esta situación no sucede. Hacer preguntas abiertas, no responder enseguida, dejar que se expresen, aunque no estemos de acuerdo. **Escuchar sin apurar es la mejor forma de conocer lo que viven y piensan.** Si no les damos lugar, lo buscarán en otro lado.

La escucha es uno de los actos más poderosos de protección. Escuchar con tiempo, con atención y sin interrumpir puede marcar una diferencia enorme en la confianza que los chicos depositan en nosotros.

La mayor parte de las personas no escuchan con la intención de comprender, sino para contestar. Nuestras conversaciones se convierten en monólogos colectivos. Es imprescindible lograr entrar en el marco de referencia de la otra persona.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Armar una "caja de preguntas" donde puedan dejar (anónimas o no) inquietudes, dudas, ideas o temas que quieran charlar. Usarla como punto de partida para diálogos semanales.

Hacer un juego en equipo que se llame: ¿Y si nos damos un consejo?

La idea es plantear un problema o situación por solucionar y expresar todos los detalles que creemos importantes para su comprensión. Estudios relacionados a la escucha empática afirman que cuando se exponen ideas con claridad, concretamente, gráficamente y, lo que es más importante, en su contexto (con una comprensión profunda del otro), consigue aumentar significativamente la credibilidad de las propuestas que presenta. Así, el que escucha no está atrincherado en sus «propias cosas», emitiendo una retórica grandilocuente subido a un cajón vacío. Comprender el contexto compone lo que se expone e incluso podría ser diferente de lo que se pensó en un principio.

Así, podría ser contexto - consejo - excusa o solución (ante una excusa se amplía el contexto para mejorar la respuesta y ante una solución, se genera un éxito familiar).

DENUNCIAR LOS SITIOS ILEGALES

Si encontramos páginas que promueven apuestas ilegales, **denunciar es una forma de cuidado social.** La legalidad varía según las provincias, pero en general, los sitios que no terminan en ".bet.ar" no están regulados y representan un riesgo para la seguridad digital y económica.

El juego online ilegal no sólo es riesgoso, sino que también opera sin control, sin protección de datos y sin garantías. Es clave visibilizarlo, frenarlo y reportarlo.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

En una jornada escolar o familiar, buscar ejemplos de páginas de apuestas ilegales y compararlas con las autorizadas. Enseñar a detectar señales de ilegalidad
(por ejemplo: que no termine en .bet.ar).

INCLUIR EL TEMA EN LAS ESCUELAS

Sugerimos enfáticamente incluir la problemática del juego online en talleres multidisciplinarios y realizar campañas de concientización y prevención con toda la comunidad educativa.

La prevención es más efectiva cuando se trabaja en red: **familias, escuelas, organizaciones, medios de comunicación y políticas públicas.** Talleres, campañas, charlas y materiales educativos deben incluir el problema de las apuestas online como parte de la formación integral de niños, niñas y adolescentes.

Incluir la problemática del juego digital en las propuestas educativas es parte del compromiso con la salud integral. Las escuelas son espacios privilegiados para generar conciencia y comunidad.

ACTIVIDAD PRÁCTICA

Proponer un taller escolar donde los estudiantes preparen campañas preventivas: afiches, spots radiales, podcasts, videos cortos, dramatizaciones. Incluir a docentes, familias y especialistas.

OTRAS HERRAMIENTAS DE PREVENCIÓN

DESCARGAR APPS DE BLOQUEO

Las **apps de control parental** permiten a madres, padres o adultos responsables supervisar y limitar el uso de dispositivos por parte de niñas, niños y adolescentes. Estas herramientas ofrecen funciones como:

- **Bloqueo de sitios web o aplicaciones específicas** (como apuestas, redes sociales o contenido para adultos).
- **Control del tiempo de uso de cada app o del dispositivo en general.**
- **Monitoreo de búsquedas, actividad en línea y ubicación del dispositivo.**
- **Alertas en tiempo real** cuando el menor accede a contenido inapropiado o realiza actividades sospechosas.

Algunas de las más utilizadas: Qustodio: completa, fácil de usar, con funciones de bloqueo, monitoreo de tiempo y reportes diarios. **Norton Family:** permite establecer límites de tiempo, ver historial de navegación y ubicar al joven por GPS. **Phonsee:** permite revisar mensajes, llamadas y uso de apps (recomendable para adolescentes en riesgo). **Yeezy:** menos conocida, pero con opciones de filtrado de contenido y control remoto. Ver más en la guía Chicos y Pantalla.

IMPLEMENTAR APLICACIONES DE CONTROL PARENTAL

Además del control parental general, existen **aplicaciones específicas para bloquear categorías de contenido** que pueden ser dañinas o adictivas para chicos y chicas, como:

- **Juegos online o con apuestas**
- **Contenido sexual o violento.**
- **Tiendas virtuales o marketplaces**, que pueden inducir a compras impulsivas.

Estas aplicaciones permiten setear qué tipo de contenido se bloquea automáticamente y, en algunos casos, funcionan en conjunto con

navegadores seguros o crean entornos virtuales protegidos.

Algunas también bloquean notificaciones o accesos automáticos desde otras apps, evitando que aparezcan anuncios relacionados con apuestas, por ejemplo.

También existen aplicaciones que operan como bloqueadores de apps o de contenido específico (juego, pornografía o tiendas virtuales o , por ejemplo).

PROGRAMAR APLICACIONES

Otra estrategia de cuidado consiste en usar **apps que permiten limitar, bloquear o programar el acceso a determinadas aplicaciones o sitios web durante ciertos períodos del día.** Esto puede ser clave para evitar el acceso a páginas de apuestas o juegos en línea cuando no hay supervisión adulta (por ejemplo, de noche o cuando están solos en casa).

Ejemplos: Freedom: permite programar bloqueos en varios dispositivos al mismo tiempo. Ideal para crear rutinas digitales saludables. **SelfControl** (especialmente en Mac): bloquea el acceso a sitios específicos durante un tiempo determinado, y no se puede desactivar aunque se reinicie el dispositivo. **Cold Turkey Blocker:** muy potente, bloquea webs, apps y programas. También permite establecer horarios y crear listas negras personalizadas.

Estas herramientas son valiosas tanto **para chicos** como para **adultos** que quieran promover un uso consciente y limitado de la tecnología en casa.

Ninguna de estas opciones se vale por sí sola si el vínculo y la lógica del cuidado en la familia y en la comunidad educativa está roto. Todas estas ideas son complementarias e inacabadas, disparan posibles vías de solución y visibilizan problemáticas que se encuentran en los subrepticios del hogar.

PROMESAS DE LAS APUESTAS DIGITALES

NO TODO PUEDE ESTAR EN JUEGO...

¿Cuáles son las falsas promesas de las apuestas digitales?

-" Si sabés de deporte, ganás": a través de la publicidad (muchas veces encubierta), las casas de apuestas deportivas instalan la falsa creencia de que si se tiene mucha información sobre determinado deporte es muy fácil ganar.
- "Si apostás podés ganar mucho dinero"
- "Solo necesitás una gran ganancia para saldar tus deudas"
- "Si seguís apostando vas a recuperar el dinero"
- "Solo tenes problemas con las apuestas si jugas todos los días"

Datos sobre apuestas ilegales...
- Si no termina en bet.ar, es ilegal
- Si te envía link de WhatsApp para crear tu usuario, es ilegal
- Tu dinero y tus datos personales están en peligro

¿Cuáles son las falsas promesas de las apuestas digitales?

Seleccionar las opciones que correspondan

- [ ] ¿Apostás todos los días?
- [ ] ¿Pediste dinero prestado para apostar?
- [ ] ¿Pensás en apostar mientras hacés otras actividades?
- [ ] ¿Apostar hace que pases menos tiempo con amigos?
- [ ] ¿Intentás recuperar el dinero perdido con otra apuesta?
- [ ] ¿Intentaste dejar de apostar y no pudiste?

Si respondiste que SÍ a más de 2 preguntas...

ESTÁ BUENO QUE LO PUEDAS HABLAR.
NO ESTÁS EN SOLEDAD.

CONCLUSIÓN

Entre presencia y ejemplo.

Siempre actuales las palabras de San Marcelino Champagnat, donde nos recuerda que "De todas las lecciones que podéis dar a los alumnos, la primera, la principal, que es a la vez la más meritoria y la más eficaz para ellos, es el buen ejemplo. La instrucción penetra más fácilmente y se graba más hondamente por la vista que por el oído".

En un mundo donde el acceso a lo lejano, al conocimiento y bondades como también a espacios tóxicos y dañinos, está al alcance de todos gracias a la tecnología, el rol de la familia y del educador va mucho más allá de enseñar contenidos, enmarcar a cada uno en buenos modales; tiene que ver con "vivir con", acompañar, estremecerse, víncularse, emocionarse, cambiar y adaptarse. Acompañar implica nutrir la vida y hacer surgir lo mejor de cada alumno, según los sentidos etimológicos de la palabra: educare (nutrir) y educere (conducir desde el sí mismo).

El desafío es doble: dar herramientas para el desarrollo intelectual y personal, y descubrir y acompañar. Para lograrlo, el amor es la clave, "para educar hay que amar" como enseñaba Champagnat. Amar, en el sentido aristotélico, es "querer el bien del otro", sin esperar reciprocidad.

Este amor se traduce en una presencia real, afectiva y empática, que no se limita a estar físicamente o virtualmente, sino a estar con el corazón, con atención y dedicación. No se trata de repetir contenidos, discursos o formalismos, sino de crear encuentros únicos, vínculos estables y resistentes al paso de las cosas y del tiempo.

Así, lo que vemos en estas páginas, promoviendo la planificación como acto necesario, pero, que a su vez, debe ser flexible y humana, capaz de considerar estados de ánimo, intereses y realidades personales. Como mencionan los expertos en planificación: que sea mi maestro pero no mi ley.

Desde la visión educativa marista resaltamos la dimensión relacional del aprendizaje, donde enseñar no es solo transmitir saberes, sino alimentar con afecto y confianza, creando vínculos que transforman vidas.

Estamos dispuestos a aproximarnos a nuestros niños, niñas y adolescentes para estar presentes mientras tenemos en claro lo siguiente: siempre se puede volver a empezar. Siempre estamos a tiempo de poner un límite, siempre estamos a tiempo de dar todo el amor que tengamos dentro.

CENTROS EDUCATIVOS MARISTAS DE CRUZ DEL SUR

ARGENTINA

CIUDAD DE BUENOS AIRES

COLEGIO MARISTA MANUEL BELGRANO
Cuba 1761
Cuba 1754

COLEGIO MARISTA CHAMPAGNAT
Montevideo 1050
Montevideo 1082

INSTITUTO SUPERIOR MARISTA
Montevideo 1050

COLEGIO MARISTA LA INMACULADA
Avenida Caseros 2776

COLEGIO MARISTA MACNAB
Saladillo 5252

PROVINCIA DE BUENOS AIRES

LUJÁN

COLEGIO MARISTA NUESTRA SEÑORA DE LUJÁN
San Martín 1

CEC MARISTA NAZARET
Julio Argentino Roca 371

TIGRE

CEC MARISTA SAN MARCELINO CHAMPAGNAT
Cnel. Rosales 799

LA PLATA
COLEGIO MARISTA SAN LUIS
Calle 10 624

CEC MARISTA MIGUEL ÁNGEL ISLA
Calle 22 No. 1529 e/517 y 517 bis

MORÓN
COLEGIO MARISTA SAN JOSÉ
Gral. José de San Martín 319

MAR DEL PLATA
COLEGIO MARISTA PERALTA RAMOS
Maipú 3351

CEC MARISTA SAN MARCELINO CHAMPAGNAT
J. B. Ambrosetti 6621

DARREGUEIRA
INSTITUTO AGROTÉCNICO MARISTA SAN JOSÉ OBRERO
Padre Niehaus 292

PERGAMINO
COLEGIO MARISTA SAN JOSÉ
Juan Manuel de Rosas 2511

CEC MARISTA NUESTRA BUENA MADRE
Champagnat y Paso

ENTRE RÍOS
NOGOYÁ
COLEGIO MARISTA SAN MIGUEL
Calle Urquiza 1199

CHAJARÍ

COLEGIO MARISTA LA INMACULADA
Champagnat 3015

CEC MARISTA EL REFUGIO
Mitre y Avellaneda. Barrio Estación.

SANTA FE

ROSARIO

COLEGIO MARISTA NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO
Blvd. Oroño 770

COLEGIO MARISTA MARCELINO CHAMPAGNAT
Rueda 4500

CHACO

ESCUELA INTERCULTURAL BILINGÜE MARISTA CACIQUE FRANCISCO SUPAZ
Paraje Pozo del Sapo cercano a Nueva Pompeya

CEC MARISTA MISIÓN NUEVA POMPEYA
Barrio Wichi - Misión Nueva Pompeya

JUJUY

CEC MARISTA MARCELINO CHAMPAGNAT
Calle Santa Catalina M402 L32

COLEGIO TÉCNICO MARISTA Ing. HERMINIO ARRIETA
Mariano Moreno 1368

CÓRDOBA

COLEGIO MARISTA SAGRADO CORAZÓN
Bv. 25 de Mayo 1414

MENDOZA

COLEGIO MARISTA SAN JOSÉ - MENDOZA
Champagnat 2980

COLEGIO MARISTA CHAMPAGNAT - EL CHALLAO
Champagnat s/n Circuito

COLEGIO MARISTA SANTA MARÍA DE BELÉN - LAS HERAS
Azcuénaga 2130 El Plumerillo

COLEGIO MARISTA LA BUENA MADRE - SAN RAFAEL
Amapola 127 Isla del Río Diamante

COLEGIO MARISTA SAN RAFAEL
Nicolás Avellaneda 351

NEUQUÉN

ESCUELA MARISTA DOMINGO SAVIO
Gregorio Martinez 376

CFP MARISTA SAN MARCELINO CHAMPAGNAT
Cacique Catriel 599

RÍO NEGRO

COLEGIO MARISTA CEFERINO NAMUNCURÁ
Greber 351 - Cinco Saltos

URUGUAY

MONTEVIDEO

COLEGIO MARISTA SANTA MARÍA
8 de Octubre 2966

COLEGIO MARISTA ZORRILLA
Jose Ellauri 527

CEC MARISTA PEQUEÑA SEMILLA
Dionisio Fernández 3280

DURAZNO
COLEGIO MARISTA SAN LUIS
Wilson Ferreira Aldunate 732

CEC MARISTA TRES VIOLETAS
Martin Salaberry esquina coronilla

PANDO
COLEGIO MARISTA SAN LUIS
Marcelino Champagnat 1017

PARAGUAY

ASUNCIÓN
CENTRO EDUC. MARISTA SAN PABLO
Sub Comisario Cáceres entre Yvyrayu e Incienso

HORQUETA
ESCUELA MARISTA LA INMACULADA
Nanawa y General Rasquín

ESCUELA MARISTA SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS
Virgen Del Rosario y Mariscal Estigarribia

COLEGIO MARISTA ALEJO GARCÍA
Virgen del Rosario entre Hno. Félix Aldunate Castillo y Mariscal Estigarribia

CEC MARISTA MITANGÜERA REKOVE
General Caballero entre Hno. Féliz Aldunate Castillo - Las Palmas

CORONEL OVIEDO
Marcelino Machuca - Barrio Maristas

LIMPIO
CENTRO EDUC. MARISTA SAGRADA FAMILIA
Iturbe y Mbya - Barrio San Ramón

CAAGUAZÚ
CENTRO EDUC. MARISTA INMACULADA CONCEPCIÓN
Eugenio A. Garay y Silvio Petirossi - Barrio Inmaculada Concepción

ESCUELA MARISTA MARCELINO CHAMPAGNAT
Sebastian Gaboto c/ Itaipú - Barrio Empalado Ari

GRAM EDITORA

Provincia Marista Cruz del Sur