UBISOFT × SAFE IN OUR WORLD

LECTURA EN MINUTOS 5

GOOD GAME PLAYBOOK PARA ADOLESCENTES

TU GUÍA PARA UN JUEGO JUSTO, CONSCIENTE Y DIVERTIDO

BIENVENIDO A GOOD GAME PLAYBOOK

Los videojuegos no son solo diversión. También son una forma de conectar con amigos, competir y mostrar tus habilidades.

Pero incluso los mejores jugadores se enfrentan a retos.

Esta guía está pensada para ayudarte a:

- Manejar bien las interacciones online
- Tomar buenas decisiones para tu salud física y mental
- Mantener el control de tu experiencia

Tú decides cómo usar esta guía.

Está aquí para ayudarte a disfrutar del juego a tu manera.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

Los chats del juego están hechos para protegerte.

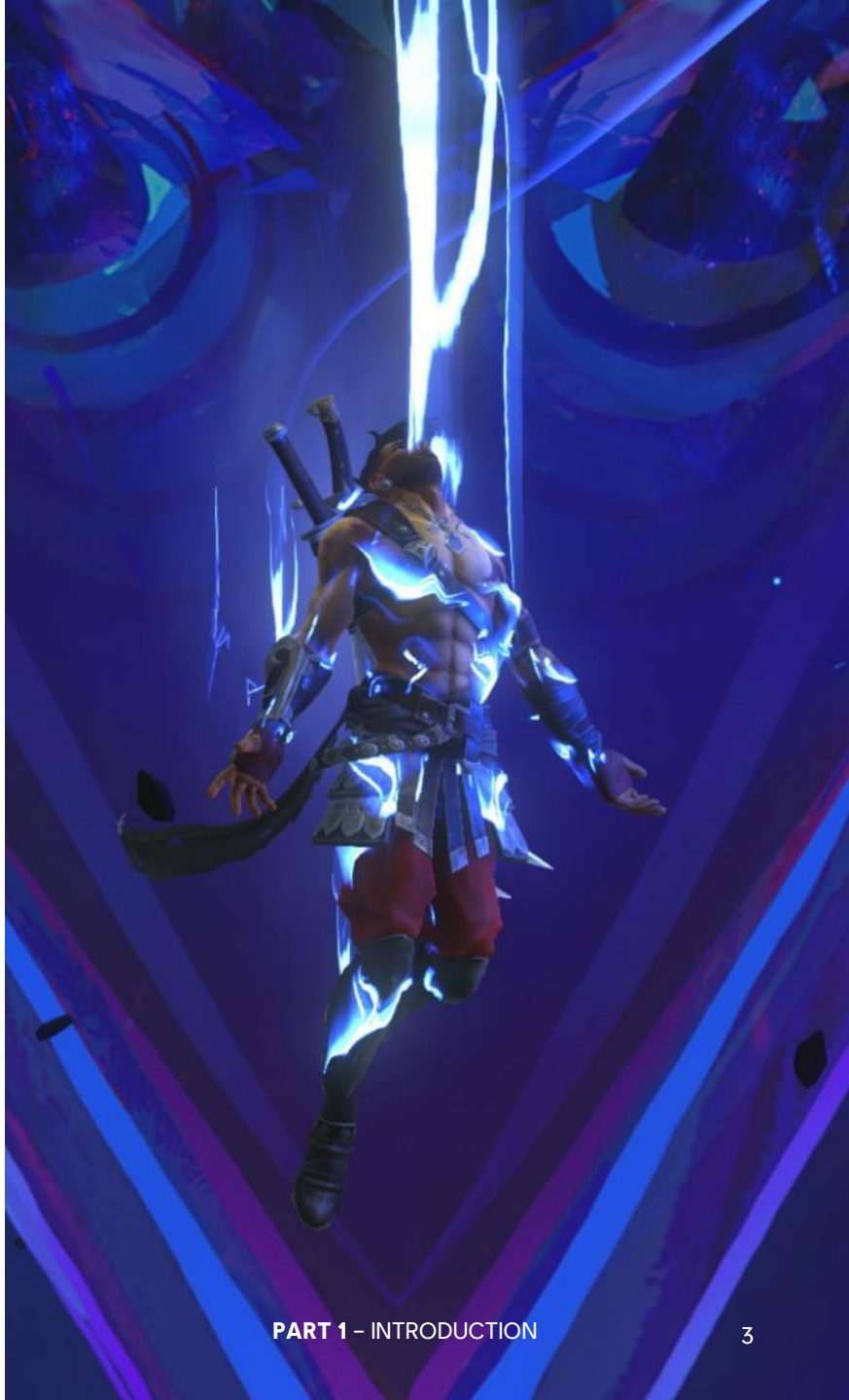
Los chats suelen tener filtros, opciones de seguridad y ajustes que puedes personalizar. Si llevas la conversación fuera del juego, es más fácil que alguien con malas intenciones intente **engañarte y evitar así ser detectado**.

Los jugadores inteligentes saben manejar el dinero.

Usar la tarjeta de tus padres sin permiso puede parecer fácil, pero puede traerte problemas después. **Saber manejar tus gastos demuestra que estás listo para tomar decisiones por tu cuenta.**

Cuidado con los enlaces desconocidos.

No todos los enlaces son lo que parecen. Algunos pueden tener virus, estafas o robar tu cuenta. **Si no sabes de dónde viene, mejor ignóralo**, repórtalo y mantén tu juego seguro.



EL EQUILIBRIO ES CLAVE: DIVIÉRTETE Y CUÍDATE

Señales a las que prestar atención:

- Saltarte comidas, tareas o dormir.
- Perder interés en tus amigos o hobbies.
- Seguir jugando aunque estés cansado, enfadado o ya no lo estés disfrutando.

Cosas que pueden ayudarte:

- Pon tus propios límites de tiempo para jugar.
- Haz espacio para cosas importantes como comer y descansar.
- Sigue haciendo otras actividades que te gusten.

EL EQUILIBRIO ES CLAVE: DIVIÉRTETE Y CUÍDATE

Dormir importa más de lo que crees.

Dormir poco puede afectar a tu concentración, a tu estado de ánimo, a tu memoria… y a tu rendimiento en el juego.

Mantenerte activo también es importante.

Hacer ejercicio te ayuda a concentrarte, rendir mejor y manejar el estrés.

Tu cuerpo y tu mente son parte del juego: no los quemes.

Los jugadores profesionales cuidan su salud, su nivel de estrés y su estilo de vida. Muchos incluso trabajan con expertos para mantenerse en forma y jugar mejor.

AMIGOS ONLINE, PRECAUCIONES REALES

Mantén el control de tu información.

Compartir tu nombre, escuela o número puede parecer inofensivo, pero nunca sabes quién está del otro lado..

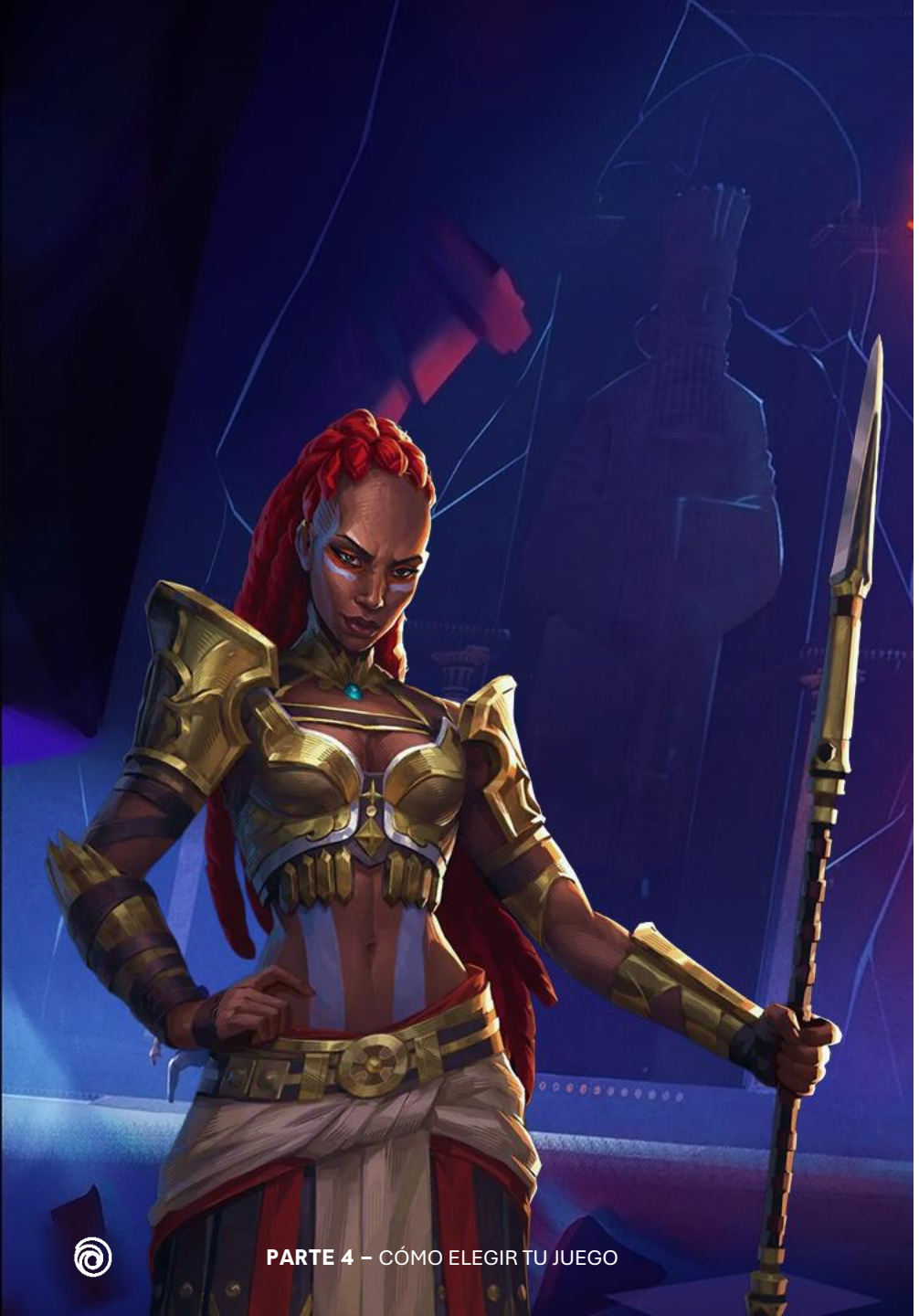
Algunos incluso fingen ser otra persona para sacar información..

Una vez que lo compartes, puede llegar a lugares que no esperabas..

Si algo te incomoda, dilo.

No todos juegan limpio. Si alguien te hace sentir incómodo, puedes cortar la conversación y contárselo a alguien de confianza.

Usar silenciar, bloquear y reportar no es debilidad: es la forma de mantener la diversión.



HAZ TUYO EL JUEGO

No todos los juegos son para todos.

No todos los juegos sientan bien a todos.
Elige los que van contigo, para que disfrutes en lugar de sentirte aburrido o estresado.

Usa las clasificaciones a tu favor.

Las edades recomendadas te ayudan a elegir juegos que te diviertan y **evitar los que no te aportan nada**.

Mantén el control.

Cuando eliges **juegos que te funcionan**, controlas tu tiempo, tu energía y tu progreso. Así mantienes la diversión sin perder el ritmo.

TOXICIDAD: QUÉ HACER SI TE ATACAN

Las palabras pueden tener un impacto real, incluso si es "solo online". Aquí van algunos consejos si te atacan jugadores tóxicos:

No respondas.

Si lo haces, les das lo que quieren: tu atención, que te enfades y que pierdas el foco. Demuéstrales que eres mejor que ellos.

Usa las herramientas del juego.

Puedes protegerte usando silenciar, bloquear y reportar.
Así también ayudas a identificar a los jugadores tóxicos.

Si la cosa se pone seria.

Comportamientos dañinos (como amenazas o discursos de odio) necesitan atención especial.
Usa el botón de "reportar jugador". Es seguro y anónimo.
Consulta cómo hacerlo en la web de Ubisoft.

SER TÓXICO = QUEDARSE FUERA

Los jugadores tóxicos son pocos, pero hacen mucho ruido.

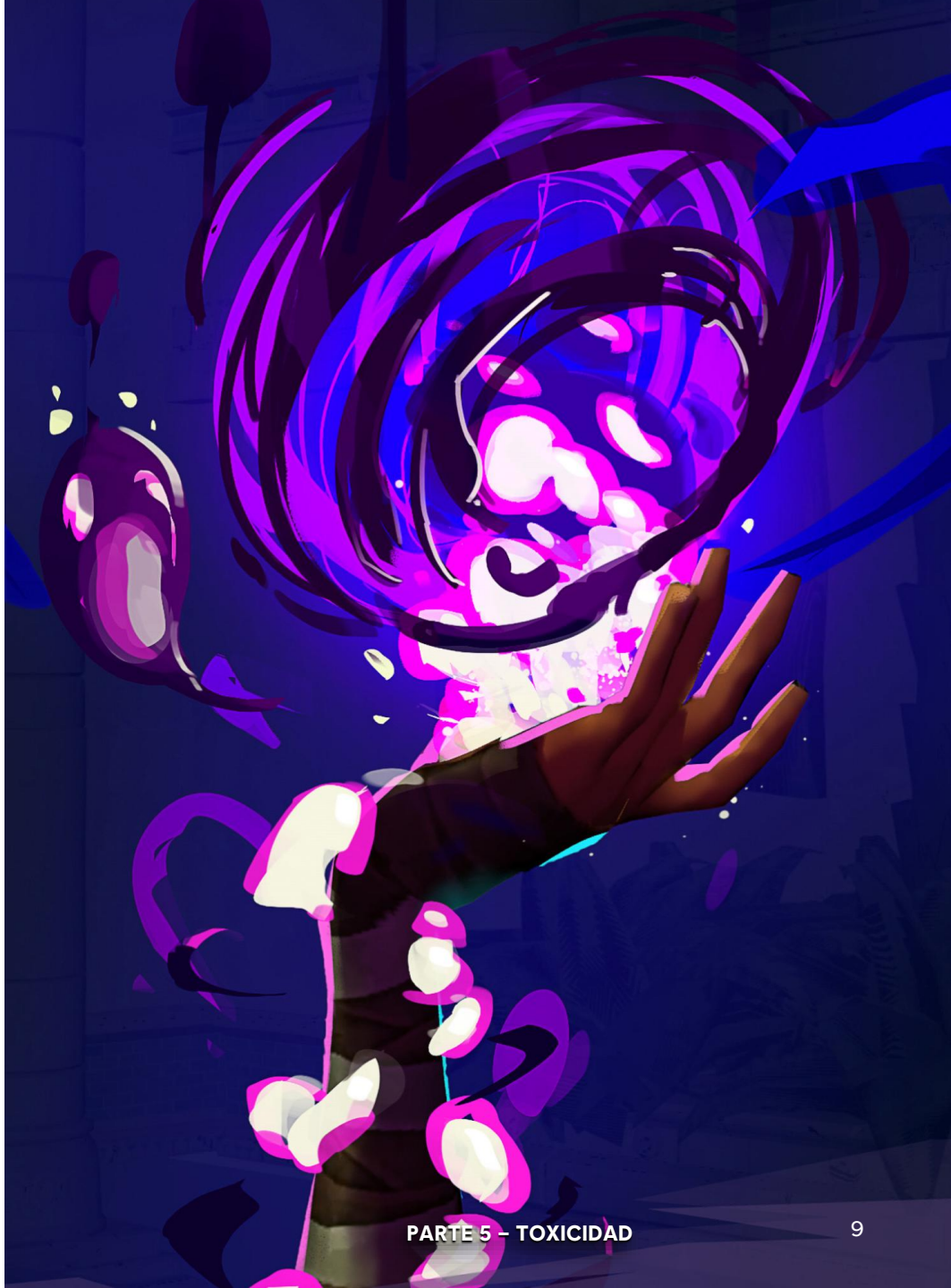
Casi todos los jugadores (96%) están en contra del comportamiento tóxico.

La mayoría quiere que los juegos sean divertidos y justos para todos.

La mayoría juega bien: sé uno de ellos.

Si juegas con respeto, estás en el mismo equipo que la mayoría.

Ser un jugador respetado está en tus manos.



*UNITY TOXICITY REPORT (2023)

CÓMO SER UN JUGADOR RESPETADO

A veces, perder o que te insulten en el juego puede frustrarte.

Pero si haces cosas de las que luego te arrepientes o que hacen daño a otros, lo mejor es parar y pensar:

¿Diría esto cara a cara?
¿Qué pensarían mi familia o amigos si me vieran ahora?
¿Esto está ayudando en algo?

ALGUNOS CONSEJOS

- **Haz una pausa y piensa.**
Nota qué te ha hecho reaccionar.

- **Tómate un descanso cuando las emociones estén a flor de piel.**
Eso muestra madurez, no debilidad.

- **El "tilt" pasa.**
No dejes que te controle. Cuanto más tranquilo estés, mejor juegas.

- **Practica el autocontrol.**
Te hará mejor jugador. Ser el mejor también es saber manejar tus emociones. La toxicidad te hace perder partidas.

¡GRACIAS POR LEER!

CHEQUEO RÁPIDO PARA TI:

Después de una sesión larga, pregúntate:

- ❑ ¿He hecho descansos y me he movido?
- ❑ ¿He sido respetuoso en el chat?
- ❑ ¿He dormido, comido y descansado como necesitaba?

Identificar lo que te frena es clave.

Entender qué está afectando a tu experiencia de juego es un buen primer paso.

Jugar seguro no es cuestión de reglas.

Es tener el control de tu experiencia.

Todos necesitamos apoyo a veces.

Habla con alguien si algo te incomoda. Seguro que ellos ya han pasado por lo mismo.