

# Guía para familias sobre la realidad virtual

Por Catherine Allen, Limina Immersive  
Ilustraciones de Susan Yung



1. Prólogo	1
2. Introducción	2
3. ¿Qué es la VR? ¿Qué es la MR?	2
4. ¿Por qué la VR es tan especial?	3
5. El mejor enfoque para aprovechar al máximo la VR	4
6. Cómo compartir actividades de VR en familia	6
7. Cómo preparar el entorno perfecto para la VR	10
8. Cómo garantizar el bienestar de los niños en la VR	12
9. Cómo aprovechar al máximo las funciones sociales de la VR	15
10. Conclusión	16
11. Sección adicional: una breve historia de la tecnología y las experiencias inmersivas	17

## Prólogo

La realidad virtual (VR) es una tecnología emergente que creemos que tiene el potencial de transformar la forma en que las personas se conectan y fortalecer los vínculos de muchas maneras. Escuchamos constantemente cómo las familias, en particular, disfrutan de usar sus visores Quest en casa como una herramienta para pasar tiempo juntas y enriquecer la vida familiar. Por eso, seguimos creando contenido para familias y niños mayores de 10 años a través de herramientas de supervisión parental y cuentas administradas por padres.

Sabemos que los padres y tutores desean recibir orientación adicional sobre cómo usar los visores en familia, así como sugerencias para sacar el máximo provecho de su dispositivo. Para ello, colaboramos con Catherine Allen, experta en VR y seguridad de Limina Immersive, a fin de crear esta guía tras consultar a padres y familias. En ella, encontrarás consejos de familias apasionadas por la realidad virtual sobre cómo usar Quest en casa. Asimismo, podrás consultar guías de actividades y contenido, además de sugerencias para configurar el visor y garantizar una experiencia divertida y segura para toda la familia. Esperamos que esta guía te proporcione nuevas ideas para usar tu dispositivo Quest.

— Natalie Chyi, gerenta de políticas de Reality Labs

## ¡Te damos la bienvenida a la *Guía para familias sobre la realidad virtual!*!

La realidad virtual es diferente de cualquier otra tecnología del pasado. Si tienes un visor Meta Quest en casa, posees uno de los dispositivos inmersivos más potentes jamás creados: una pequeña computadora portátil capaz de transportarte a nuevos mundos y ampliar tu hogar con maravillas virtuales. Con esta tecnología, tienes una puerta de acceso a nuevas experiencias increíbles y una herramienta de apoyo en la vida familiar cotidiana.

Sin embargo, dado que la VR todavía es relativamente nueva, dispositivos como los Meta Quest aún no ocupan un lugar tan destacado en la vida diaria como los smartphones, las computadoras o los televisores. Muchos padres recuerdan que, no hace mucho tiempo, hubo una época en la que los smartphones no eran algo natural, y la tecnología inmersiva se encuentra en un momento similar: emocionante, llena de potencial, pero también un territorio desconocido. Esta guía tiene como finalidad ayudarte a ti y a tu familia a aprovechar al máximo esta nueva y poderosa forma de contenido multimedia. Además, en ella se ofrece una gran cantidad de ideas sobre cómo tu dispositivo Meta Quest, combinado con las apps adecuadas y siguiendo los consejos esenciales de seguridad y bienestar, puede convertirse en una parte significativa de la vida familiar.

Para elaborar esta guía, hablamos con algunas de las numerosas familias que tienen una amplia experiencia en Meta Quest. Estas familias ya usan Meta Quest constantemente y descubrieron que aporta valor a sus vidas de diversas formas. A lo largo de esta guía, encontrarás experiencias de estas familias "avanzadas", que tienen muchísima sabiduría inmersiva para compartir.

### ¿Qué es la VR? ¿Qué es la MR?

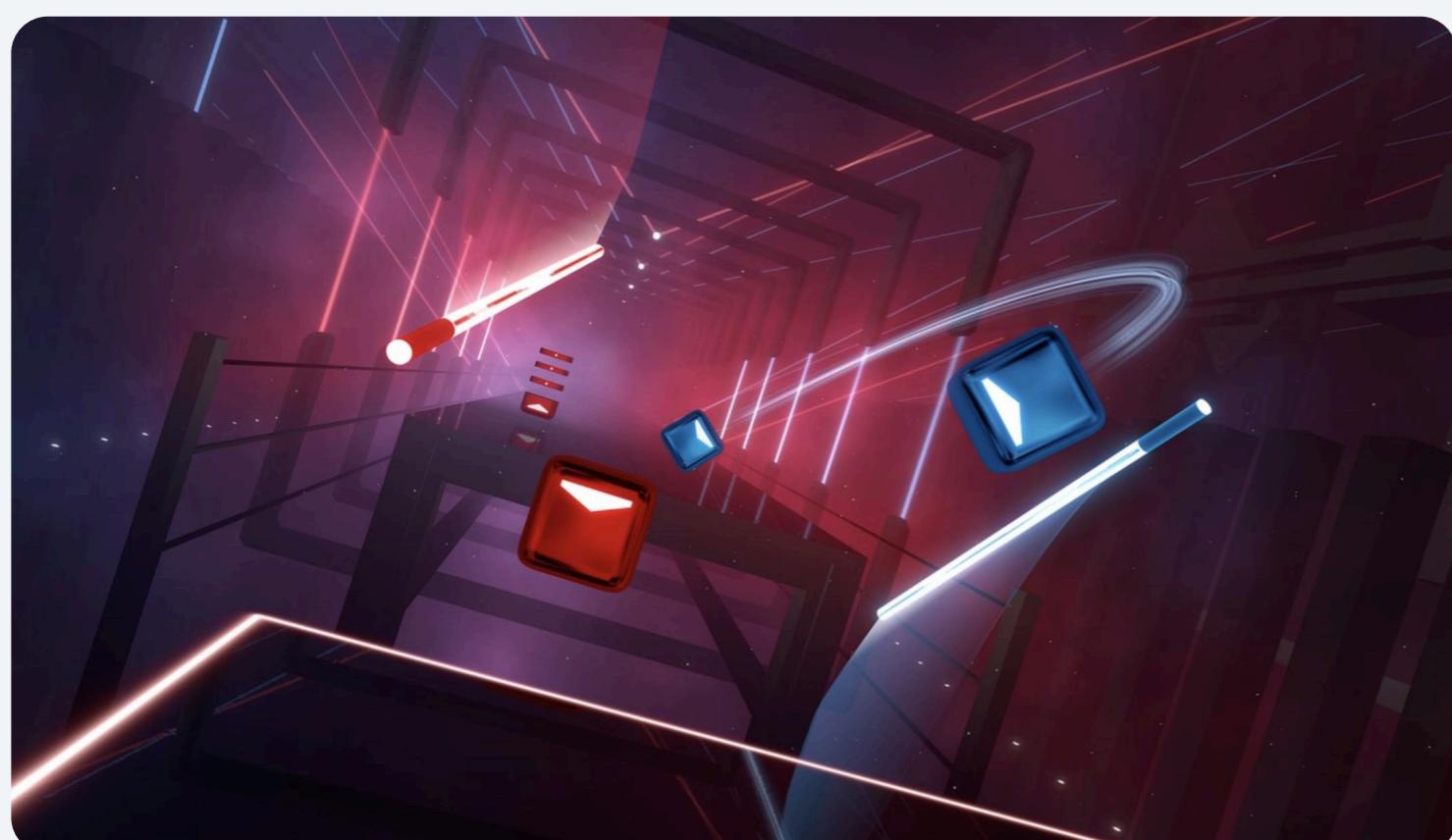
Una de las primeras preguntas que las personas suelen hacer es "¿qué son la VR y la MR?"

Meta Quest te permite disfrutar de ambas. Para explicarlo de manera sencilla:

- La VR (realidad virtual) te coloca dentro un espacio completamente virtual.
- La MR (realidad mixta) incorpora elementos digitales en el mundo real, pero también te permite volver a la VR sin problemas. Los objetos y personajes digitales pueden interactuar con tu espacio real.

Cuando usas un dispositivo Meta Quest, experimentas la VR y probablemente también la MR. La tecnología inmersiva es un término que abarca tanto la VR como la MR, así como otras tecnologías que envuelven al usuario y le brindan una mayor sensación de presencia.

### Ejemplos de VR



Ejemplo de una experiencia de VR  
de la app de Beat Saber



Ejemplo de una experiencia de VR  
de la app de Population: One

## Ejemplos de MR



Ejemplo de una experiencia de MR  
en la app de First Encounters



Ejemplo de una experiencia de MR  
en la app de Miracle Pool

## ¿Por qué la tecnología inmersiva es tan especial?

*Su poder reside en la forma en que involucra plenamente tanto el cuerpo como la mente, transformando al usuario de espectador pasivo a participante activo.*

### Juego activo

Algo interesante que descubrimos al hablar con nuestros "usuarios avanzados" de Quest fue que consideraban que la VR es una forma diferente de "pasar tiempo frente a la pantalla". El tiempo en VR suele ser más activo que el tiempo frente a una pantalla plana, tanto física como mentalmente. A pesar de que con VR se sigue usando una pantalla, el hecho de que incorpores el cuerpo en la experiencia la hace muy diferente, incluso más parecida a jugar activamente al aire libre. Varios padres con los que hablamos mencionaron que, en los meses de invierno, el visor Quest puede mantener a la familia en movimiento, sin importar el clima.

Esta observación de los padres indica que la VR es fundamentalmente diferente a otros medios de pantalla: no es algo que simplemente ves, es algo que *haces*. La realidad virtual te coloca dentro de una experiencia, en lugar de mirar una pantalla plana y rectangular. Mientras que los sitios web son algo que visitas, los programas de televisión son algo que ves y los podcasts son algo que escuchas, una experiencia en el dispositivo Quest es algo en lo que participas.

Debido a que la VR envuelve los sentidos, se siente inmediata. No hay una representación simbólica de un lugar, sino la sensación de estar allí directamente. Esta inmediatez puede provocar todo tipo de reacciones físicas genuinas, desde un aumento de la frecuencia cardíaca en un juego de acción hasta una disminución de la presión arterial durante la calma apacible de un bosque simulado al amanecer.

### Involucra el cuerpo, no solo la mente

La realidad virtual involucra a todo tu cuerpo. Incluso si tienes que sentarte sin moverte, tu cerebro percibe como si estuvieras en ese entorno. Como nos dijo uno de los participantes "avanzados" de nuestra investigación: "Si mi hija juega con una app de piano 3D, ve físicamente las teclas en el aire. Su mente y sus brazos recuerdan la disposición de una forma que no se puede igualar leyendo un libro". Otro participante nos comentó, al hablar de la app de Quest favorita de su hijo: "No consiste solo en pulsar botones, sino que te agachas físicamente para esquivar cosas o avanzas para explorar".

Esta representación también suele hacer que las experiencias inmersivas sean más memorables. Como muchos de nosotros experimentamos, aprendemos mejor a través de la práctica, por lo que la VR es perfecta para el contenido educativo.

¿Qué implican entonces estos superpoderes descritos anteriormente para un visor Meta Quest en la vida familiar cotidiana? En esencia, un visor de VR es una herramienta de múltiples usos muy eficaz que puede utilizarse para diversas experiencias. Tu dispositivo puede hacer muchas cosas, desde llevarte de excursión hasta transportarte a una obra de teatro virtual o motivarte a hacer ejercicio por la mañana.

En definitiva, el poder de la VR reside en la forma en que involucra plenamente el cuerpo y la mente. Esa transformación de espectador pasivo a participante activo la hace extraordinaria.



## El mejor enfoque para aprovechar al máximo la VR

### Toda la familia puede participar

Un tema recurrente en nuestras entrevistas fue que la VR funciona mejor cuando participa toda la familia, no solo los niños. Los padres que usan Quest de forma activa junto a sus hijos, o que se mantienen al tanto de cómo sus hijos usan la VR, no solo se divierten más, sino que también pueden hacer que la experiencia sea más segura y enriquecedora para toda la familia.

Cuando los padres participan, ayudan a encontrar apps y experiencias que saben que sus hijos disfrutarán, e incluso proponen ideas para actividades de VR en familia. También pueden detectar posibles problemas con anticipación, por ejemplo, saber si un juego es apropiado para la edad y el nivel de intensidad de su hijo.

Otro beneficio de la participación de los padres en la VR es que pueden instaurar hábitos tecnológicos saludables. Al igual que con pasar tiempo frente a otras pantallas, el equilibrio es importante. Sin embargo, dado que la VR es tan nueva, puede ser difícil determinar cuándo y durante cuánto tiempo resulta adecuado su empleo. De forma similar a promover el uso responsable de teléfonos celulares y videojuegos, un padre o madre pueden dar ejemplo de cómo interactuar con la VR y con qué propósito.

## **Meta Quest es una herramienta flexible**

Una de las mayores percepciones erróneas sobre la tecnología inmersiva es que solo sirve para jugar. A algunas familias les encantan los juegos multijugador competitivos, mientras que otras prefieren sumergirse en historias de VR, asistir a conciertos en vivo o hacer ejercicio juntas. La VR es una herramienta flexible que se puede adaptar a los intereses de tu familia.

## **Adopta un enfoque abierto, calmo y confiado**

Si sientes un poco de incomodidad al ponerte un visor de VR por primera vez, no te preocunes, ¡esa sensación pasa rápido! De hecho, muchas de las familias con las que hablamos mencionaron que al principio dudaron, pero una vez que se acostumbraron, el dispositivo se convirtió en una parte importante de su rutina doméstica.

En definitiva, el mejor enfoque para la VR es una combinación de tranquilidad y apertura. La VR funciona como una especie de magia: crea la ilusión de presencia y hace que los espacios virtuales parezcan reales. Cuanto más te dejes llevar por esa magia, más inmersiva y gratificante será tu experiencia.

## Cómo compartir actividades de VR en familia

Tu dispositivo Meta Quest abre un sinfín de posibilidades para compartir actividades en familia. Estas son algunas ideas de actividades basadas en Quest para comenzar, pero, en verdad, son solo la punta del iceberg: el único límite es la imaginación de tu familia. Una noche pueden disfrutar juntos de un espectáculo del *Cirque du Soleil* y a la siguiente jugar ajedrez con los abuelos a kilómetros de distancia. Experiencias que en la vida real requerirían mucha planificación y dinero ahora son accesibles desde tu sala de estar.

<sup>1</sup> "In the Brain, Memories Are Inextricably Tied to Place", *The Atlantic*, 12 de agosto de 2014: <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/08/in-the-brain-memories-are-inextricably-tied-to-place/375969/>.

### Rincón de cuentos

Para vivir una experiencia en grupo, puedes transmitir la imagen de tu visor Quest a una pantalla que todos puedan ver.

### Noche de historias de vida

¿Alguna vez has querido mostrarles a tus hijos el barrio donde creciste, pero no puedes ir fácilmente? La app *Wander* lo simplifica. Ingresa tu antigua dirección o un lugar especial de la historia de tu familia y "recorre" de nuevo esas calles en VR. Revive recuerdos y lugares preciados, como la casa de tu infancia o un parque querido, y cuéntale la historia a tus hijos. Los estudios demuestran que la memoria está vinculada al lugar<sup>1</sup>, así que visitar virtualmente lugares de tu infancia podría despertar recuerdos que ni siquiera sabías que tenías.

### Aventura narrativa

Para disfrutar de una noche de historias en familia, la biblioteca de Quest es un tesoro de aventuras imaginarias que pueden ver juntos, o incluso con las que pueden interactuar.

Algunas de las experiencias narrativas en Quest que puedes explorar son las siguientes:

- *Tales from Soda Island* (disponible en la app de *Theater Elsewhere*): una serie de cuentos que transcurren en una extraña y remota isla musical. Estas peculiares y fantásticas escenas se desarrollan como miniproducciones teatrales.
- *Gloomy Eyes*: una serie animada inquietantemente hermosa narrada por Colin Farrell, ambientada en un universo al estilo de Tim Burton.
- *Wallace & Gromit: The Grand Getaway*: los iconos británicos de la animación con arcilla protagonizan una divertida aventura en la que tú también puedes participar.



## Noche de juegos en familia

### Juegos locales multijugador

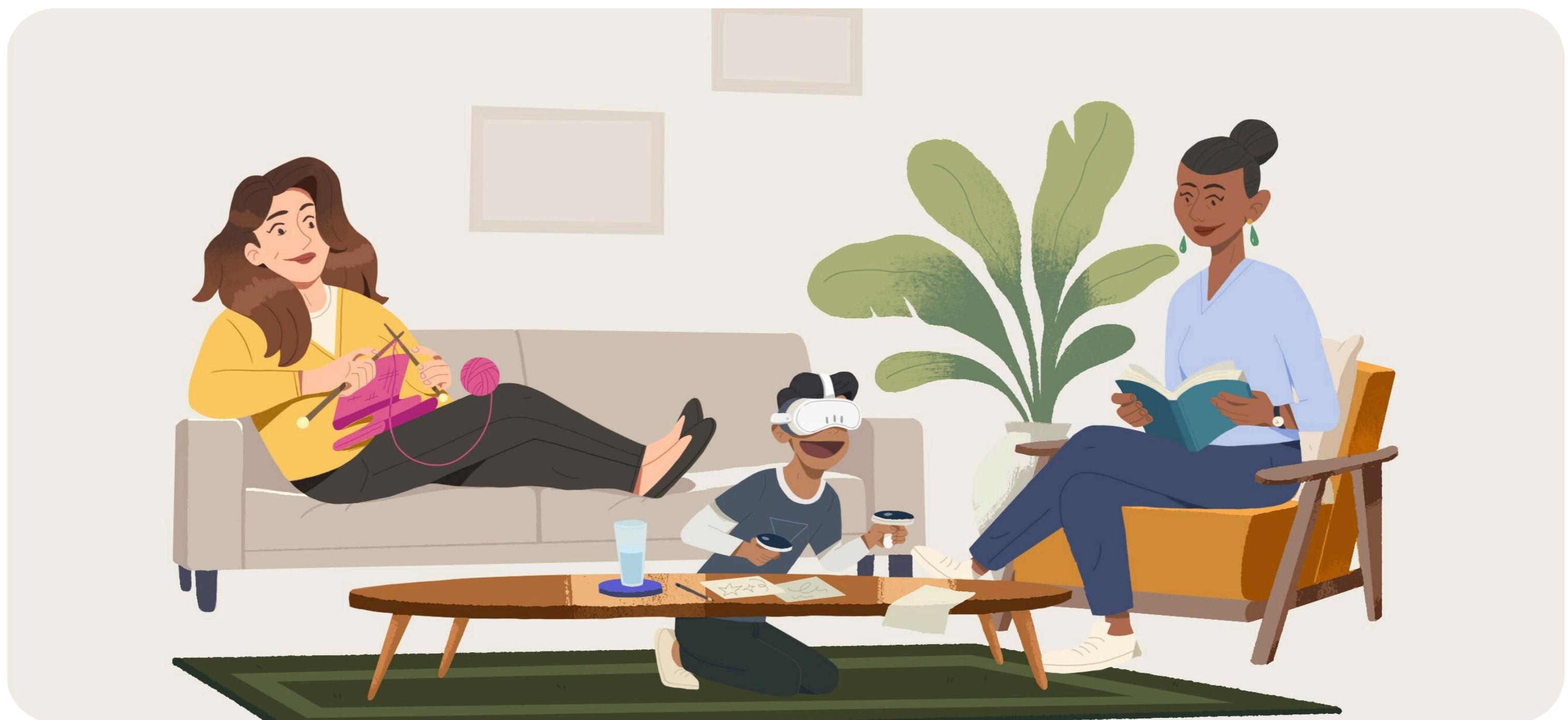
¿Quieres pasar una noche con tu familia o amigos? Puedes inspirarte en una noche de juegos de mesa y disfrutar de una partida de un juego local multijugador en Quest. En muchos de estos juegos, una persona accede a Quest mientras los demás se unen desde sus teléfonos o tabletas. Como se mencionó anteriormente, la transmisión es otra forma de ver lo que ocurre en el visor: los jugadores pueden transmitir la imagen desde el visor Quest a un televisor familiar u otra pantalla compatible y compartir la diversión.

Algunas de las apps para la noche de juegos que puedes probar son las siguientes:

- *Keep Talking and Nobody Explodes*: una persona ve una bomba en VR, mientras todos los demás son "expertos" externos y tienen el manual de desactivación en sus teléfonos. ¡Grita las instrucciones para vencer al reloj!
- *Acron: Attack of the Squirrels!*: un jugador en VR juega como un árbol de bellotas, mientras que los demás, en teléfonos o tabletas, juegan como ardillas traviesas que intentan robar esas bellotas.
- *Wander*: esta app no está diseñada para ser un juego de socialización, pero puedes convertirla en uno gracias a la transmisión. Una persona, con el visor Quest, "cae" en un lugar aleatorio de la Tierra, y todos los demás adivinan en voz alta dónde se encuentra. Es un desafío grupal perfecto: "¡Adivina dónde estoy!".

### Deportes de interior

¿Qué tal una partida de billar esta noche? ¿Y luego tenis de mesa y bolos? Hay varias apps que ofrecen estos deportes de interior. Entre las apps que puedes probar están las siguientes: *Premium Bowling*, *MiRacle Pool*, *Home Sports* y *Eleven Table Tennis*. Si cuentas con más de un visor Meta Quest, puedes jugar, por ejemplo, tenis de mesa, al mismo tiempo (en lugar de turnarse) con varias personas usando visores en el mismo espacio físico y eligiendo la opción multijugador.



## Aprendizaje y creatividad

### Sesiones de creatividad

Si quieres explorar la creación artística, hay una gran cantidad de apps creativas en la tienda de Quest. *Open Brush*, por ejemplo, ofrece un lienzo ilimitado en el que puedes pintar en un espacio tridimensional. La app de *Vermillion* te permite pintar al óleo sobre lienzo, pero en un estudio virtual con materiales ilimitados y sin necesidad de limpiar. Una de las mejores partes de expresar tu creatividad en VR es la

"demonstración" familiar posterior. El hecho de que el arte sea inmersivo y tridimensional realmente agrega ese factor sorpresa para las personas que lo ven.

## Diversión en la cocina

Una forma interesante de aprender sobre el origen de los alimentos que damos por sentados es preparándolos desde cero. *Lost Recipes* en Quest te permite aprender platos históricos en una cocina virtual: mezcla ingredientes, corta verduras y perfecciona técnicas sin necesidad de limpiar. Los platos varían desde un simple pan pita de cebada con uvas y aceitunas hasta ensalada maya xec y mukbil pollo. Después de la práctica virtual, podrían trabajar juntos para darle vida a la receta en la cocina real. Todas las recetas reales están disponibles en un libro de recetas descargable en el sitio web del desarrollador de la app.

## Noche de documentales

Si te gustan los documentales de la vida real, te alegrará saber que hay muchos documentales realmente impresionantes y de alta calidad en Quest. Algunos también son interactivos e incluso podrían estar relacionados con temas que apasionan a los niños o que aprenden en la escuela. *Hold the World* de David Attenborough es un gran ejemplo. Con David Attenborough como guía, podrás explorar de cerca algunos de los increíbles tesoros de la historia natural del Museo de Historia Natural de Londres.

Si buscas una vibra más cósmica, *Spheres* transporta a los espectadores a las profundidades del espacio exterior, donde podrás aprender sobre los orígenes del universo, mientras te sumerges en sus armonías sonoras ocultas.

## Salud y bienestar

### Ejercicio matutino

Dado que la VR incorpora todo el cuerpo en la experiencia, es fantástica para hacer ejercicio (¡a menudo sin que parezca ejercicio!). El ejercicio inmersivo también puede ser increíblemente motivador, ya que suele incluir elementos lúdicos o hermosos paisajes para estimular la mente y el cuerpo. Al igual que con cualquier otra forma de ejercicio, las sesiones cortas de práctica regular pueden marcar la diferencia. Si tú y otro miembro de la familia quieren entrenar y mantenerse en forma juntos, podrían programar una sesión matutina regular de actividad de VR. Para boxeo, danza y HIIT, prueba *FitXR*. Si crees que la música y el movimiento lúdicos te pondrán en marcha, prueba *Beatsaber* y *SynthRiders*. En estas opciones, pueden turnarse para cantar una canción o hacer una clase corta de ejercicio (normalmente de 7 a 10 minutos), lo que permite que el otro participante descance. Si buscas un ritmo más lento, *Alo Moves XR* ofrece yoga, pilates y meditación. Incluso puedes convertirlo en una experiencia conjunta transmitiendo la actividad en una pantalla más grande, de modo que uno de los participantes usa el visor mientras el otro, sin visor, lo imita.

### Tiempo de relajación

El uso de apps para relajarse de Quest puede ser una forma sorprendentemente eficaz de modificar el ambiente, al cambiar la sobreestimulación por una pausa mental tranquila. Si los niños tienen mucha energía al final del día, o si simplemente buscas un momento de tranquilidad consciente en grupo, apps como *Tripp* ofrecen recorridos de meditación sencillos y guiados en entornos hermosos y de ensueño. Te permite concentrarte en la respiración, sumergirte en experiencias inspiradoras y, en general, sentirte mejor. Otra de las apps favoritas es *Nature Treks*, donde puedes pasear tranquilamente por frondosos bosques o playas tropicales, escuchando el canto de los pájaros y las olas del mar. Incluso unos cuantos minutos en estos entornos pueden ayudar a cambiar el ambiente del hogar. Para vivir una experiencia en grupo, puedes bajar la intensidad de las luces, encender una vela en un lugar seguro y transmitir la experiencia en una pantalla más grande para quienes no usan visores. También funciona bien si dispones de más de un dispositivo Quest, de modo que todos puedan estar en VR al mismo tiempo, tal como una meditación en grupo.

## Trae a familiares y amigos desde lejos

### Pasa tiempo a distancia

La realidad mixta y la realidad virtual social ofrecen una forma completamente diferente de pasar tiempo juntos *haciendo* algo, en lugar de simplemente hablar y ponerse al día. Los estudios demuestran que los vínculos se fortalecen a través de experiencias compartidas<sup>2</sup>, y este enfoque te permite lograr precisamente eso. En nuestra investigación, los "usuarios avanzados" mencionaron repetidamente *Walkabout Mini Golf* como una excelente manera de relajarse y pasar tiempo con sus seres queridos.

En lugar de decir: "¿Cómo has estado?", intercambian consejos sobre cómo embocar un putt complicado y se ayudan mutuamente a perfeccionar su swing. Si te gustan más los juegos clásicos, *Chess Club* permite jugar ajedrez juntos en hermosos espacios. Ambos juegos tienen modos multijugador cerrados, por lo que solo estarás tú y tu familiar o amigo. Nuestros "usuarios avanzados" nos contaron que este tipo de reunión virtual les parece una excelente forma de que la conversación fluya con naturalidad. Puedes compartir anécdotas de tu semana, pero también crear nuevos recuerdos juntos.

### ¡Disco!

¿Planeas una fiesta en casa en la vida real? Tu dispositivo Meta Quest puede ser un gran complemento para la noche. Con Quest, no necesitas una enorme cabina de DJ profesional para ofrecer una experiencia de DJ personalizada: hay dos apps de DJ diferentes que te ofrecen una configuración de DJ adecuada y de inspiración profesional en realidad virtual o mixta (¡y te enseñan a usarla de antemano!). *Tribe XR* y *Djay* son sorprendentemente fáciles de aprender a usar. Cada una incluye tutoriales para que aprendas rápidamente a poner pistas en cola, ajustar el tempo o aplicar efectos en capas como un profesional. Para disfrutar de una experiencia de sonido inmersiva completa en la fiesta, simplemente conecta tu visor a altavoces más grandes.

*Just Dance* es otra app genial para fiestas, que invita a todos a bailar. Una persona participa en el desafío de baile con el visor mientras otros pueden reunirse a su alrededor, ya sea bailando, turnándose o animando desde el costado durante la transmisión. Lo mejor de esta app es que se puede crear el ambiente para el resto de la noche y preparar a las personas para la pista de baile real más tarde.

---

<sup>2</sup>. "Synchronized Affect in Shared Experiences Strengthens Social Connection", *Communications Biology* (*Nature*), 2023, <https://www.nature.com/articles/s42003-023-05461-2> y "Sharing Extraordinary Experiences Fosters Feelings of Closeness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2018, [https://www.researchgate.net/publication/320082393\\_Sharing\\_Extraordinary\\_Experiences\\_Fosters\\_Feelings\\_of\\_Closeness](https://www.researchgate.net/publication/320082393_Sharing_Extraordinary_Experiences_Fosters_Feelings_of_Closeness).

## Cómo preparar el entorno perfecto para la VR

Crear un buen espacio físico en casa para la tecnología inmersiva puede marcar la diferencia tanto en términos de seguridad como en niveles de inmersión mental.

Estas son algunas ideas para que tu entorno sea el ideal para la VR:



### 1. Asegúrate de minimizar las interrupciones

Antes de ponerte el visor, intenta crear un espacio tranquilo en el que no te interrumpan personas (¡ni mascotas!) ajena a la experiencia. No hay ningún problema de que haya personas a tu alrededor, pero deben apoyar lo que haces, ya sea mirando, participando a través de la transmisión o simplemente estando atentas y sin interrumpirte a menos que sea necesario. Si te sacan del momento para algo que no tiene relación, puede resultarte desconcertante, sobre todo en la VR, donde estás completamente inmerso en el espacio virtual.

*"Saltar por la habitación suele atraer a mi gata, Cleo, a venir a curiosear. Así que, si lo hiciera solo, quizá no me daría cuenta cuando entra Cleo. La mayor parte del tiempo, Maddie [mi pareja] está en el sofá, así que se da cuenta y grita".*

— Oliver, padre (Londres)

### 2. Deja espacio para moverte

Tener una zona de juego despejada es crucial para la seguridad, especialmente si usas apps y juegos de realidad virtual totalmente inmersivos en los que no puedes ver tu entorno físico. Despejar tu espacio también te permitirá soltarte por completo y reducir la probabilidad de chocar con algo, para que puedas concentrarte en el mundo virtual con el que estás interactuando.

Algunas familias con las que hablamos agregaron un nivel adicional de seguridad: usan una alfombra o tapete como límite para tocarlo con sus pies. Al no tener zapatos puestos, pueden sentir los bordes de su espacio de VR sin tener que depender únicamente del sistema de límites del visor. Solo asegúrate de que la alfombra o tapete esté bien sujetado al suelo y no suponga un peligro de tropiezo.

*"Algo que realmente recomiendo es que las personas consigan una alfombra del tamaño de su espacio de juego. El simple hecho de poner una alfombra redonda en el piso fue lo mejor... ya sabes qué camino tomar para volver al centro, porque puedes sentir ese borde y dar, digamos, dos pasos atrás para llegar al centro".*

— Markus, padre (Arizona)

### **3. Adapta el espacio a la experiencia**

Los diferentes tipos de experiencias de VR pueden requerir distintas configuraciones del entorno. Un poco de preparación realmente puede ayudar a que tu experiencia inmersiva sea aún más sorprendente:

Para apps de mindfulness y meditación (como Tripp o Alo Moves XR), considera sentarte en una esterilla de yoga, colocar una manta en tu regazo o agregar un cojín para mayor comodidad. Un difusor de aromas eléctrico (ubicado en un lugar seguro fuera del alcance) puede contribuir a crear un ambiente más tranquilo. Para sesiones de ejercicio intensas, tener un ventilador cerca a baja potencia puede ayudar a mantener la frescura. De nuevo, asegúrate de que esté bien alejado de tu zona de juego.

Para experiencias de VR grupales, preparar una zona de asientos acogedora para los espectadores o para las personas que esperan su turno puede hacer que quienes no usan el visor se sientan más cómodos.

Para experiencias en las que la persona está sentada, una silla giratoria puede ser un gran complemento, ya que permite a los usuarios girar libremente sin estirar el cuello. Algunos padres también colocan pequeñas mesas auxiliares cerca para guardar los controladores cuando no se usan.

### **4. Sal lentamente de la VR**

Si estás en una experiencia inmersiva con mucho movimiento o estás encarnando a un avatar, es particularmente importante salir lentamente de la VR, ya que salir demasiado rápido puede resultar desconcertante, como salir de un cine oscuro a plena luz del día. Intenta pausar la experiencia, cerrar los ojos unos segundos y respirar profundamente un par de veces antes de quitarte el visor. La pantalla de inicio de Quest también es un excelente lugar para reincorporarse y volver con suavidad al mundo exterior.

## Cómo garantizar el bienestar de los niños en la VR

La introducción de un visor de VR en el hogar trae consigo una oportunidad, pero también una nueva responsabilidad para todos. Garantizar el bienestar de los niños en entornos inmersivos no se trata solo de establecer reglas, sino de guiarlos para que los usen de forma segura, enriquecedora y positiva.

Guia atentamente a los niños les permite explorar el increíble potencial de la tecnología inmersiva y, al mismo tiempo, evitar errores comunes. Entre las familias "avanzadas" con las que hablamos, surgieron algunas prácticas recomendadas claras.



### 1. Acuerda límites desde el primer día

Cada familia tiene diferentes posturas sobre temas como la violencia en los juegos, los sustos repentinos o las conversaciones con desconocidos. Decide con anticipación qué opinas sobre ciertas apps y hazles saber a tus hijos cuáles están prohibidas o requieren tu aprobación. Puedes hablar sobre el tiempo máximo que consideras adecuado para usar el dispositivo Quest cada día o semana. Lo ideal es que estas conversaciones ocurran en las primeras etapas del uso del visor en la familia, pero también es útil que tengas cierta experiencia en VR. Decidir los acuerdos con anticipación ayudará a que no haya controversias más adelante. Como aconsejaron dos niños con los que hablamos en nuestra investigación:

"Asegúrate de que los padres establezcan las reglas tan pronto como lo reciban".

"[Mi consejo es] acordar las reglas en cuanto lo recibas, de modo que sea casi como si ya viniera con ellas. A medida que los niños crecen, aprenderán a usarlo correctamente... y, luego, poco a poco, podrás quitarles las reglas".

### 2. Concéntrate en el contenido, no solo en el hardware

Un padre de Londres con el que hablamos enfatizó que comprar un dispositivo de VR es solo la mitad de la historia. Resaltó que padres e hijos deberían hablar sobre qué tipo de juegos o apps les interesan y cuáles podrían querer usar.

Antes de dejar que un niño se sumerja en una nueva experiencia de VR, muchos padres también dicen que es útil explorarla primero por sí mismos. A veces, esto implica ver videos "Let's Play" de YouTube o consultar opiniones de Common Sense Media. Otra forma de hacerse una idea de qué tan apropiada es la experiencia para tu hijo(a) es consultar la información en la tienda de Quest, incluida la calificación de intensidad y la clasificación por edades.

También puede ser útil acordar ciertos tipos de "experiencias básicas" para probar juntos.

La ventaja de estas conversaciones sobre el contenido es que establecen que las actividades que realizan los niños son algo que a los padres, incluso si no usan esa app, les sigue interesando y querrán comentarlo más adelante.

### 3. Busca a otras familias

La VR es especialmente genial cuando tienes compañeros con quienes jugar o cuando los padres pueden compartir consejos con otros padres. Muchos padres con los que hablamos vieron un gran potencial social si las familias se reúnen en las mismas apps, convirtiendo la VR en una aventura grupal continua.

### 4. Haz controles frecuentes

Muchos padres comentaron que, o bien están casi siempre en la habitación mientras su hijo(a) está en VR, o bien controlan su actividad con frecuencia. Un padre nos contó que él o su esposa revisan su actividad de su hijo(a) cada 10 o 15 minutos. Otros padres dijeron que aprovechan la oportunidad para sentarse a leer o revisar el correo electrónico mientras su hijo(a) está en el visor Quest en la misma habitación.

### 5. Explora la posibilidad de transmitir

Casi todas las familias "avanzadas" suelen transmitir la imagen del visor a una pantalla más grande, que todos pueden ver. Transmitir a un teléfono o televisor transforma la VR de una burbuja individual a una actividad compartida. Esto es útil para divertirse, crear vínculos y apoyar la orientación parental. El Meta Horizon OS de Quest ofrece esta función.

### 6. No te burles ni permitas las burlas porque alguien se ve diferente al usar un visor de VR

Dado que usar un visor de VR es algo nuevo y desconocido, algunas personas se sienten cohibidas cuando lo prueban por primera vez. Varios "usuarios avanzados" de nuestra investigación hablaron sobre ser "anfitriones" de VR en su familia, al asegurarse de que quienes la usaban por primera vez se sintieran cómodos y tuvieran una excelente introducción a la tecnología inmersiva. Las bromas, incluso si se hacen con intención de divertirse, pueden incomodar a las personas y disuadirlas de volver a intentarlo. El mejor enfoque es ser agradable y brindar apoyo. Si un miembro de la familia prueba la VR por primera vez, guíalo.



## 7. Explora los controles parentales en el Centro para familias de Meta

El Centro para familias de Meta ofrece un conjunto de herramientas de supervisión parental que, según la edad de tu hijo(a), permiten a los padres administrar el tiempo frente a la pantalla, restringir el acceso a ciertas apps y supervisar las compras.

Para los usuarios más jóvenes (de 10 a 12 años), los controles están diseñados para una supervisión estricta, lo que permite a los padres restringir el acceso solo a contenido apropiado para su edad y administrar funciones sociales, como los mensajes, y ver a quiénes sigue su hijo(a). Además, el Centro para familias permite a los padres establecer límites de uso y supervisar las compras dentro de la app.

Asegúrate de que los niños de 10 a 12 años tengan su propia cuenta de Meta administrada por sus padres, en lugar de compartir una cuenta para adultos. Esto les da mayor control a los padres. Puedes configurarla en el Centro para familias.

Para los adolescentes, con el consentimiento mutuo de los padres y del adolescente, los padres pueden establecer límites de tiempo diarios, programar descansos y administrar configuraciones de seguridad, como el canal de voz y los límites personales. También pueden ver a quién sigue su hijo(a) y quién son sus seguidores, así como controlar el uso de apps, incluido cuánto tiempo ha pasado en VR en los últimos siete días. Los padres también pueden modificar la configuración de privacidad y aprobar o bloquear apps específicas.

*\*La edad y el acceso pueden variar según la región*

## Cómo aprovechar al máximo las funciones sociales de la VR

Para muchas familias, la VR social puede desbloquear una experiencia completamente nueva. Las familias con las que hablamos nos contaron que puede ser una forma realmente especial de pasar tiempo con amigos y familiares que se encuentran cerca o lejos. Al mismo tiempo, los padres que participaron en nuestra investigación expresaron su preocupación por el tiempo social sin supervisión con desconocidos. Al igual que en el mundo real, los padres quieren garantizar la seguridad y la felicidad de sus hijos.

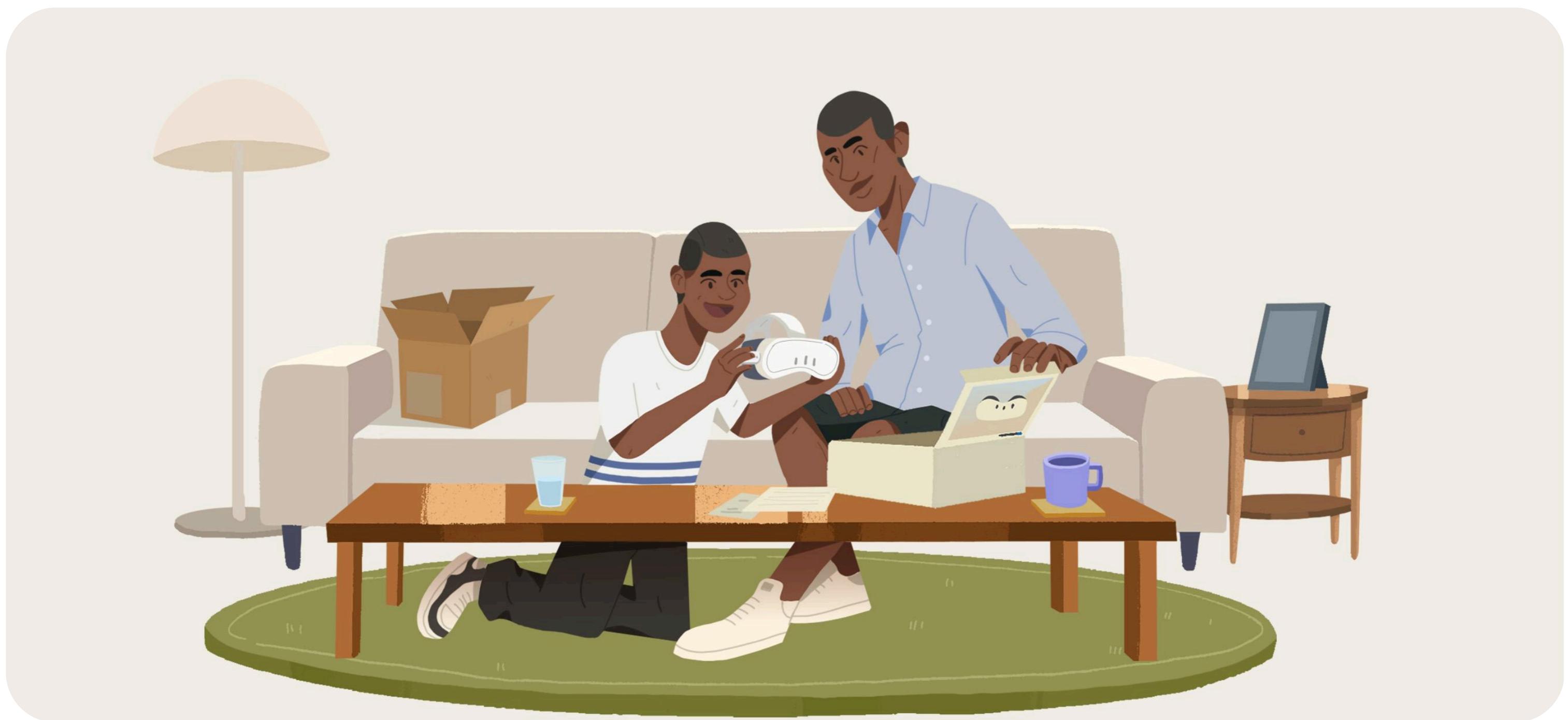
Recopilamos algunos consejos, específicamente sobre funciones sociales, que surgen de la sabiduría de nuestros padres "avanzados".

### 1. Recuerda que es opcional

Recuerda que las funciones sociales son una forma de usar Meta Quest, pero no la única. Si quieres que tu familia evite las funciones y apps sociales, es absolutamente posible, dejando claro ese límite o aprobando solo las experiencias que no sean sociales bajo supervisión parental.

### 2. Aprovecha las configuraciones personalizables

Si estás de acuerdo con que tu hijo(a) se aventure en la VR social, no existe un enfoque que funcione para todos los casos. Los niños de diferentes edades, niveles de confianza y capacidades de alfabetización digital pueden necesitar distintos estilos de supervisión. Un niño de 10 años podría desenvolverse mejor en espacios privados con amigos de la vida real, mientras que un niño de 14 años bien guiado podría participar en sesiones cortas y abiertas si estás transmitiendo y controlando la situación.



### 3. Mantén el interés y haz preguntas

Mantén el interés en lugar de desconectarte mentalmente. Piénsalo como una socialización en la vida real: no dejarías a tu hijo(a) en una fiesta cualquiera, sin tener ni idea de qué es ni quién asistirá, sobre todo cuando es muy joven. Lo mismo ocurre con la VR. Hay formas de supervisar de manera proactiva, por ejemplo, enseñándole a tu hijo(a) a silenciar o bloquear a otros, si la app que usa tiene esta función. También puedes hablar con tu hijo(a) sobre las actividades que tiene en mente y con quién planea pasar el tiempo. Además, puedes preguntarle después de una sesión sobre lo que pasó, lo que disfrutó y lo que no. Enmarcar deliberadamente la VR como un interés y una experiencia compartida ayudará a que la conversación resulte natural.

## 4. Usa herramientas de supervisión para monitorear la actividad

El Meta Horizon OS de Quest cuenta con funciones útiles que pueden ayudarte a supervisar a tu hijo(a). Por ejemplo, la función "Transmitir", como ya se mencionó en esta guía, te permite ver lo que hace tu hijo(a) en otra pantalla. El Centro para familias también cuenta con funciones de supervisión parental que te permiten participar en el uso que hace tu hijo(a) de Quest, por ejemplo, ajustando la configuración de visibilidad y privacidad, y teniendo la posibilidad de aprobar o rechazar apps y solicitudes de seguimiento.

### Conclusión

La VR es un nuevo y poderoso medio que convierte el tiempo frente a la pantalla en algo activo e inmersivo. A diferencia de muchas otras experiencias digitales, la VR no es solo algo que ves, es algo que haces.

A través de nuestras conversaciones con las familias, un mensaje se destacó: la VR funciona mejor cuando es una actividad familiar compartida.

Esto no tiene por qué significar usar siempre Quest con la transmisión activada, ni siquiera estar siempre juntos en la misma habitación. Sí implica que las familias aprovechan al máximo la VR cuando todos participan y muestran interés. La experiencia se comparte, y los miembros de la familia aprenden unos de otros. Una adolescente y su madre podrían contarles a sus hermanos menores durante la cena cómo fue su viaje virtual a un programa de comedia. O un padre y su hijo podrían entrenar juntos con Beatsby cada fin de semana, compartiendo consejos e ideas a lo largo de la semana. Este enfoque hace que el concepto de "supervisión" en VR se sienta totalmente natural. La seguridad y la diversión se vuelven fáciles de lograr y menos negociables.

La tecnología inmersiva sigue evolucionando, y no hay una única forma correcta de integrarla en la vida familiar. Experimenta, adapta y encuentra lo que funcione mejor para tu hogar. Con curiosidad y una mente abierta, tu visor Meta Quest puede convertirse en algo más que un simple dispositivo: puede convertirse en una puerta de acceso y una herramienta para todo tipo de nuevas experiencias.

### Sección adicional: una breve historia de la tecnología y las experiencias inmersivas

El dispositivo Meta Quest de hoy forma parte de una larga historia de inmersión facilitada por la tecnología.

Desde la prehistoria, los humanos han buscado transportarse mutuamente a mundos imaginarios simulados, ¡mucho antes de que existieran los visores físicos! Los juegos de simulación para niños ofrecen nuestro primer ejemplo probable de inmersión, donde las situaciones imaginarias cobran vida a través del juego físico. A medida que las sociedades crecieron, encontramos muchas formas de rodearnos de arte e historias, ya sea a través de pinturas rupestres bajo la luz parpadeante del fuego de Lascaux hace 17.000 años, o a través de los vastos frescos que cubren los muros de las catedrales medievales. Más recientemente, los artistas han utilizado instalaciones, escenarios teatrales circulares y representaciones inmersivas para sumergir al público en la acción. Es a través de estos avances hacia la inmersión a lo largo de la historia de la humanidad que desarrollamos conceptos como perspectiva, ilusión y "meternos" en una historia. Estos son conceptos esenciales y nociones fundamentales que siguen moldeando nuestros medios hoy en día.

Sin embargo, estos ejemplos inmersivos de la historia siempre han enfrentado un desafío: ¿cómo distribuirlos o replicarlos entre muchas personas? Los murales pintados a mano y las escenografías épicas eran fascinantes, pero permanecían ligados a un lugar o tiempo. Fue entonces cuando se usó la tecnología para ampliar la inmersión...

A mediados del siglo XIX, el estereoscopio permitió experimentar la fotografía tridimensional en casa, un paralelo temprano al estilo personal de "visor" de la VR moderna, similar a las gafas. Pero no fue hasta la era informática de la década de 1960 que el término "realidad virtual" empezó a cristalizarse. Investigadores como Ivan Sutherland construyeron prototipos voluminosos (como la "Espada de Damocles") para que los usuarios navegaran por espacios generados por computadora. En la década de 1980, una empresa llamada VPL Research ofreció visores, guantes y trajes de VR, que mostraron un potencial inicial, pero se vieron afectados por sus altos costos y gráficos poco naturales.

A principios de la década de 1990, las máquinas arcade de VR y el Nintendo Virtual Boy introdujeron el concepto en la cultura popular, pero su adopción generalizada se estancó, por lo general, porque el retraso del movimiento causaba náuseas. Mientras tanto, la realidad aumentada avanzó silenciosamente, impulsada por la tecnología de los smartphones en la década de 2010. Apps como los Lentes de Snapchat y Pokémon GO permitieron a millones de personas jugar con superposiciones digitales en el mundo real. Los usuarios a menudo no eran conscientes de que estaban usando realidad aumentada, ya que puede resultar muy intuitiva y natural.

Hoy en día, la potencia informática y la velocidad de internet finalmente permiten el uso de visores de VR detallados y de baja latencia. A medida que el medio evoluciona, se acerca cada vez más a unirse al cine, la música y los libros como una forma cultural estándar, satisfaciendo así el anhelo ancestral de la humanidad de trascender los límites de nuestra realidad inmediata y adentrarse en mundos alternativos.

Cada familia que usa la realidad virtual forma parte de una larga tradición de personas con visión de futuro que exploran nuevos horizontes inmersivos a través de la tecnología.