



**DINOS
QUE PIENSAS**



cartas@laestrellachiloe.cl

[@estrellachiloe](https://twitter.com/estrellachiloe)

“Crianza digital”

En la sociedad digital de postpandemia, el uso problemático de dispositivos móviles, redes sociales y videojuegos por parte de niños y niñas menores de 12 años plantea desafíos urgentes para su desarrollo integral. La evidencia científica advierte que la exposición excesiva y sin orientación adulta impacta negativamente en habilidades socioemocionales fundamentales como la empatía, la comunicación efectiva, la asertividad, la resolución de conflictos y la autorregulación emocional, claves para una convivencia escolar positiva. Además, se asocia con un aumento de sintomatología relacionada con la ansiedad, la depresión y el estrés. Frente a esta realidad, enfatizamos la necesidad de una mediación tecnológica parental activa, afectiva y reflexiva. Esta debe considerar no solo el control del tiempo frente a pantallas, sino también la calidad de los contenidos, el acompañamien-

to en el consumo digital y la promoción de hábitos saludables. Avanzar desde un enfoque prohibitivo hacia una mediación parental activa es posible mediante estrategias como el co-visionado, modelaje, el diálogo sobre emociones vinculadas al contenido, la delimitación de horarios y la incorporación de espacios de juego analógico y tiempos de calidad a nivel familiar. Educar en lo digital no implica prohibir, sino guiar. Solo a través de una parentalidad mediadora será posible transformar las pantallas en oportunidades educativas que potencien el desarrollo cognitivo y emocional de los/as niños/as, resguardando el bienestar mental infantil y la promoción de dinámicas relacionales empáticas, inclusivas y resilientes en las escuelas.

Eduardo Sandoval-Obando,
psicólogo e investigador,
Universidad Autónoma de Chile