

LISS: El entrenamiento que gana popularidad, con buenos resultados y sin cansancio extremo **s3**



Autodiagnosticarse intolerante al gluten y a los lácteos, una moda que preocupa a los médicos **s4**



¿Enjuagarse con agua? Los siete errores más comunes al lavarse los dientes **s5**

Aprender un nuevo idioma puede ayudar a un envejecimiento cognitivo saludable **s6**

SALUD & BIENESTAR

SANTIAGO DE CHILE
MIÉRCOLES
21 DE MAYO
DE 2025

EL MERCURIO saludybienestar@mercurio.cl

LA SEGURIDAD COMIENZA EN CASA:

Así los expertos les enseñan a sus hijos a tener una relación sana con las pantallas

FABIO ASSOLINI, DIRECTOR DEL EQUIPO GLOBAL DE INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE KASPERSKY
Uso de herramientas y presencia activa



"Tengo dos hijos que tienen gran curiosidad por el mundo digital. En casa adoptamos estrategias distintas según la edad (un niño de 7 años y una niña de 2). La más pequeña suele preferir la televisión, mientras que el mayor ya tiene su propio dispositivo", dice Assolini. El especialista de Kaspersky (empresa de ciberseguridad) advierte que los televisores ya se pueden usar como si fueran smartphones al poder instalar aplicaciones y ver contenido en línea. "Es clave que sepamos qué consumen y en qué contexto. En nuestro caso solo tenemos instalado YouTube Kids, además nos sentimos con ellos a ver lo que están viendo", aclara. "Con mi hijo mayor, que tiene un smartphone, tenemos un software de control parental para establecer límites de horarios, bloquear aplicaciones o restringir funciones como compartir información personal. Además, permite saber a qué contenidos están accediendo, a qué hora del día y con qué frecuencia. En nuestro caso, él no puede compartir la ubicación, el número de teléfono o el nombre completo". Assolini cree que "los controles y las herramientas técnicas son útiles, pero deben ir acompañados de educación, confianza y presencia activa".

CARLA VAIRETTI, ACADÉMICA DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA Y CIENCIAS APLICADAS UANDES
El celular se usa en lugares abiertos y sin audífonos



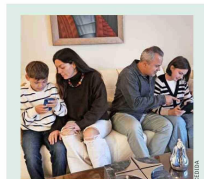
"Considero que antes de los 12 años no se le debería dar un celular a un niño. Yo tengo dos hijos, de 11 y 13 años, y mi hija más chica no tiene teléfono", dice Vairetti. El de 13 años, cuenta, tiene un celular con control parental con el software Family Link, una herramienta gratuita de Google para la seguridad familiar (disponible en familias.googlefamilylink). "Con eso se puede restringir la cantidad de horas que pasa conectado y te avisa cada vez que quieren instalar una aplicación". Ella cree que el tiempo con el celular debería ser menor de dos horas al día. Vairetti ha hablado con sus hijos y se establecieron reglas claras: no se usa el celular en un lugar cerrado (como la pieza o el baño), siempre en lugares abiertos y sin auriculares, para saber con quién están hablando y de qué. Es importante, recalca, que sepan que en cualquier momento les puede revisar el celular. "Juegos como Roblox" están totalmente prohibidos porque hay un montón de gente que está en ellos y no sabes con quién interactúan. Además, están en como es que los niños tengan redes sociales antes de los 14 años", aclara. "Y aunque no tengan redes sociales hay que tener control sobre lo que graban o fotografían con las cámaras", advierte. Finalmente, la académica dice que sus hijos van a escuelas en que está prohibido el uso de celular. "Ha sido súper bueno que las mismas escuelas restrinjan su uso".

ALEXIS IBARRA O.

"C"reo firmemente que antes de los 13 años los niños no deben tener acceso limitado a redes sociales. No es una cuestión de control, sino de cuidado. Estudios como los de la Fundación Katy Summer en Chile, lo confirman: la exposición temprana puede traer consigo problemas de salud mental, ciberacoso, baja autoestima y una comprensión distorsionada de la realidad. Los niños se ponen muy ansiosos con comentarios que publican sobre ellos o

porque no se quieren perder un minuto de conversación", dice Ariel Jeria, director de la agencia digital Rompecabeza y especialista en redes sociales. El es uno de los cinco expertos convocados para que hablen desde su propia experiencia, para saber qué reglas y consejos le dan a sus hijos sobre el uso de pantallas. Todo esto en un contexto en que el 97% de los niños de 13 a 17 años declara tener celular y el 76% con un plan de datos, según la Radiografía Digital Niños, Niñas y Adolescentes 2025. El mismo estudio concluyó que en promedio los niños de Chile usan su

primer aparato tecnológico a los 7,2 años y a los 9,7 años ya tienen un celular propio. Los cinco expertos coinciden en que no bastan las herramientas tecnológicas —que ayudan bastante— sino que hay que combinarlas con reglas claras, incentivar las actividades en el mundo real y un monitoreo constante de lo que hacen en el mundo virtual. Y aunque varían en la edad en que permiten que sus hijos usen el celular, todos coinciden que una conversación constante y en confianza es clave para saber lo que hacen en su vida digital y tomar medidas ante posibles amenazas.



ARIEL JERIA, DIRECTOR DE LA AGENCIA DIGITAL ROMPECABEZA

Solo una hora al día y revisar el historial

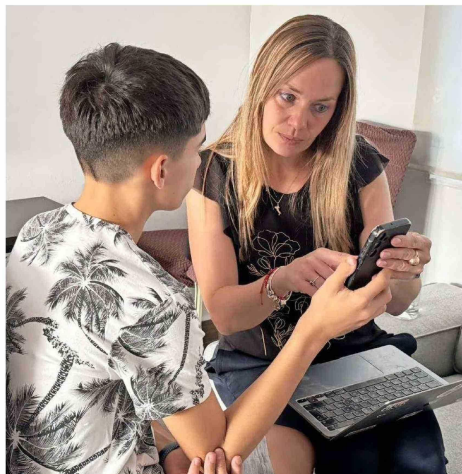
"En nuestra casa establecemos límites concretos: una hora como máximo frente a las pantallas, acompañamiento constante en los contenidos que consumen y, lo más importante, promovemos espacios de conversación sobre lo que ven y sienten en línea", dice Jeria. En su hogar también refuerzan actividades fuera de lo digital, como practicar deportes, lectura, música. "Todo aquello que los conecte con su creatividad, su cuerpo y su entorno". "Mi hija Antonia (11) entra a TikTok en su tablet desde una cuenta que le hice yo y por tanto tengo acceso a ella desde mi celular. Ella lo sabe", dice Jeria. Así tiene control de sus contactos y los mensajes que le llegan. Ramundo (9) puede usar computadores en casa. "Ellos están registrados con mi cuenta personal de Gmail y por tanto puedo ver el historial de YouTube y lo que navegan", dice. Y agrega: "Tenemos pensado que los niños tengan su primer celular a los 13 años". "La educación digital no empieza con una cuenta en Instagram o TikTok, empieza con conversaciones honestas, con el ejemplo, y con reglas claras. Como padres, no podemos ser espectadores pasivos", concluye Jeria.

FEDERICO PÉREZ ACQUISTO, PRESIDENTE DE ESET LATINOAMÉRICA:

Control parental y mucho diálogo



"Le dedico tiempo a dialogar, ver con ellas contenidos, preguntarle qué es lo que más les gusta de lo que hacen con los dispositivos y, en ese diálogo, hacerles entender que en el mundo digital también corren riesgos y tienen que estar atentas", dice el ejecutivo de la empresa de ciberseguridad ESET, quien tiene dos hijas, de 8 y 9 años. Al principio optó por pantallas compartidas, como una TV, pero una vez que tienen acceso a dispositivos personales es clave guiar el tipo de contenido, sean películas, programas o juegos, así como la cantidad de tiempo de exposición, aclara. "Como primera capa, implemento un control parental, desde el lado tecnológico, para restringir el uso del equipo, filtrar contenidos y sitios que pueden ser inapropiados y hasta los pedidos de autorización para aprobar el uso de aplicaciones específicas", añade. En cuanto a restricciones fuera del dispositivo, la principal —dice— es establecer límites claros sobre el tiempo que se pasa frente a la pantalla y fomentar descansos regulares, además de alternar el uso con actividades como jugar al aire libre, leer u otros pasatiempos.



Carla Vairetti, académica de la U. de los Andes y doctora en Ciencias de la Computación, no deja que su hijo juegue "Roblox" ya que no puede tener control de las interacciones que mantiene en esa plataforma.

DANIEL HALPERIN, ACADEMICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN UC

Sin smartphone propio, sino uno familiar

"Tengo cinco hijos —de 6 a 17 años— y el uso no es el mismo para todos", cuenta Halperin, quien también es director de EducumLab, organización enfocada en la educación digital en entornos escolares. Ninguno tiene un smartphone propio, "pero los más grandes tienen un teléfono que sirve solo para llamar. Pero tenemos un smartphone que es de la casa y el que todos pueden utilizar. Allí pueden mandar mensajes de WhatsApp o lo usan si tienen que hacer algo", dice el especialista. Ese teléfono es Android y tiene Family Link. Con ella pueden determinar un horario límite en la noche. "Si necesitan más tiempo se puede ampliar". La misma herramienta les deja restringir las aplicaciones que pueden instalar y ellos, como padres, pueden ver cuáles han empleado. En cuanto a los computadores, "lo que a nosotros nos ha funcionado es el filtro Net Nanny

(www.netnanny.com), que nos gusta porque regula el contenido de YouTube. Nuevamente, si necesitan ver algo, ellos nos avisan y se puede abrir desde el control parental. Con ese software se puede determinar también una hora de cierre y el tiempo que lo usan en el día". "Ha sido un trabajo lograr que ninguno tenga redes sociales abiertas y ellos saben que el uso de redes sociales, como Instagram o TikTok por parte de los papás, es netamente profesional", dice. "Son niños que conversan mucho con sus amigos, que tienen una vida social más presencial que digital y eso nos pone contentos", resume Halperin.

