LITORALPRESS

Fecha: 17-08-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: "Debe haber un lugar donde se dejen los celulares a partir de cierta hora y a dormir"

Pág. : 10
Cm2: 732,2
VPE: $ 4.026.536

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

84% de los hijos ya tienen su primer smartphone antes de los 12 años

"Debe haber un lugar donde se dejen los celulares a partir de cierta hora y a dormir"

MAURICIO QUEZADA

"Hay varios estudios que recomiendan entregarlos a partir de los 15 años en adelante", dice Lucy Ana Avilés.

Lucy Ana Avilés, directora de Fundación Viento Sur, busca visibilizar efectos del uso excesivo y precoz de pantallas en la infancia. Estudios afirman que la edad promedio de uso del primer celular de un niño es a los 9 años, y que lo usan 4 horas diarias.

CLAUDIA FARAH

La sicóloga Lucy Ana Avilés y su marido Benjamin Sharpe Walton, heredero de Walmart, (ambos conocidos en Chile por traer el Boeing 747-400 Supertanker a nuestro país para combatir los incendios forestales de 2017) pensaban entregar celulares a sus hijas recién cuando tuvieran 15 años, pero la pandemia cambió sus planes. "En el momento una tenía once años y la mayor doce, no hubo opción. Entonces tenían que usar el celular para las clases y después para su vida social, para comunicarse con sus amigas que no podían ver, estábamos todos encerrados".

"Mi primera vez"

Estos días, como presidenta del directorio de Fundación Viento Sur, Avilés empezó una campaña, "Mi Primera Vez", para visibilizar los efectos del uso excesivo y precoz de pantallas en la infancia y el rol que deben asumir los adultos en este fenómeno. "Los niños van en las mañanas al colegio a estudiar, son ocho horas, después otras siete horas. Imagínate. Entonces, ¿qué pasa con las interacciones humanas, las relaciones con los padres, con los hermanos, con el deporte, con los amigos? Estamos totalmente absortos frente a una pantalla. Eso no es bueno", agregó Avilés. De acuerdo a un estudio Informe Radiografía Digital 2024, de VTR-Criteria, los niños de entre 8 y 12 años pasan más de 4 horas diarias frente a las pantallas de un celular.

Ahumada

Durante una intervención en el Paseo Ahumada, miembros de la Fundación preguntaron a los transeúntes a qué edad le entregaron el primer celular a su hijo y la mayoría respondió que alrededor de los 12 años de edad, pero algunos padres admitieron que dejaban que sus hijos pequeños de 5 o 6 años usaran su celular bajo supervisión.

Estudio

Esta experiencia coincide con el estudio de la Unicef, la Universidad de Chile y la Universidad Católica de 2023, Kids Online, donde se detectó que el 84% de los niños entre 6 y 12 años en Chile ya tiene su propio celular o tablet. De hecho, la investigación también concluyó que la edad promedio de cuando se tiene el primer celular bajó de 11 años, en 2016, a 8,9 años, en 2022 (https://shorturl.at/b7MqX).

Experta

Viviana Tartakowsky Pezoa, directora de Sicología de la Universidad Bernardo O'Higgins e investigadora en Mediación parental digital es más radical, estableciendo como 16 años la edad mínima para entregar un smartphone, por el riesgo de tendencias suicidas si se usa antes."Mientras más precozmente se entrega un smartphone, los riesgos son cada vez más altos. En Chile, el promedio de entrega de smartphone es a los 8 o 9 años, según Kids Online. Debiera ser mucho después y el primer celular que reciba un niño debería ser sin redes sociales que sólo permita hablar por teléfono y conectarse con madre, padre y familia", sugiere.

La edad

Aunque vive en Colorado, Estados Unidos, Lucy Ana Avilés mantiene un vínculo con Chile a través de su fundación, con la cual motiva a evitar el uso de teléfonos celulares en niños pequeños enfatizando la importancia de acompañarlos activamente en uso. "Hay varios estudios que recomiendan entregarlos a partir de los 15 años en adelante. Pero también es relevante cómo se utiliza, los tiempos que se pasan en pantalla, dónde están nuestros niños, qué es lo que ven, a qué están expuestos, qué tipo de plataformas visitan, con quiénes hablan, a quiénes aceptan", afirma Avilés.

Cerebro del niño

Valeria Rojas, médico cirujano, pediatra, neuróloga infantil y directora de la Sociedad de Neurología y Psiquiatría de la Infancia y Adolescencia (Sopnia) recomienda el uso de celulares desde los 13 años. "A esa edad existe una mayor madurez en el lóbulo frontal, el que permite la reflexión, el juicio y el análisis, permitiendo que los adolescentes estén mejor preparados para descifrar estas estrategias de persuasión de la publicidad, por ejemplo, de la incitación al consumo. A partir de los 16 años hay un mejor autocontrol", aclara.

Acuerdos

Avilés recomienda que los padres y cuidadores expliquen a los niños pequeños por qué no pueden tener teléfonos y que, una vez que tengan edad para empezar a usarlos, lleguen a un acuerdo con ellos sobre el tiempo y uso que se les dará. "No necesariamente se trata de prohibir, pero sí creemos que es indispensable que los papás estemos presentes", agrega Avilés. Avilés aboga por más tiempo de juegos, ojalá fuera de la casa. Para ello, los padres deben tener el tiempo y energía para jugar con los niños. "Quizá cosas que una hacía cuando era chica: salir a la calle, andar en bicicleta, el columpio, el resbalín", recomienda.

Guardar celulares

Avilés dice que le encantaría que ella y su familia se separen de los dispositivos por las noches. "Debe existir un lugar donde se dejen los celulares a partir de cierta hora y a dormir. Los niños que se quedan despiertos toda la noche con el celular, quizás los adultos también", advierte. Tartakowsky coincide en resguardar zonas libres de tecnología, en especial en el momento de las comidas para conversar y en la noche para mejorar la higiene del sueño. "Ojalá que los niños y niñas no vean pantallas al menos una hora antes de tratar de conciliar el sueño, porque si no, no van a poder dormir", aconseja.