

OPINIÓN

Crianza digital: protegiendo a nuestros niños en el mundo online

Ariel Jeria
Gerente general de
Rompecabeza Digital

Para nadie debería resultar ajeno que en Chile, al igual que en el resto del mundo, la revolución digital ha transformado la manera en que nos comunicamos, aprendemos y nos entretenemos. Sin embargo, esta omnipresencia digital plantea desafíos significativos, especialmente cuando se trata de la protección de nuestros niños.

El uso excesivo de pantallas en menores y adolescentes puede llevar a problemas de sueño, ansie-

dad, depresión y dificultades en el desarrollo social. Una preocupación que es compartida –entre otros especialistas–, por la Sociedad Chilena de Pediatría (SOCHIPE), que enfatiza en la importancia de limitar el tiempo de pantalla y promover actividades al aire libre.

Igual preocupación debe ser considerada frente al uso de redes sociales. Un atractivo constante y capacidad para conectar a personas de todo el mundo, que puede ser particularmente riesgosa para menores de 14 años. Al respecto, un estudio realizado por la Fundación Katy Summer, reveló que un 51% de los adolescentes ha vivido episodios de ciberacoso; un dato alarmante que pone de manifiesto la necesidad de una mayor vigilancia y educación.

Resulta oportuno destacar que la “idealización de la vida en redes sociales” puede llevar a problemas de autoestima y ansiedad en los jóvenes. Diversas investigaciones han arrojado que una exposición temprana a contenido inapropiado o violento puede tener efectos duraderos en su desarrollo emocional.

Frente a este escenario deman-

dante, al que se ven expuestos los menores, es crucial que padres y educadores de nuestro país tomen un rol activo en la educación y protección frente al mundo digital.

Entre las recomendaciones fundamentales –que no pueden faltar y que son expuestas por referentes internacionales en la materia–, se encuentran el establecer límites claros: definir horarios y tiempos específicos para el uso de dispositivos electrónicos, fomentando actividades alternativas como el deporte, la lectura o la recreación al aire libre. Promover este tipo de actividades refuerza los lazos sociales y las habilidades blandas de los niños. Además, es importante el desarrollo de una correcta educación digital: enseñar a los niños sobre los riesgos de internet, la importancia de la privacidad y cómo identificar y reportar situaciones de ciberacoso. A lo anterior se debe sumar –por parte de los padres y educadores– una supervisión activa: mantener un diálogo abierto con niños, niñas y adolescentes sobre sus experiencias en línea, conocer las plataformas que utilizan y estar atentos a posibles señales de alerta.