LITORALPRESS

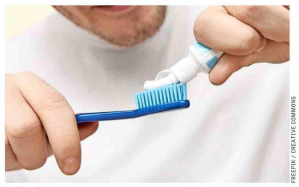
Fecha: 21-05-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Salud & Bienestar
Tipo: Portada
Título: PORTADA EL MERCURIO (SALUD & BIENESTAR) CHILE

Pág. : 1
Cm2: 1.566,0

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

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

S
SANTIAGO DE CHILE
MIÉRCOLES
21 DE MAYO
DE 2025

SALUD&BIENESTAR
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

Postergar el uso del *smartphone* hasta después de los 12 años, poder chequear el uso que hacen de las redes sociales, utilizar aplicaciones de control parental como Family Link o permitirles teléfonos que solo hacen llamadas son algunas de las acciones que especialistas en tecnología y ciberseguridad aplican en sus familias.

ALEXIS IBARRA O.

"Creo firmemente que antes de los 13 años los niños no deberían tener acceso ilimitado 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 Jería, 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.

FABIO ASSOLINI, DIRECTOR DEL EQUIPO GLOBAL DE INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE KASPERSKY

CEDIDA

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 sentamos 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

CEDIDA

El celular se usa en lugares abiertos y sin audífonos

"Considero que antes de los 12 años no se le debiera 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.

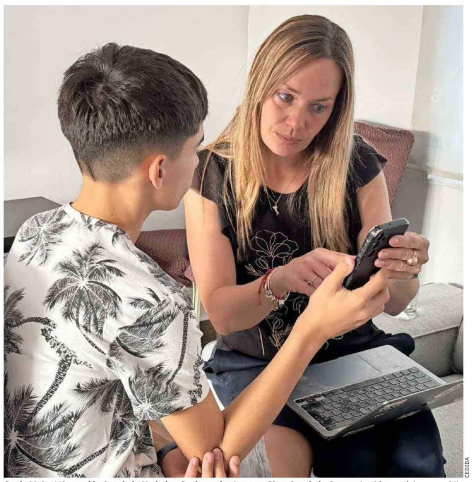
El de 13 años, cuenta, tiene un celular con control parental con el *software* Family Link, una herramienta gratuita de Google para la seguridad familiar (disponible en families.google/familylink). "Con eso se puede restringir la cantidad de horas que pasa conectado y te avisa cada vez que quieren instalar una aplicación". Ella cree que el tiempo con el celular debiera ser menos 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, estoy en contra de 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".



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 HALPERN, ACADÉMICO DE LA FACULTAD DE COMUNICACIÓN UC

CEDIDA

Sin smartphone propio, sino uno familiar

"Tengo cinco hijos —de 6 a 17 años— y el uso no es el mismo para todos", cuenta Halpern, quien también es director de EducomLab, 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".

Tienen permitido ver Netflix y contenidos de otras plataformas, pero hay horarios en la semana en que pueden hacerlo. "Cada uno tiene un usuario y se regula el filtro por las edades de cada uno", dice.

"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 Halpern.

CEDIDA

ARIEL JERÍA, 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 Jería.

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 Jería. Así tiene control de sus contactos y los mensajes que le llegan. Raimundo (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 Jería.

FEDERICO PÉREZ ACQUISTO, PRESIDENTE DE ESET LATINOAMÉRICA:

ESET

Control parental y mucho diálogo

"Le dedico tiempo a dialogar, ver con ellas contenidos, preguntarles 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 6 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, lo 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.

www.litoralpress.cl