

Fecha: 22-08-2025
 Medio: La Segunda
 Supl.: La Segunda
 Tipo: Columnas de Opinión
 Título: **COLUMNAS DE OPINIÓN: Burbuja digital urgente**

Pág.: 11
 Cm2: 181,1
 VPE: \$ 402.161

Tiraje: 11.692
 Lectoría: 33.709
 Favorabilidad: ☐ No Definida

María Paz Epelman

Presidenta MIM, vicepda.
 Corporación Rudolf Steiner y
 directora Fundación Kiri



Burbuja digital urgente

Por más de 50 años, los colegios Waldorf han pedido a padres y madres que hagan el esfuerzo de criar a sus hijos sin pantallas. Por supuesto, tampoco se admiten en el colegio, en ningún espacio u horario.

Antes la misión imposible era evitar la tele en casa. Más aún cuando arreciaba la crítica de parientes y amistades: "Estás encerrando a tu hijo en una burbuja".

Desde que aparecieron los smartphones y las redes sociales, especialmente en teléfonos móviles con juegos y redes sociales, la exposición se ha extendido masivamente y a tempranas edades.

Educar a los niños sin pantalla es un esfuerzo enorme, pero pronto da frutos.

Los preescolares crecen más tranquilos y regulados con rutinas que con pantallas.

Por el contrario, entregarles el teléfono implica que cada vez serán más intranquilos y dependientes, dormirán peor y no serán capaces de entretenerse con estímulos "lentos", como los de la realidad analógica. Por eso los propios magnates tecnológicos en Silicon Valley (que conocen el impacto negativo de sus productos) eligen colegios sin pantallas para proteger a sus hijos.

La evidencia ha sido contundente y está cambiando la percepción. El reciente estudio de SpiensLab (Thiagarajan, Newson y Swaminathan), entre 130 mil jóvenes de 59 países, demuestra claramente lo que se temía: estas tecnologías son adictivas, afectan el desarrollo cerebral, impactan negativamente las capacidades socioemocionales e intelectuales y aumentan el riesgo de sufrir patologías psicológicas y tener conductas autodestructivas.

Afortunadamente muchos países están ya prohibiendo el uso de teléfonos móviles en los colegios. En Chile, la Comisión de Educación del Senado acaba de aprobar esta misma restricción, que ojalá pronto sea ley. Sólo falta que los padres y madres también entendamos que esta protección es urgente. Que darle un celular a un preescolar es tan grave como ponerle alcohol a la mamadera. Que las redes sociales, para un joven menor de 14-16, tienen tantos peligros como la calle por la noche.

Mientras más años de infancia le ganemos a esta exposición, más posibilidades estaremos dando a nuestros hijos de crecer sanos, tal como nosotros, que tuvimos la bendita oportunidad de aburrirnos hasta sentir la necesidad de inventar un juego, pintar, chutear, salir a jugar, hacer amigos o, simplemente, pensar en la inmortalidad del cangrejo.

ra-
 tu-
 er-
 ad
 de
 las
 ca,
 la-
 re-
 i la
 le-
 ta-
 un
 re-
 se
 allí
 iza
 iás
 los
 os.
 ci-
 s y
 es.
 ad
 :ti-
 i la
 al
 er-