

# En EE.UU. se plantea incorporar avisos sobre sus efectos perjudiciales en salud mental: Así se puede regular la relación de los adolescentes con las redes sociales

Si ya se le entregó un teléfono inteligente a una edad temprana, los padres aún tienen tiempo de actuar, dicen los expertos. Se puede establecer un contrato digital sobre el uso del dispositivo o proponer vacaciones de estas plataformas una vez a la semana, por ejemplo.

ANNA NADOR

Expertos en salud pública han hecho llamados sobre los riesgos potenciales de las redes sociales, como adicción y efectos nocivos en la salud mental.

El lunes, la máxima autoridad sanitaria de EE.UU., el cirujano general de ese país, Vivek Murthy, propuso introducir avisos sobre el impacto en salud mental de estas plataformas, similares a los que hay en las cajetillas de cigarrillos o en las botellas de alcohol.

En un artículo publicado en The New York Times, Murthy hace referencia a estudios que demostraron que adolescentes que pasan más de tres horas diarias en redes sociales tienen un riesgo dos veces mayor de padecer problemas de salud mental, como ansiedad o depresión.

Con ello, ha vuelto a poner en la palestra el uso adecuado de estas plataformas para los adolescentes.

Solange Balbontín, académica de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de Las Américas, precisa que "se recomienda que los niños vean pantallas una hora máximo al día y con contenido regulado. Mientras que para los adolescentes el límite es de dos horas. También se sugiere que tengan acceso a teléfono personal desde los 14, y acceso a redes sociales desde los 16".



"En situaciones extremas, en que no ha resultado ninguna de las acciones (...) es necesario aplicar más firmeza, ya sea no pagar el celular o comprar un celular básico", sugiere la psicóloga Anneliese Dörr.

Sin embargo, muchos padres ya les han dado a sus hijos acceso a uno de estos dispositivos desde una edad más temprana.

En Chile, según la Séptima Radiografía Digital de Niños, Niñas y Adolescentes —realizada por ClaroVTR junto a la consultora Critería en enero pasado—, el promedio de la tenencia del primer teléfono es a los 8,1 años. Además, el 33% de los menores de cinco años ya ha usado uno, por ejemplo, cuando los padres le prestan el suyo como forma de entretenimiento.

Miguel Arias, psicólogo y presidente de la Fundación Ser Digital, enfocada en la educación digital de jóvenes y adultos, y autor del libro "Conexión Inteligente", coincide con estas cifras: "El peak de regalar teléfonos inteligentes es tercero bá-

sico y está correlacionado con la edad peak de ciberbullying en Chile".

Idealmente, considera, "desde los 10 años, etapa preadolescente, mi recomendación es empezar a promover el aprendizaje del uso de la tecnología mediado con la familia; fijando, por ejemplo, cuánto tiempo se puede usar y para qué. Si van a ver cortos de YouTube, háganlo juntos y tematicenlo; decidan ver fútbol, por ejemplo".

También hay opciones de dispositivos sin acceso a redes sociales y con inteligencia artificial (IA) que monitorea el contenido. Ese es el caso de los productos de SoyMomo, cuyo valor oscila entre los \$99.990 y los \$189.990, dice su CEO, Aníbal Madrid.

"Tenemos un reloj para niños, que no tiene redes sociales, sino que es

un celular básico que permite que los niños llamen a los papás. Por otro lado, nuestra tablet tiene un sistema de control parental: con límite de uso y de aplicaciones. Entonces, por ejemplo, si un niño baja Snapchat o TikTok, no va a poder usarlo hasta que tú como papá lo autorices", explica Madrid.

Además, agrega, "también monitoreamos en todo momento con nuestro algoritmo de IA el contenido y los mensajes que envíe o reciba tu hijo. Por ejemplo, si a tu hijo le hacen bullying o está haciendo bullying, nosotros lo vamos a saber al instante con nuestra IA. Y te vamos a avisar para que tú puedas rápidamente tomar acciones".

Pero si ya se les dio acceso a un celular inteligente y a redes sociales, aún es tiempo de actuar, dicen los

entrevistados.

Arias sugiere regalar un nuevo celular y usar esa oportunidad para escribir un "contrato digital" de forma colaborativa. "Este contrato debería abordar diversos puntos, como el tiempo de uso, qué aplicaciones se pueden usar y cuáles no; como también la consecuencia que tiene un mal uso".

Por su parte, Anneliese Dörr, psicóloga, doctora en Psicología y académica del Departamento de Psiquiatría Oriente de la Universidad de Chile, agrega: "Se le puede preguntar al hijo sobre qué tipo de cambios le parecen factibles, qué plataformas piensa que puede eliminar o reducir, etc.".

## Control parental

Pero de todas formas, Dörr agrega que el control parental es requerido. "Es necesario (...) ayudar al niño o joven a controlarse ya que no tiene aún maduro el circuito cerebral del autocontrol, para lo cual se recomienda instalar aplicaciones que permitan a los padres bloquear ciertos sitios y establecer límites de tiempo en los dispositivos de manera de poder ayudarlos a cumplir los límites".

Eso sí, en el caso de los adolescentes, recuerda Arias, el control parental debe ser acordado y normado, "porque cuando es oculto, los jóvenes lo ven como traición".

Asimismo, se pueden proponer unas vacaciones de las redes sociales. "En caso que el uso de las redes sociales por parte del hijo sea muy problemático y le cueste mucho abstenerse de ellas, se recomienda ir de a poco: por ejemplo, podrías hacer que el adolescente se abstenga de usar las redes sociales un día a la semana y ver cómo le va", añade Dörr.

Arias concluye que guiar a los hijos con el ejemplo, educando con la propia conducta, es esencial: "El que uno se desconecte también es clave, porque sino es algo que ellos viven como injusto".