

## Opinión

# Crianza digital



**Ariel Jeria**  
Gerente  
general de  
Rompecabeza  
Digital

**P**ara 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, ansiedad, 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 -dedicada al trabajo en las comunidades escolares-, reveló que un 51% de los adolescentes ha vivido epi-

sodios de ciberacoso; un dato alarmante que pone de manifiesto la necesidad de una mayor vigilancia y educación en el uso de estas plataformas.

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 demandante, 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.

El uso de herramientas de control parental resulta de vital importancia en la sumatoria de elementos que deben ser considerados, como aplicaciones y configuraciones que permitan limitar el acceso a contenido inapropiado y supervisar el tiempo de uso de los dispositivos.

Estamos frente a un importante desafío. La protección de nuestros niños en el mundo digital es una responsabilidad compartida y que debe ser abordada con responsabilidad. Padres, educadores, profesionales de la salud y autoridades debemos trabajar en conjunto para crear un entorno online seguro y saludable para nuestras futuras generaciones. Seguir estas recomendaciones y fomentar un uso responsable de las nuevas tecnologías, son vitales para que nuestros hijos puedan "navegar" la era digital de forma segura y constructiva.