

1: Uso seguro del celular y redes sociales en niños y adolescentes

1. Introducción

En Chile, más del 80% de los niños entre 10 y 13 años accede a Internet principalmente desde un celular, según la Encuesta Nacional de Acceso y Usos TIC (ENAU, 2022). Lo preocupante es que la mayoría lo hace sin acompañamiento ni reglas claras.

Pero este no es un problema de tecnología. Es un desafío educativo, emocional y social. Entregar un celular sin formar en su uso es como entregar una bicicleta sin frenos: tarde o temprano, el accidente es inevitable.

En una sociedad hiperconectada, prohibir por miedo no educa. Y permitir sin límites tampoco protege. Esta guía busca entregar criterios, herramientas prácticas y acompañamiento real para madres, padres y educadores que deseen formar usuarios conscientes, responsables y seguros.

2. ¿A qué edad es recomendable que tengan celular?

No existe una edad mágica, pero sí condiciones mínimas. Entregar un celular porque "todos los compañeros lo tienen" es ceder a la presión social, no educar con criterio.

Recomendación general:

- Antes de los 10 años: evitar el uso propio. Solo celulares compartidos y supervisados.
- Entre 11 y 13 años: evaluar caso a caso. Si el niño muestra madurez, responsabilidad y apertura al diálogo, puede considerarse bajo normas claras.

Checklist – ¿Está mi hijo/a listo?

- ¿Entiende qué es la privacidad digital?
- ¿Reconoce conductas inapropiadas?
- ¿Pide ayuda si algo le incomoda?
- ¿Respetar acuerdos sin supervisión constante?
- ¿Tiene hábitos saludables con pantallas?

Si la mayoría de estas respuestas es negativa, probablemente aún no está listo para tener un celular propio.

3. Riesgos principales asociados al uso del celular

Los riesgos no están en el aparato, sino en el uso sin orientación.

Principales riesgos:

- Grooming: contacto de adultos que fingen ser niños para obtener fotos o favores sexuales.

Ocurre en TikTok, Instagram, Discord y videojuegos online.

- Ciberacoso: burlas, amenazas, difusión de imágenes sin permiso. Muchas veces entre compañeros. Afecta el autoestima, la salud mental y el rendimiento escolar.

- Adicción digital: niños irritables, con problemas para dormir, hiperconectados y desconectados de su entorno real.

- Exposición a contenidos inadecuados: violencia extrema, sexualización, fake news o retos peligrosos.

- Autoestima y comparación: niñas de 10 a 14 años son las más expuestas a inseguridades por contenido visual en redes.

4. Buenas prácticas para un uso seguro

El control técnico no reemplaza el acompañamiento humano.

Claves efectivas:

- Contrato digital familiar: reglas claras, mutuas, firmadas por ambas partes.
- Zonas libres de pantallas: la mesa y el dormitorio deben estar libres de celulares.
- Modo noche: apagar el dispositivo 1 hora antes de dormir.
- Revisión compartida: mirar juntos lo que hacen. No se trata de espiar, sino de guiar.
- Conversación frecuente: “¿Qué viste hoy? ¿Algo te llamó la atención? ¿Algo te incomodó?”

La educación digital se parece a enseñar a cruzar la calle: primero de la mano, luego mirando, luego solos con confianza.

5. Redes sociales: lo que deben saber padres y cuidadores

Las redes no son todas iguales. Tienen lógicas distintas y riesgos distintos. Muchas permiten que los niños entren antes de la edad mínima legal, falsificando su fecha de nacimiento.

Comparativa por red social:

- TikTok: retos virales, contenido sexualizado. Edad mínima: 13 años. Cuenta privada y control de pantalla.
- Instagram: comparación estética, grooming. Edad mínima: 13 años. Supervisar mensajes y seguidores.
- Snapchat: sexting, mensajes efímeros. Edad mínima: 13 años. Conversar sobre privacidad.
- Discord: grooming, lenguaje violento. Edad mínima: 13 años. Supervisar servidores.
- WhatsApp: cadenas, grupos escolares sin filtro. Edad mínima: 16 años. Revisar grupos y contactos.

6. ¿Qué pueden hacer los adultos responsables?

La mejor herramienta no es una app, es tu presencia.

Buenas prácticas:

1. Ser ejemplo.
2. Estar disponibles.
3. Actualizarse.
4. Validar emociones digitales.
5. Formar criterio.

La confianza no se exige: se construye a través de la coherencia.

7. Reglas de oro por grupo etario

3-6 años: Solo con adulto presente. Apps: YouTube Kids, Smile & Learn. Tiempo: Máx.

1h/día.

7-9 años: Supervisión completa. Sin redes. Apps: Duolingo, Khan Kids. Tiempo: Máx.

1,5h/día.

10-12 años: Contrato digital. Filtros activos. Apps: Google Family Link. Tiempo: 2h/día.

13-15 años: Cuenta privada. Revisión mensual. Apps: Instagram, TikTok. Tiempo: 2-3h/día.

16-17 años: Autonomía con reflexión. Todas las anteriores. Tiempo: Flexible con pausas.

8. Recursos útiles para padres y educadores

Plataformas educativas:

- <https://familiaenlinea.cl>
- <https://serdigital.cl>
- <https://www.incibe.es/menores>

Herramientas de control parental:

- Google Family Link
- Qustodio
- Bark

9. ¿Qué hacer si ya ocurrió un problema?

A veces llegamos tarde. Y eso no significa que hayamos fracasado.

Si tu hijo fue contactado por un desconocido, compartió contenido íntimo o sufrió acoso:

1. No reacciones con rabia.
2. Valida lo que siente.
3. Guarda pruebas (capturas).
4. Denuncia si corresponde.
5. Busca apoyo psicológico.
6. Redefinan juntos las reglas.

10. Conclusión

Este no es un llamado al control absoluto ni a la tecnofobia.

Es un llamado a la presencia, a la coherencia, y al acompañamiento con criterio.

Tu hijo no necesita que seas experto en tecnología. Necesita que seas experto en estar presente.