

# Mi primera vez

No aprendió esto de ti, lo aprendió en internet

## Lo que no ves cuando le das su primer celular

Entre los 5 y 12 años, el uso de celulares, tablets y videojuegos crece a un ritmo acelerado.

### ¿Cómo impacta esto en su desarrollo?

Diversos estudios han confirmado los riesgos que existen para su salud y su sano crecimiento.

## La tecnología puede esperar. La infancia, no.

Una de las inquietudes más recurrentes de los adultos es "¿a qué edad se recomienda dar un celular a los niños?". Ante esta pregunta, es importante tener presente que un teléfono no es un juguete y que su entrega, es un gesto que supone responsabilidad y compromiso por su buen uso. Además, se debe considerar la etapa del desarrollo del niño y sus necesidades.

A pesar de que el mundo digital ofrece diversos tipos de entretenimiento e instancias de aprendizaje, esto no siempre significa actividades de calidad, necesarias e indispensables para su desarrollo.

Lo más importante, los años de infancia que se van delante de una pantalla, no se recuperan. Perder tiempo de juego real, puede afectar negativamente el desarrollo infantil.

## ¿Qué dicen los datos?



### En Chile:

- El 67% de niños entre 5 y 12 años tiene su propio celular o tablet (UNICEF, 2023).
- El tiempo promedio frente a pantallas en este grupo supera las 4 horas diarias (Subtel, 2022).
- En la adolescencia, el promedio de horas de pantallas al día es entre 8,8 y 11 horas.\*
- Un 38% de los cuidadores reconoce no establecer límites claros de uso.\*
- Un 32% de los niños y adolescentes reconoce que jugar videojuegos los pone violentos.\*

### En países OCDE:

- El uso de pantallas creció 60% tras la pandemia (UNESCO, 2022).

\*Encuesta de percepción de riesgo y supervisión parental U. de los Andes y F. Convivencia Digital 2023.

## ¿Cómo afecta el uso excesivo de pantallas?

El mundo digital puede:

- ✓ Quitar horas valiosas de juego libre.
- ✓ Alterar el sueño y la calidad del descanso.
- ✓ Afectar la creatividad.
- ✓ Generar adicción.
- ✓ Afectar la capacidad de concentración y disfrute real.
- ✓ Retrasar el desarrollo del lenguaje.
- ✓ Disminuir la empatía y regulación emocional.
- ✓ Exponer a ciberacoso, pornografía, violencia, hostigamiento y extorsión.
- ✓ Tener acceso a desconocidos en línea.



## Verdadero o Falso



Todas las pantallas son dañinas.

Verdadero  
 Falso

Respuesta: Lo importante es la edad, el tiempo, el tipo de contenido y la calidad de la supervisión.

Mientras antes aprendan, mejor usarán la tecnología.

Verdadero  
 Falso

Respuesta: El uso temprano puede afectar el desarrollo cerebral y dificulta la relación saludable con la tecnología.

El control parental basta.

Verdadero  
 Falso

Respuesta: Son herramientas complementarias, pero el mejor control parental eres tú.

Si solo usa redes con conocidos, no hay riesgo.

Verdadero  
 Falso

Respuesta: Los algoritmos y chats permiten contacto con desconocidos, aunque no estén entre los perfiles que sigues.

## En la infancia, no se recomienda el uso de dispositivos personales con acceso a internet.

¿Cuál es tu responsabilidad /desafío como padre, madre o cuidador?

### Tu presencia es el mejor control parental

Aquí algunas recomendaciones simples y efectivas:

#### Establece horarios claros

Que los dispositivos no intervengan los momentos de encuentro con la familia y amigos. Elimínalos en comidas, paseos y antes de dormir.

#### Ofrece alternativas

Juegos, cuentos, manualidades, conversación. El aburrimiento les permite desarrollar la creatividad.

#### Acompaña y supervisa

Saber qué ven, qué juegan y con quién interactúan.

#### Modela el buen uso

Sé el mejor ejemplo, evita el uso excesivo y guarda tu celular cuando estés con ellos. Estar disponible sin pantallas de por medio también es educar.

### Apagar la pantalla enciende su imaginación.

Educar en la era digital no es fácil. Pero hay algo que ninguna app puede reemplazar: Tu atención y tu tiempo.

En Cuidemos la Infancia contamos con información, consejos prácticos y accesibles para acompañarte en este desafío.

Infórmate en [www.cuidemoslainfancia.cl](http://www.cuidemoslainfancia.cl), donde podrás encontrar recomendaciones y materiales útiles para promover una infancia más activa, presente y conectada con lo esencial.

Entre todos podemos crear una comunidad que se apoya, se inspira y avanza por una infancia más saludable y protegida.



Cuidemos la infancia en lo digital

Idea original de la campaña  
Amaru Arenas - Maximiliano Sanz  
Alumnos Publicidad UDD