

## ¿Qué redes sociales usan hoy niños, niñas y adolescentes?

Vivimos en un mundo digital que cautiva a nuestros niños y jóvenes con temas en tendencia, música y videos de moda. En ocasiones, los adultos no solemos entender la experiencia digital que viven nuestros hijos, porque el algoritmo, las redes y la IA, nos entrega temáticas de interés según la edad y características personales. Para educar en el uso responsable de la tecnología, es necesario entender el **ecosistema digital** en que los menores de edad se mueven cada día.

Cabe destacar, que el uso de la tecnología impacta de forma distinta a niñas y niños. Las niñas suelen verse más afectadas por las redes sociales, ya que buscan validación dentro del grupo y terminan atrapadas en dinámicas de comparación constante, uso de filtros de belleza, presión por mostrar una vida perfecta y mayor exposición al ciberacoso y a la depredación sexual en línea. En cambio, los niños tienden a involucrarse más con videojuegos y pornografía, lo que puede fomentar el aislamiento, generar expectativas distorsionadas sobre el sexo y las relaciones, y provocar desconexión emocional.

Es fundamental poder acompañar a los hijos, con el debido conocimiento y teniendo claro lo que queremos lograr en ellos. ¡Queremos una infancia plena, llena de sentido y oportunidades de desarrollo real! Las pantallas ofrecen muchas oportunidades de aprendizaje, pero se recomienda retrasar su uso o limitarlo, para que primeramente sea el juego libre, la actividad protagonista en la vida de los niños y niñas.

Queremos darte a conocer cómo se usan las plataformas más comunes en estas etapas de la vida, para que puedas llevar una conversación informada con tu hijo.

### YouTube

Es la plataforma de videos más usada por niños y adolescentes.

Permite acceder a contenido de entretenimiento, educativo, música, tutoriales o videojuegos. YouTube cuenta con más de 2.500 millones de usuarios activos mensuales.

Su versión para niños, YouTube Kids, contiene videos pensados para la entretención infantil y cuenta con algunas herramientas básicas de control parental.

Su uso está permitido para mayores de 13 años.

 **Recomendación:** Durante la infancia, los especialistas recomiendan que la exposición a videos sea muy limitada, siempre supervisada por adultos y de preferencia con videos que muestren escenas lo más reales posibles. Es necesario priorizar documentales o contenidos de aprendizaje que los menores puedan comprender y relacionar con su vida cotidiana. No se recomienda para menores de 13 años.

### TikTok

Es la red social de mayor uso en niños y adolescentes.

Su objetivo es el entretenimiento a través de compartir imágenes o videos cortos, cotidianos y naturales, de acuerdo a los intereses personales de cada usuario.

Es una red social para mayores de 13 años. En la actualidad, es la que genera más adicción, porque su potente algoritmo detecta tus intereses y ordena los temas de manera que tu cerebro experimente

momentos de placer y excitación constantes, lo que mantiene la atención de los usuarios por largas horas.

El rol que ejercen los tiktokers puede impactar en el desarrollo de la identidad de los niños, afectando su desarrollo. A su vez, el contenido se expone sin ningún filtro y pueden acceder con facilidad a información inadecuada, falsa o contactarse con personas malintencionadas.

👉 **Recomendación:** evitar el acceso a TIKTOK a niños. Limitar siempre el tiempo de uso. Enséñales a pensar antes de publicar contenidos. ¿Es verdadero lo que quiero publicar? ¿Es necesario compartir esto? ¿Inspira en algo a quien lo ve? ¿Es útil?

Enseña a tu hijo a comprender las consecuencias que puede tener la exposición a redes sociales, tanto de su vida personal, como en el efecto que tiene en ellos lo que ven. No se recomienda para menores de 13 años.

### WhatsApp

Es una app de mensajería muy utilizada por niños y adolescentes para comunicarse en grupos de curso o con amigos. Suele ser una de las primeras aplicaciones que usan al recibir un teléfono personal con acceso a internet.

La edad mínima es de 13 años en la mayoría de los países del mundo.

👉 **Recomendación:** Es importante que los usuarios de WhatsApp, aprendan que los mensajes que se comparten, pueden ser recibidos y comprendidos de diferentes maneras según quien los recibe. Enséñales a redactar las ideas de manera clara, a usar bien las imágenes, a expresarse con respeto y a evitar interrumpir los tiempos de descanso de nuestros amigos y contactos.

Al ser una red social popular y de mucho alcance, es importante que aprendan a bloquear contactos de desconocidos y que sepan pedir ayuda en caso que alguien los haga sentirse incómodos. No se recomienda para menores de 13 años.

### Instagram

Aunque la edad mínima para usarla son los 13 años, es común su uso en este grupo etario. Permite compartir contenido instantáneo en diversos formatos y combina funciones de otras aplicaciones como Yape, NGL, entre otras. Esto incluye la posibilidad de crear grupos privados o encuestas anónimas. Muchos la usan para seguir modas, influencers, amigos o marcas. Lo más usado es la mensajería interna.

👉 **Recomendación:** Respetar la edad mínima legal de 13 años. Enseñar a usarla con tiempo limitado y configurar la cuenta privada. Conversar en familia de qué manera podemos identificar que lo que vemos en redes sociales es verdadero, útil y positivo para nosotros y cómo podemos rechazar lo que nos provoca emociones incómodas o nos pone en riesgo.

### Twitch

En Twitch, se comparten principalmente contenidos relacionados con videojuegos, transmisiones en vivo de creadores de contenido, música, arte y charlas, entre otros. Twitch es conocido por su comunidad de jugadores, pero también alberga una amplia gama de contenidos que incluyen programas de entrevistas, transmisiones de música, eventos en vivo y más. La edad mínima para usar la plataforma es de 13 años. Sin embargo, los usuarios menores de 18 años deben tener la

supervisión de un padre o tutor legal para usar la plataforma, según las condiciones del servicio de Twitch.

👉 **Recomendación:** supervisa los canales Twitch que más les gusta a tu hijo.

Enséñales a calificar si los contenidos que ven son de calidad, si son un aporte para su edad y si le está restando tiempo a actividades que pueden ser de mayor importancia para ellos. No se recomienda para menores de 13 años.

### **Discord**

Discord es una plataforma de mensajería gratuita que permite a los usuarios comunicarse a través de texto, voz y video. Es muy popular entre los jugadores y se ha convertido en una plataforma para crear comunidades y grupos en torno a temas de interés. La edad mínima para usar Discord es de 13 años.

👉 **Recomendación:** Al igual que otras plataformas de mensajería y redes sociales, el contacto con personas malintencionadas es simple en Discord. Enséñale a tu hijo a rechazar a todas las personas que les hagan sentir incomodidad o malestar y a limitar los tiempos de conexión a ratos cortos, que no le resten importancia a las actividades de la vida cotidiana. No se recomienda para menores de 13 años.

### **Roblox**

No solo es un videojuego muy popular entre niños, sino que también es una plataforma para crear mundos virtuales que puedes personalizar y compartir con otras personas.

Pese a que es muy usado por niños pequeños, la edad mínima que establece la plataforma para sus usuarios es de 13 años. El juego permite el contacto con otras personas a través de chat. Cada usuario va interactuando en un mundo virtual que puede recorrer de acuerdo a sus intereses.

👉 **Recomendación:** aunque es una plataforma muy utilizada por menores de edad, ahí también se dan muchísimas situaciones de violencia sexual digital e intercambio de contenidos inadecuados. La plataforma tiene mínimos controles de seguridad para evitar este tipo de situaciones. No se recomienda su uso para menores de edad.

### **Minecraft**

Es un juego online que permite la construcción de espacios adaptados a la realidad e historia que cada usuario vaya creando en el momento. En modo multijugador permite contacto con desconocidos. Sus políticas de privacidad consideran su uso para mayores de 14 años.

👉 **Recomendación:** regula el tiempo de juego y evita que sea una actividad diaria, para disminuir la posibilidad de desarrollar conductas abusivas asociadas al juego online. Respeta la edad mínima de 14 años para su uso.

### **Fortnite**

Este videojuego de armas y batallas, ampliamente popular en niños y adolescentes que permite jugar con otras personas en diferentes roles. El objetivo es lograr sobrevivir en las batallas que se juegan contra más de 100 jugadores a la vez. Su uso se recomienda a partir de los 13 años, ya que es un juego donde hay violencia y compras en línea.

👉 **Recomendación:** Se recomienda control parental, ya que el juego permite compras en línea. Limita su tiempo de uso y controla que no sea una actividad diaria.

### 🕒 **¿Qué podemos hacer como adultos responsables de la educación digital de niños, niñas y adolescentes?**

Más allá de conocer cada red social, y lo que significa para tu hijo, lo más importante es estar presentes y acompañar. No se trata de espiar ni de prohibir, sino de:

- Limita el tiempo de juego para evitar restarle oportunidad de desarrollar otros talentos y habilidades necesarias para la infancia y adolescencia.
- Resguarda que su uso sea como mínimo a partir de la edad legal recomendada.
- Enséñales a reconocer las experiencias que les hagan sentir asco, vergüenza o incomodidad.
- Explícales que pueden confiar en ti si viven alguna situación que les complique.
- Conoce sus intereses y cómo se relacionan en el mundo digital.
- Promueve el pensamiento crítico frente a lo que ven y comparten.
- Sé un buen modelo en el uso responsable de la tecnología.
- Busca alternativas a las actividades digitales para evitar que las pantallas nos resten oportunidades de aprendizajes fuera de línea.

**DOS CARAS:** La tecnología y el mundo digital ofrecen muchas experiencias enriquecedoras, a la vez que presentan múltiples riesgos. Enséñale a tu hijo a identificar las actividades que le aportan a su desarrollo para que pueda organizar el tiempo de mejor manera.

La infancia no vuelve. Las pantallas pueden esperar.