



Prohibir redes sociales a niños y jóvenes

Australia prohibió el uso de redes sociales para menores de 16 años. Es la medida más amplia adoptada por un país democrático. Pero más allá del caso australiano... ¿qué hacemos con una generación que ya nació conectada?

Porque los dispositivos electrónicos son parte central de la vida de niñas, niños y adolescentes. Pero la pregunta no es si deberían prohibirse, sino **cómo respondemos a su uso masivo.**

UN APEGO NORMALIZADO

En Australia, **96% de niños de 10 a 15 años usa redes sociales** y siete de cada diez han visto contenido dañino. No es un caso aislado. En todo el mundo, niños y adolescentes pasan varias horas al día frente a pantallas. La pandemia consolidó este hábito al llevar la escolaridad, el ocio y la vida social al entorno digital.

El apego no se explica sólo por el atractivo tecnológico. También tiene raíces familiares. En España, **48% de los**

padres reconoce dificultades para controlar el tiempo de pantalla y admite usar dispositivos como "niñera digital".

Las jornadas laborales extensas y el cansancio cotidiano facilitan la delegación en la pantalla. El resultado no se explica por la "adicción" en menores, sino por **dinámicas adultas que reducen el tiempo de convivencia.**

SALUD MENTAL

El impacto ya está medido. Estudios señalaron que **la dependencia al smartphone duplica la probabilidad de ansiedad y triplica la de depresión.** La UNESCO ha documentado efectos en el aprendizaje: menos atención, menor autocontrol, más ansiedad y peor rendimiento académico.

Las interrupciones constantes afectan el desempeño escolar. Tras una distracción digital, un estudiante puede tardar hasta **20 minutos en recuperar la concentración.**

REGULAR O PROHIBIR

Los gobiernos han reaccionado de forma distinta. Países como Bélgica, España y Reino Unido **reportaron mejoras cuando retiraron celulares del aula.** Francia los prohíbe en escuelas desde 2018. China lo hizo en todos los



niveles educativos. Mientras que Brasil y Chile aprobaron medidas similares.

En México no existe una ley nacional, pero estados como Querétaro, Nuevo León y Jalisco ya impusieron restricciones escolares. Su lógica es que **prohibir en el aula funciona porque reduce distracciones**.

Australia dio un paso más al decretar una prohibición total de redes para menores. Desde antes de entrar en vigor, ya había **intentos de evasión** mediante cuentas falsas y uso de VPN.

Empresas tecnológicas advirtieron que los padres incluso perderían capacidad de supervisión si sus hijos migran a **espacios clandestinos**.

Esto obliga a replantearnos si una prohibición total ataca la causa o **sólo desplaza el problema**.

LA DISCUSIÓN REAL

La vida digital es parte estructural del aprendizaje, la comunicación y el conocimiento. Pretender resolverlo con una veda absoluta no reconoce este hecho. Pero permitirlo sin límites **tampoco responde a los riesgos**.

El desafío es enseñar a las nuevas

generaciones a usar la tecnología sin que se vuelva dependencia. Eso implica **reglas claras en casa**, límites horarios, zonas libres de pantallas, educación digital desde la infancia y acompañamiento adulto.

Pero también implica mirar lo estructural. Si las nuevas generaciones pasan horas frente a la pantalla porque los padres llegan agotados, porque no hay espacios públicos seguros o porque los horarios laborales consumen la vida familiar, **el dispositivo sólo es síntoma**.

La generación conectada no va a desaparecer. Lo que falta definir es **si tendrá herramientas para usar la tecnología a su favor o si seguiremos reaccionando con prohibiciones que no modifican el fondo del problema**.

EL DATO INCÓMODO

La reforma de **40 horas** presentada por Sheinbaum recorta horas gradualmente hasta 2030, pero **mantiene la semana laboral de 6 jornadas por un día de descanso**. Un detalle importante... cuidadosamente omitido en la narrativa oficial.

@Juan_OrtizMX