NACIONAL

“Recuperar la infancia”: expertos piden limitar celulares y redes sociales para proteger a menores

3 de agosto de 2026 · 4 min de lectura



La presidenta Claudia Sheinbaum reiteró el llamado a abrir un debate nacional sobre el impacto de las redes sociales y las plataformas digitales en niñas, niños y adolescentes, luego de que especialistas internacionales advirtieran que su diseño favorece la adicción, afecta la salud mental y expone a los menores a diversos riesgos.

Durante la Mañanera del Pueblo de este 3 de agosto, la mandataria afirmó que el objetivo es que madres, padres de familia, docentes y la sociedad conozcan la evidencia científica para discutir qué medidas deben adoptarse en México.

"Estamos dedicando las mañaneras de los lunes a este tema para que madres, padres de familia, niñas, niños, jóvenes y toda la sociedad discutan qué hacer en México para proteger a las y los niños y adolescentes de esta adicción que provocan las redes sociales y las plataformas", señaló.



PROPONEN ESCUELAS LIBRES DE CELULARES

Jonathan Haidt, profesor de Psicología Social de la Universidad de Nueva York y autor del libro *La generación ansiosa*, aseguró que el uso masivo de teléfonos inteligentes transformó la infancia en todo el mundo y ha provocado un aumento en problemas como ansiedad, depresión, trastornos alimentarios, adicciones, distracción y menor capacidad de aprendizaje.

Explicó que entre 2010 y 2015 se pasó de una "infancia basada en el juego" a una "infancia basada en el teléfono", impulsada por plataformas que utilizan algoritmos e inteligencia artificial para mantener la atención de los usuarios durante el mayor tiempo posible.

"Las empresas que controlan la atención de nuestros hijos utilizaron algoritmos e inteligencia artificial para enganchar al máximo a cada niño con el fin de vender su atención", afirmó.

Ante este escenario, recomendó que México adopte dos medidas que ya comienzan a implementarse en distintos países: prohibir el uso de teléfonos inteligentes durante toda la jornada escolar y elevar a 16 años la edad mínima para abrir cuentas en redes sociales.

Haidt señaló que actualmente 25 estados de Estados Unidos ya aplican restricciones al uso de celulares en las escuelas y aseguró que los resultados muestran una mejora en la convivencia y el aprendizaje.

"Recuperé a mis alumnos y el comedor está lleno de vida", dijo al citar testimonios de docentes.

También llamó a seguir el ejemplo de Australia en la regulación del acceso de menores a redes sociales y recomendó centrar los esfuerzos en modificar el diseño de las plataformas más que en regular los contenidos.



"ESTÁN DISEÑADAS PARA CREAR ADICCIÓN"

Por su parte, el ingeniero mexicano Arturo Béjar, quien participó en el diseño de sistemas de seguridad para Meta, aseguró que las principales plataformas digitales incorporan funciones específicamente creadas para generar uso compulsivo.

Explicó que elementos como el scroll infinito, la reproducción automática de videos, los algoritmos de recomendación, las notificaciones constantes, los indicadores de popularidad y la presión social forman parte de un mismo modelo orientado a captar y vender la atención de los usuarios.

"Cada faceta está diseñada para capturar, exprimir y vender nuestra atención", afirmó.

Béjar advirtió que estos mecanismos pueden amplificar problemas como trastornos alimentarios, ansiedad o autolesiones al dirigir repetidamente contenidos relacionados con esos temas a adolescentes vulnerables.

Como ejemplo, presentó datos de un estudio realizado con más de 240 mil usuarios de Instagram, según el cual uno de cada cinco adolescentes recibe contenido que afecta su percepción corporal; uno de cada ocho recibe propuestas sexuales provenientes, en su mayoría, de desconocidos; y uno de cada once visualiza contenidos relacionados con autolesiones o suicidio.



PIDEN REGULAR EL DISEÑO DE LAS PLATAFORMAS

El especialista sostuvo que las empresas tecnológicas han minimizado los riesgos asociados a sus plataformas y trasladado la responsabilidad a las familias.

Sin embargo, consideró que corresponde a los gobiernos establecer medidas para proteger a niñas, niños y adolescentes cuando existen productos cuyo diseño favorece conductas adictivas.

"Cuando se trata de la gente joven, más vale prevenir que lamentar", concluyó.

Al cerrar la presentación, Sheinbaum reiteró que la intención del gobierno es impulsar una discusión nacional sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales y plataformas digitales, con base en evidencia científica y experiencias internacionales, antes de definir posibles medidas para proteger a la población infantil y adolescente.



Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/recuperar-la-infancia-expertos-piden-limitar-celulares-y-redes-sociales-para-proteger-a-menores
Descargado el 21 de noviembre de 2026.