

Plaza de Ideas

¿Qué le quitamos a un niño cuando le regalamos un celular antes de los 14?

La historia de una madre

Hace unas semanas, después de una charla en un colegio, una madre me contó que para el cumpleaños número 8 de su hijo decidió regalarle un celular. "Era el único del curso que no tenía", me dijo. La presión era fuerte: todos sus compañeros ya se comunicaban por WhatsApp y jugaban. Quiso hacerlo para que se sintiera incluido. Al principio fue solo alegría: fotos, mensajes, stickers. Pero a los pocos días se dió cuenta de que era el peor error que había cometido. Me confesó: "Ya no baja a jugar, perdió el interés por conversar conmigo, está en su pieza, y cuando le hablo, apenas me contesta".

La realidad en Chile

El problema es que hoy la mayoría de los niños en Chile tienen teléfono propio antes de los 11 años. Según la Radiografía Digital de Claro, el 72% de los niños ya tiene su propio teléfono móvil a esa edad, y el 48% tiene un plan de datos. Y los estudios son claros: al dar un teléfono, les sacamos tiempo de niñez, de aburrimiento creativo, de conversación y de mirada directa.

72%

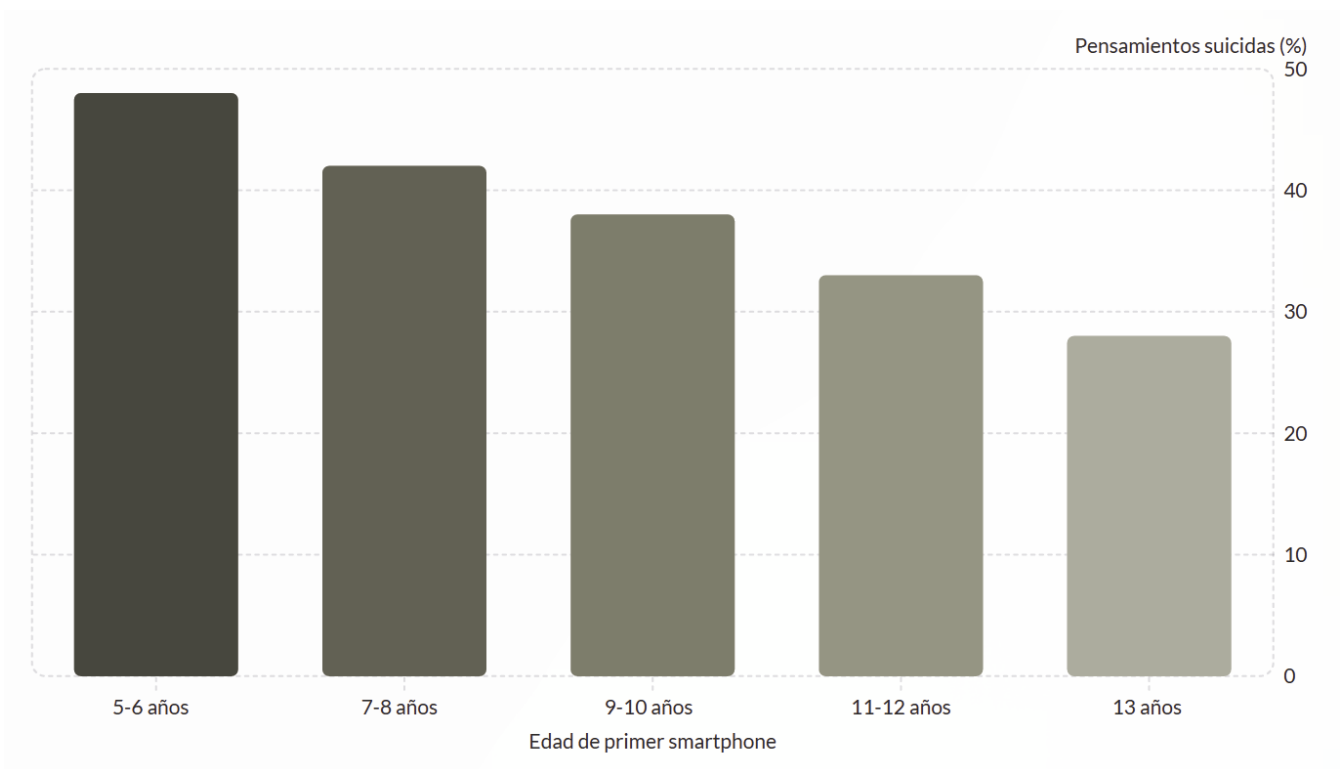
Niños con celular
antes de los 11 años

48%

Con plan de datos
acceso permanente

El impacto en la salud mental

Una investigación reciente publicada en el Journal of Human Development and Capabilities (2025) analizó a más de 100.000 jóvenes de 18 a 24 años y reveló que cuanto antes reciben su primer *smartphone*, peores son sus indicadores de salud mental. Quienes lo tuvieron antes de los 13 años mostraron mayores tasas de depresión, ansiedad e ideación suicida. En el caso de las niñas, el 48% que lo recibió entre los 5 y 6 años reportaron pensamientos suicidas, frente al 28% de quienes lo obtuvieron a los 13.



¿Por qué ocurre esto?

Porque un celular, antes de tiempo, expone a los niños a un mundo que aún no saber filtrar: a la comparación constante, la aprobación inmediata, al exceso de estímulos y a la presión de estar siempre disponibles. Sin herramientas emocionales ni criterio crítico, pueden desarrollar inseguridad, dificultad para concentrarse y una sensación permanente de no ser suficientes.

Comparación constante

Exposición a estándares inalcanzables

Aprobación inmediata

Dependencia de likes y validación

Exceso de estímulos

Dificultad para concentrarse

Presión permanente

Estar siempre disponibles

La madurez antes que la tecnología

"La madurez emocional y la autorregulación deben llegar antes que el teléfono".

Otro estudio publicado por la Escuela de Medicina de la Universidad de Standford llegó a una conclusión similar. No hay una edad ideal, pero sí una regla clara: "La madurez emocional y la autorregulación deben llegar antes que el teléfono". Porque al final dar tiempo no es privarlos de un teléfono, es regalarles algo que se llama infancia: más años de juego, imaginación y vínculos reales.

El regalo más importante: tiempo

La paradoja es que en un mundo que vive con prisa, dar tiempo sigue siendo el acto más importante que podemos ofrecer. Por eso, antes de entregarles un celular, regalemos:

01

Tiempo para fortalecer el vínculo

Conversaciones, juegos y presencia real

02

Tiempo para que su madurez alcance a la tecnología

Desarrollo emocional y criterio crítico

03

Tiempo para enseñarles que lo más valioso ocurre fuera de la pantalla

Experiencias reales y conexiones humanas

Daniel
Halpern