

INVESTIGACIÓN CUALITATIVA MONITOREO SOBRE EL CONSUMO Y ACCESO DE NNA A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PLATAFORMAS DIGITALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL



Responsable y coordinación

Estela Roeder Carbo

Consultora en comunicación social

Equipo de trabajo

Ana Ladera	CHS	Alternativo
Mauro Rojas	CHS	Alternativo
Mariella Sausa	CHS	Alternativo
Ilán Valdés	Comunicador social	
Juan Carlos Puertas	Comunicador social	

Informe presentado a CONCORTV
Julio 2026

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	3
INTRODUCCIÓN	4
DEFINICIONES	5
METODOLOGÍA	8
Revisión documental y bibliográfica	8
Entrevistas especializadas	8
Ejes temáticos de indagación	10
Preguntas	11
Sistematización y análisis de información	12
Aplicación - Implementación	12
Presentación de Resultados	13
Cronograma de Trabajo	13
ANÁLISIS SOBRE EL CONSUMO Y ACCESO DE NNA A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PLATAFORMAS DIGITALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL	14
Especialistas Entrevistados	14
IDEAS CLAVE	18
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	23
PREFERENCIAS DE CONSUMO DE NNA	23
RIESGOS Y EFECTOS DEL CONSUMO	30
ROL DE LOS ACTORES RELACIONADOS: ADULTOS, PADRES, MEDIOS DE COMUNICACIÓN	36
CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS; VÍDEOS; RESUMEN PUBLICACIONES	51
ANEXOS	

PRESENTACIÓN

En el marco de la Ley de Radio y Televisión y los códigos de ética, el Ministerio de Transportes y Comunicaciones, a través del Consejo Consultivo de Radio y Televisión – CONCORTV, consideró de interés desarrollar un estudio cualitativo sobre el consumo y acceso de niñas, niños y adolescentes (NNA) a medios de comunicación y plataformas digitales, así como sus posibles efectos en la salud mental y bienestar emocional.

Para ello, se elaboró un plan de entrevistas a especialistas de diversas disciplinas y la revisión bibliográfica sobre el acceso, consumo y relacionamiento de las niñas, niños y adolescentes con los medios de comunicación y plataformas digitales.

El informe final sistematiza y analiza las percepciones, opiniones y hallazgos relacionados con el acceso, uso y consumo de plataformas digitales y medios de comunicación por parte de NNA, considerando especialmente los factores de riesgo asociados a contenidos inadecuados, largas horas de exposición a los dispositivos digitales, entre otros.

Los especialistas también han señalado recomendaciones, las cuales están orientadas a generar y fortalecer acciones de prevención y protección de los derechos de las niñas, niños y adolescentes; el rol de la familia y de las instituciones educativas, a fin de contribuir en la comprensión de las dinámicas digitales que involucran a niñas, niños y adolescentes en el actual contexto. De igual manera, las responsabilidades de los gestores de medios de comunicación y de las plataformas digitales.

Los participantes han valorado la oportunidad de compartir sus conocimientos y alcances, además de generar posteriormente, un espacio de intercambio para la creación de recursos normativos, sistemas de seguridad y material educativo que coadyuven a una convivencia digital segura, considerando el bienestar de las niñas, niños y adolescentes de nuestro país.

Finalmente, se analizaron investigaciones y publicaciones en el tema. Referentes importantes para el análisis comparativo.

INTRODUCCIÓN

El estudio cualitativo consideró dos ejes de intervención. En primer lugar, las investigaciones realizadas, incluyendo el abordaje que se hace al tema desde los medios de comunicación (campañas, noticias) y entrevistas a profesionales de diversas disciplinas relacionados a la comunicación digital, derechos y salud mental en niñas, niños y adolescentes.

En el contexto mundial, las plataformas y redes sociales ocupan un lugar importante en la vida y rutinas de las niñas, niños y adolescentes (NNA). El Perú es parte de este cambio, acentuado desde la pandemia por la COVID 19 (2020-2021), donde la vida cotidiana de las personas, que cambió con la virtualidad, atravesando el escenario laboral, académico, escolar y las formas de relacionamiento social, familiar e interpersonal.

Los especialistas entrevistados coinciden con lo señalado por Atarama-Rojas, T., Feijoo, B. y Anastacio-Coello, L. (2026), “las redes sociales se configuran como espacios de socialización, aprendizaje y entretenimiento y su presencia en la vida cotidiana de los menores resulta incuestionable. Sin embargo, surge la necesidad de comprender con mayor profundidad el perfil de usuario menor de edad que navega en estos entornos; un sujeto en proceso de construcción de su identidad, que transita entre la niñez y la adolescencia y que, en muchos casos, no cuenta con mecanismos suficientes para autorregular su consumo de contenidos”.

De otro lado, los riesgos que se diversifican y aumentan. No solo respecto a la veracidad de los contenidos. De acuerdo a la reciente investigación de CHS Alternativo (2026), se destaca que el 49 % de los adolescentes consultados ha conversado con personas desconocidas a través de internet y que el 18,2 % llegó a reunirse presencialmente con alguno de esos contactos, además de la aceptación de solicitudes de amistad a personas desconocidas, desarrollando vínculos de confianza, que finalmente los lleva a situaciones de riesgo.

Un aspecto clave abordado es el rol del entorno familiar de los NNA y de las entidades relacionadas con su bienestar. Se coincide que la dinámica digital requiere de una mayor comprensión y conocimiento de parte de los adultos (padres/madres de familia) y de los profesores.

Finalmente, el marco normativo, la formación digital y el rol de las entidades vinculadas al bienestar de las NNA, requieren ser analizados y actualizados, no desde un sentido prohibitivo, sino más bien, desde un enfoque integral y pedagógico que facilite competencias y habilidades a fin de desarrollar una convivencia digital saludable y de bienestar.

DEFINICIONES

Adicción comportamental: Patrón persistente de comportamiento que genera dependencia psicológica, aun sin consumo de sustancias.

Alfabetización digital: Conjunto de conocimientos y habilidades para utilizar las tecnologías de manera crítica, segura y responsable.

Algoritmo: Sistema que organiza y recomienda contenidos en plataformas digitales según la actividad de cada usuario.

Bienestar digital: Uso equilibrado de la tecnología que favorece la salud física, mental y social.

Ciberacoso: Hostigamiento, amenazas o humillaciones realizadas mediante medios digitales.

Ciberbullying: Acoso entre pares a través de internet o dispositivos electrónicos.

Ciberseguridad: Medidas destinadas a proteger dispositivos, información y personas frente a amenazas digitales.

Ciudadanía digital: Participación responsable, ética y segura en entornos digitales.

Deepfake: Imagen, audio o video manipulado mediante inteligencia artificial para aparentar ser real.

Dependencia digital: Uso excesivo de dispositivos o plataformas que afecta el funcionamiento cotidiano.

Desplazamiento infinito: Diseño digital que carga contenido nuevo de forma automática y continua a medida que deslizas hacia abajo, de forma ilimitada.

Derechos digitales: Derechos relacionados con la privacidad, el acceso a la información y la protección de datos en entornos digitales.

Doxxing: Publicación de información privada de una persona sin su consentimiento.

ESNNA (Explotación Sexual de Niños, Niñas y Adolescentes): Utilización sexual de personas menores de edad con fines de explotación.

Exposición digital: Cantidad de información personal compartida en internet.

Extorsión: Delito en el que una persona obliga a otra, mediante amenazas, a entregar dinero, información o realizar acciones

Factores de riesgo: Características que aumentan la probabilidad de sufrir daños.

Fake news: Noticias falsas presentadas como verdaderas.

FOMO: Del inglés Fear of Missing Out. Es el miedo a quedarse fuera de las experiencias sociales.

Gambling: Es un tipo de juego que contiene apuestas en línea.

Gaslighting digital: Manipulación psicológica realizada mediante medios digitales para hacer dudar a una persona de su percepción.

Geolocalización: Tecnología que permite identificar la ubicación geográfica de un dispositivo.

Grooming: Estrategia mediante la cual una persona adulta contacta y manipula a un niño, niña o adolescente por internet con fines de abuso o explotación sexual.

Huella digital: Rastro de información que una persona deja en internet.

Influencer: Persona que ha ganado popularidad en redes sociales. También llamado streamer o creador de contenido.

Literacidad digital: Capacidad para buscar, comprender, evaluar y utilizar información digital.

Loot boxes: En español es cofre de recompensa. Hace referencia a los artículos virtuales en los videojuegos que se adquieren con dinero real o virtual y contienen recompensas aleatorias

Manipulación digital: Estrategias destinadas a influir en el comportamiento mediante plataformas digitales.

Neurodesarrollo: Proceso de desarrollo y maduración del cerebro y del sistema nervioso.

NNA: Sigla que significa Niños, Niñas y Adolescentes.

Nomofobia: Ansiedad producida por no tener acceso al teléfono móvil.

Phishing: Fraude mediante mensajes o páginas falsas para obtener información personal.

Regulación parental: Estrategias utilizadas por madres, padres o cuidadores para supervisar el uso de tecnologías.

Resiliencia digital: Capacidad para afrontar y recuperarse de experiencias negativas en entornos digitales.

Sexting: Intercambio voluntario de mensajes, fotografías o videos de contenido sexual mediante dispositivos electrónicos.

Sextorsión: Extorsión basada en la amenaza de difundir contenido íntimo.

Sharenting: Práctica de madres, padres o cuidadores que publican información o imágenes de menores de edad en redes sociales.

Trata de personas: Captación, traslado o acogida de personas mediante engaño, coerción o abuso con fines de explotación.

METODOLOGÍA

La metodología del estudio es cualitativa, descriptiva e interpretativa, orientada a recoger percepciones y opiniones especializadas sobre el acceso, uso y consumo de medios de comunicación y plataformas digitales por parte de niñas, niños y adolescentes.

La metodología consideró la revisión documental, entrevistas especializadas y sistematización temática de información, permitiendo consolidar hallazgos y recomendaciones de manera clara y aplicada.

Revisión documental y bibliográfica

Se realizó una revisión de investigaciones, estudios, publicaciones, normativa y documentos técnicos relacionados con:

- Consumo digital de NNA.
- Uso de redes sociales y plataformas digitales.
- Salud mental y bienestar emocional.
- Riesgos digitales y protección.
- Medios de comunicación y contenidos digitales.

La revisión permitió identificar antecedentes relevantes, tendencias y enfoques vinculados al objeto del estudio.

Entrevistas especializadas

Se desarrollaron entrevistas semiestructuradas a especialistas vinculados a:

- Salud mental.
- Comunicación digital.
- Protección de NNA.
- Investigación social.
- Derechos digitales y análisis de plataformas.

Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de 45 minutos y se realizaron virtualmente. Se adjunta el cuadro correspondiente.

Nombre	Referencias	Fecha
Lic. Mauro Rojas Sánchez	CHS Alternativo	4 de junio
Lic. Ana Ladera Limaylla	CHS Alternativo	4 de junio
Dr. Tomás Atarama Rojas	Investigador, docente de la Universidad de Piura	10 de junio
Dr. Julio César Mateus Borea	Investigador, docente Universidad de Lima	11 de junio
Dra. Yael Valdés Querol	Médica Psiquiatra Especialista en Salud Mental	11 de junio
Mg. Marushka Chocobar Reyes	Especialista en Comunicación digital	12 de junio
Dra. Laura Raquel León Kanashiro	Investigadora, docente Universidad de Lima	12 de junio
Dra. Magaly Ascate Kana	Especialista de Salud UNICEF	12 de junio
Dra. María Edith Baca Cabrejos	Especialista en Salud Mental	16 de junio
Mg. Juana Sono Hernández	Consejo Ejecutivo del Consejo Nacional de Educación - CNE	16 de junio
Dra. Gaby Reyes Godoy	Especialista de Proyección de Niñez - UNICEF	22 de junio
Dra. Kelly Castro Cisneros	Ministerio de Salud Médica Psiquiatra	24 de junio
Dr. Yuri Cutipé Cárdenas	Médico psiquiatra Investigador del Instituto Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi	26 de junio
Dra. Maritza Morayma Ortiz Arica	Directora de la dirección de Políticas de Niños Niñas y Adolescentes. MIMP	8 de julio
Lic. María Claudia Manzanilla	Especialista de Modo Niñez. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables	10 de julio
Lic. Milenka Forton Sante	Analista de fortalecimiento de capacidades. Consejo Nacional de Niñas, Niños y Adolescentes – CCONNA/MIMP	10 de julio

GUIA DE ENTREVISTAS

La guía de entrevistas fue elaborada considerando los ejes temáticos establecidos en el TDR y validada técnicamente por el equipo consultor.

Ejes temáticos de indagación

Las entrevistas y el análisis considerarán los siguientes ejes temáticos:

Eje Temático	Aspectos a explorar
Hábitos de consumo digital	Frecuencia de uso, tiempo de conexión, dispositivos y formas de acceso
Plataformas digitales y contenidos	Redes sociales y plataformas más utilizadas, contenidos consumidos y dinámicas de interacción
Bienestar emocional y relaciones sociales	Impactos percibidos en salud mental, convivencia familiar y relaciones interpersonales
Riesgos y preocupaciones digitales	Exposición a contenidos inadecuados, violencia digital y situaciones de vulnerabilidad
Rol de medios y plataformas	Percepción sobre contenidos difundidos, responsabilidad digital y acceso a información
Prevención y protección	Recomendaciones y propuestas para promover entornos digitales más seguros para NNA

Preguntas

La guía de preguntas fue organizada en cuatro bloques, a fin de sistematizar la información y análisis de resultados.

Bloque 1: Preferencias del consumidor

- ¿Cómo percibe actualmente el consumo digital de niñas, niños y adolescentes y cuáles considera que son los hábitos más frecuentes en el uso de plataformas digitales?
- ¿Qué actividades realizan con mayor frecuencia los NNA en plataformas digitales y redes sociales, y cómo evalúa sus dinámicas de interacción?
- ¿Cuáles son las plataformas digitales y redes sociales más utilizadas por los adolescentes y qué factores influyen en su preferencia?

- ¿Qué tipos de temas y contenidos consumen con mayor frecuencia de los NNA y cómo evalúa la calidad, veracidad e influencia de dichos contenidos?

Bloque 2: Riesgos y efectos del consumidor

- ¿Qué efectos considera que puede generar el uso intensivo de plataformas digitales en la salud mental y el bienestar emocional de los NNA?
- ¿Cuáles son los principales riesgos digitales que enfrentan actualmente niñas, niños y adolescentes?

Bloque 3: Rol de los actores relacionados

- ¿Cuál considera que es el abordaje de los adultos responsables de los NNA frente a estos riesgos?
- ¿Considera que existen suficientes mecanismos de información, orientación, protección y seguridad digital para los NNA? ¿Por qué?
- ¿Qué responsabilidad tienen los medios de comunicación y las plataformas digitales respecto a los contenidos consumidos por niñas, niños y adolescentes?
- ¿Qué rol deberían asumir las familias y las instituciones educativas para promover un uso seguro y responsable de los entornos digitales?

Bloque 4: Recomendaciones y propuestas

- ¿Qué acciones y recomendaciones considera prioritarias para fortalecer la prevención, protección y promoción de entornos digitales seguros para niñas, niños y adolescentes?

Sistematización y análisis de información

La información recopilada será organizada y sistematizada mediante un proceso de revisión temática e identificación de hallazgos relevantes.

El análisis considera:

- Patrones comunes identificados en las entrevistas.
- Principales preocupaciones y tendencias.
- Impactos percibidos en el bienestar emocional y social.

- Riesgos y dinámicas asociadas al entorno digital.
- Recomendaciones planteadas por especialistas.

Los resultados están consolidados en un informe acompañado de cuadros, gráficos, conclusiones y recomendaciones.

Aplicación - Implementación

Las etapas de trabajo se dieron a partir de componentes previamente definidos en el Plan de trabajo presentado al inicio del servicio.

Componente 1: Planificación del trabajo

- Revisión del TDR.
- Organización metodológica.
- Elaboración del plan de trabajo.
- Diseño de guía de entrevistas.
- Definición de cronograma y coordinación técnica.

Componente 2: Trabajo de campo y recojo de información

- Coordinación con especialistas.
- Desarrollo de entrevistas virtuales o presenciales.
- Registro y organización de información recopilada.
- Revisión documental y bibliográfica.

Componente 3: Sistematización, análisis y resultados

- Organización temática de hallazgos,
- Identificación de tendencias y preocupaciones,
- Análisis interpretativo de información recopilada,
- Elaboración de conclusiones y recomendaciones, Consolidación del informe final y presentación PPT.

Presentación de Resultados

El informe consolida las principales percepciones y hallazgos identificados durante el estudio, priorizando un lenguaje claro, técnico y orientado a la utilidad pública e institucional.

Cronograma de Trabajo

Actividad	Sem 1	Sem 2	Sem 3 - 4	Sem 5 - 7
Revisión documental	X	X		
Diseño metodológico	X			
Elaboración y validación de guía de entrevistas	X	X	X	
Coordinación de entrevistas		X	X	
Desarrollo de entrevistas		X	X	X
Sistematización y análisis				X
Elaboración de informe final				X
Elaboración de PPT				X

ANÁLISIS SOBRE EL CONSUMO Y ACCESO DE NNA A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PLATAFORMAS DIGITALES Y SUS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL

Para el análisis se ha considerado los alcances de dieciséis especialistas en comunicación digital, salud mental y protección de derechos de la niñez y adolescencia.



PSICÓLOGA ANA LADERA LIMAYLLA

Coordinadora del proyecto CHS Alternativo.

Entrevista: 12 de junio 12pm

Link: <https://www.loom.com/share/4c9cf10328bb4cb2a4bd654a8a81a2bd>



ABOGADO MAURO ROJAS SÁNCHEZ

Especialista en DDHH. Coordinador de proyectos sociales de CHS Alternativo

Entrevista: 4 de junio 11am

Link: <https://www.loom.com/share/9a11726e35394907a96ab6990e8e7ccc>



DOCTOR EN COMUNICACIÓN TOMÁS ATARAMA ROJAS

Docente universitario e investigador. Universidad de Piura.

Entrevista: 10 de junio 10am

Link: <https://www.loom.com/share/4272c52d179d41f486214a55f3fec662>



DOCTOR EN COMUNICACIÓN JULIO CÉSAR MATEUS BOREA

Docente universitario e investigador. Universidad de Lima.

Entrevista: 11 de junio 11am

Link:<https://www.loom.com/share/591a0fd3bbfa44308c1b439a1d6df6b4>



DOCTORA Yael VALDÉS QUEROL

Médica psiquiatra. Especialista en salud mental

Entrevista: 14 de junio. 12 mediodía

Link:<https://www.loom.com/share/af9c053230c4420d9650689de6bfc54a>



INGENIERA MARUSHKA CHOCOBAR REYES

Consultora internacional en transformación digital e inteligencia artificial

Entrevista: 12 de junio 11am

Link:<https://www.loom.com/share/c5d38316107c49938b8a115ebdda8de3>



DOCTORA EN ANTROPOLOGÍA LAURA RAQUEL LEÓN KANASHIRO

Docente universitaria e investigadora. Universidad de Lima.

Entrevista: 12 de junio 9am

Link:<https://www.loom.com/share/1a7ce68386c9407783601c9d025b3262>



DOCTORA MAGALY ASCATE KANA

Oficial de Salud Adolescente. UNICEF Perú.

Entrevista: 12 de junio 10am

Link:<https://www.loom.com/share/c9ec58b1947c4684bbec3e1b49c6e011>



PSICÓLOGA MARÍA EDITH BACA CABREJOS

Salubrista. Consultora en salud pública.

Entrevista: 16 de junio 3pm

Link:<https://www.loom.com/share/d09b867614324970b4dd7a5ed0b55d76>



MAGISTER EN PSICOLOGÍA JUANA SONO HERNÁNDEZ

Secretaria Ejecutiva del Consejo Nacional de Educación (CNE).

Entrevista: 16 de junio 10am

Link:<https://www.loom.com/share/09dc62dcc595422db9b6624371e72df6>



DOCTORA GABY REYES GODOY

Oficial de Protección de Niñez. UNICEF Perú.

Entrevista: 22 de junio 11am

Link:<https://www.loom.com/share/ead76bccc2e94661919bbc475ba66cbe>



DOCTORA KELLY CASTRO CISNEROS

Médica psiquiatra. Psicoterapeuta DBT y sexóloga clínica en atención integral de la salud mental y la educación basada en evidencia.

Entrevista: 24 de junio 9:30am

Link: <https://www.loom.com/share/36b53756c1c942d9918660cc73e487f6>



DOCTOR YURI CUTIPÉ CÁRDENAS

Médico psiquiatra. Investigador y especialista en niños y adolescentes.

Entrevista: 26 de junio a las 10am

Link: <https://www.loom.com/share/a1400059ae264033a5fac4ba47b25557>



DOCTORA MARITZA MORAYMA ORTIZ ARICA

Directora II Dirección de Políticas de Niñas, Niños y Adolescentes. Dirección General de Niñas, Niños y Adolescentes. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Entrevista: 8 de julio 10am

Link: <https://www.loom.com/share/af48305164874cceb74739aa3449e39>



MARÍA CLAUDIA MANZANILLA GUTIÉRREZ

Especialista de Modo Niñez. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Entrevista: 10 de julio 9am

Link: <https://www.loom.com/share/c5885234e9f64fe18fe2c2c0af81b935>



MILENKA FORTON SANTE

Analista de Fortalecimiento de capacidades del Consejo Nacional de Niñas, Niños y Adolescentes - CCONNA. Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables

Entrevista: 10 de julio 9am

Link: <https://www.loom.com/share/c5885234e9f64fe18fe2c2c0af81b935>

Entrevistas Transcritas en texto: <https://heyzine.com/flip-book/c4f3db9694.html>

IDEAS CLAVE

Dr. Yuri Cutipé

La irrupción digital llegó donde las redes de cuidado se habían debilitado; la pantalla muchas veces suple soledad y falta de redes comunitarias. La pandemia aceleró la dependencia y ahora emergen efectos en sueño, ansiedad y desarrollo en perfiles vulnerables. Cutipé pide regulaciones basadas en evidencia, políticas que protejan la primera infancia, formación parental en neurodesarrollo y convivencias digitales saludables; la respuesta debe articular Estado, comunidad y plataformas para proteger etapas tempranas.

*Concepto clave: **Neurodesarrollo***

Dra. Kelly Castro

La hiperconectividad juvenil exige que adultos desarrollen competencias digitales y socioemocionales para acompañar; limitar tiempo sin conocer el contenido no protege. En adolescentes, redes y videojuegos pueden fortalecer vínculos o, sin supervisión, generar uso problemático, insomnio y riesgo psicosocial. Castro recomienda fortalecer habilidades socioemocionales desde la escuela y la familia, capacitar a docentes y padres en mediación digital práctica, ofrecer alternativas presenciales (deporte, juego) y articular salud, educación y protección en rutas de atención temprana.

*Concepto clave: **Habilidades Socioemocionales***

Mg. Juana Sono

El uso temprano de pantallas para calmar emociones en la primera infancia posterga la regulación emocional que se aprende con el acompañamiento humano; cuando llegan al colegio muchos niños carecen de herramientas para convivir, lo que aumenta conflictos. Propone volver a priorizar juego libre y espacios públicos seguros, capacitar a padres y docentes en señales de riesgo y articular con la policía y servicios locales para detectar patrones de trata y desaparición; la prevención comunitaria y municipal es esencial.

*Concepto clave: **Primera Infancia***

Dr. Julio César Mateus

El debate público suele obsesionarse con el tiempo frente a pantalla; la evidencia muestra que lo relevante es qué hacen los menores en esos espacios. Las plataformas globalizan tendencias y están diseñadas para mantener la atención mediante recompensas; por eso hay que centrarse en calidad, no solo en cantidad. Propone alfabetización mediática transversal en la

educación, mayor investigación local y regulaciones que obliguen a transparencia algorítmica y responsabilidad de las plataformas; la intervención debe combinar acompañamiento familiar, formación docente y políticas públicas orientadas al bienestar.

*Concepto clave: **Alfabetización Mediática***

Dra. Laura León

Los menores son usuarios activos que consumen, interactúan y crean contenido; los influencers y los streamers influyen en modelos y comportamientos sin asumir deberes hacia audiencias menores. La IA y deepfakes complican aún más la trazabilidad y veracidad de lo que ven. Aboga por alfabetización mediática y de IA en la escuela, formación docente, regulación de influencers y responsabilidad estatal para proteger a menores; su enfoque combina educación, consenso normativo y pilotajes locales para evaluar medidas como límites de edad.

*Concepto clave: **Regulación Influencers***

Lic. Ana Ladera

La pandemia marcó un antes y un después al masificar el acceso y el uso de dispositivos; eso multiplicó oportunidades pero también facilitó el acercamiento de agresores a menores, que encuentran en redes y videojuegos mucha información personal. Los niños migran de plataformas públicas a chats privados y juegos sin filtros, donde se normaliza contenido sexual o violento. Ladera insiste en que la prevención exige educación digital desde edades tempranas, capacitación a padres y docentes, y regulación efectiva de plataformas. El enfoque debe ser acompañar, no solo vigilar ni sancionar, porque la violencia virtual deja secuelas persistentes.

*Concepto clave: **Prevención violencia***

Lic. Mauro Rojas

En comunidades vulnerables el acceso aumentó tras la pandemia sin acompañamiento parental, lo que expone a menores a uso desmedido, grooming, explotación y apuestas online; juegos como Roblox o Free Fire son espacios sociales y a la vez puertas de riesgo. Subraya la urgencia de formación para padres sobre monedas virtuales y dinámicas de juego, campañas atractivas en el lenguaje juvenil, franja preventiva obligatoria en medios y fiscalización de plataformas; la respuesta debe incluir intervención comunitaria y prevención.

*Concepto clave: **Comunidades Vulnerables***

Dra. Yael Valdés

El consumo digital es hoy núcleo de la vida de niñas, niños y adolescentes: socializan, aprenden y construyen identidad en Internet con acceso cada vez más temprano a móviles y redes. Predominan videos cortos, mensajería, redes y videojuegos; hay uso simultáneo de plataformas y una menor capacidad de atención que condiciona su día a día. La juventud ya no solo consume: crea contenido en busca de validación, lo que incrementa comparaciones, presión social y riesgos sobre salud mental. Para Valdes la clave es acompañamiento y educación digital integral, más controles y responsabilidad compartida entre familias, escuelas, medios y plataformas.

*Concepto clave: **Consumo digital***

Dra. Magally Ascate

El acceso a internet y al celular ha crecido en todo el país; la calidad de la experiencia digital importa tanto o más que el tiempo de exposición. En la infancia predominan YouTube y videojuegos que favorecen la creatividad; en la adolescencia, redes y mensajería condicionan identidad, comparación social y riesgos psicosociales. Ascate destaca la necesidad de alfabetización digital que enseñe pensamiento crítico, privacidad y convivencia digital; familias, escuelas y plataformas deben trabajar articuladas para ofrecer acompañamiento, límites y servicios de apoyo accesibles ante ciberacoso o explotación.

*Concepto clave: **Protección Digital***

Dra. Gaby Reyes

El entorno digital es ambivalente: ofrece oportunidades de aprendizaje y participación, pero cuando no está mediado puede desplazar relaciones, sueño y actividad física y potenciar ansiedad y baja autoestima. Falta en el Perú una base de datos robusta sobre usos y riesgos para diseñar políticas asertivas. Reyes aboga por alfabetización digital para familias y docentes, transparencia y regulación de plataformas, y rutas de atención fortalecidas; enfatiza que la protección digital debe ser un esfuerzo compartido entre Estado, escuelas, familias, medios y empresas tecnológicas.

*Concepto clave: **Políticas públicas***

Mg. Maruska Chocobar

El patrón de consumo juvenil es audiovisual y algorítmico: TikTok establece rachas y hábitos de consumo, Instagram y Discord reconfiguran la comunicación y los videojuegos crean comunidades permanentes. La IA ya filtra contenido y enseña a los menores a evadir controles parentales. Chocobar

pide medidas prácticas: alfabetización digital obligatoria en la escuela, campañas sostenidas por medios masivos, controles parentales más robustos y responsabilidad clara de plataformas para diseñar entornos más seguros; advierte que las charlas aisladas no bastan para cambiar conductas.

*Concepto clave: **Alfabetización digital***

Dr. Tomás Atarama

Estudio 2025: ingreso temprano y promedio de 4 horas diarias en 11-17 años; TikTok, YouTube e Instagram dominan por su formato audiovisual y scroll infinito, que captura atención. Los menores realizan consumo, interacción social y creación de contenido (kids influencers), cada rol con implicancias distintas. Recomienda formación de hábitos prácticos (no solo información), límites familiares claros combinados con mediación, alfabetización mediática en currículo y regulación de plataformas; su énfasis está en pasar del conocimiento a la práctica para desarrollar autocontrol y hábitos de consumo saludables.

*Concepto clave: **Hábitos digitales***

Dra. Mara Edith Baca

Reconoce los beneficios del acceso pero advierte que cerebros inmaduros y apegos inseguros vuelven a niñas, niños y adolescentes especialmente vulnerables a los efectos perniciosos de la tecnología. La sobreexposición formatea patrones emocionales y cognitivos, reduce la reserva cognitiva y empobrece el lenguaje y la escritura. Baca propone políticas nacionales de buen uso digital, inclusión de la temática en el currículo y capacitación sostenida a docentes y familias; subraya que la prevención debe ser prioritaria y que la autorregulación individual no basta ante arquitecturas diseñadas para captar atención.

*Concepto clave: **Neurociencia***

Dra. Maritza Ortiz

Los datos muestran aumento sostenido del acceso a Internet entre 6-17 años; aunque la tecnología abre oportunidades, también facilita juegos racistas, violencia y explotación. La normativa y la respuesta estatal deben ponerse a la par de la velocidad del mercado digital. Desde la protección social, Ortiz reclama políticas multisectoriales, regulación de contenidos y coordinación para detección temprana de delitos digitales; la escuela y la comunidad deben convertirse en espacios proactivos de protección y denuncia.

*Concepto clave: **Protección social***

Lic. María Claudia Manzanilla

Observa ingreso muy temprano a pantallas y una cultura de validación por likes que alimenta comparaciones corporales y conductas de riesgo en niñas jóvenes; además denuncia la trivialización de la privacidad por parte de familias. Propone campañas masivas de sensibilización, acuerdos familiares concretos (horarios, kit de uso), espacios alternativos presenciales y regulación que obligue a plataformas y publicistas a prácticas responsables; la prevención debe combinar educación y medidas normativas.

*Concepto clave: **Privacidad digital***

Lic. Milenka Forton

El consumo digital es masivo y fragmentado; los menores navegan estímulos rápidos (scroll, Reels) y abren múltiples pantallas, lo que debilita atención y hábitos de lectura. Esto convierte a los adultos en referentes que deben reaprender a acompañar y ofrecer alternativas. Forton propone alfabetización digital obligatoria, regulación de algoritmos y campañas creativas que promuevan desconexión y juego presencial; su experiencia en trabajo con infancia resalta el valor de experiencias simples y no digitales que recuperan bienestar.

*Concepto clave: **Trabajo con infancias***

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

PREFERENCIAS DE CONSUMO DE NNA

Percepción del consumo digital de niñas, niños y adolescentes

Las entrevistas evidencian un consenso respecto a que el consumo digital ha dejado de constituir una actividad complementaria para convertirse en un componente estructural de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes. Los entornos digitales forman parte de sus procesos de socialización, aprendizaje, recreación, participación y construcción de identidad, configurándose como espacios donde interactúan, expresan emociones, desarrollan intereses y establecen relaciones sociales. En este contexto, la experiencia digital ya no puede analizarse como una dimensión separada de la vida offline, sino como un entorno híbrido donde ambas realidades se integran de manera permanente.

LOS NNA NO DIFERENCIAN LO REAL DE LO VIRTUAL

Los especialistas entrevistados coinciden en que la pandemia por la COVID-19 representó un punto de inflexión en esta transformación (IEP/CHS, 2022). El cierre de instituciones educativas, las restricciones de movilidad y la virtualización de actividades escolares, recreativas y familiares aceleraron significativamente la incorporación de dispositivos digitales en la vida cotidiana. Este proceso consolidó hábitos de hiperconectividad que, si bien permitieron garantizar la continuidad educativa y mantener vínculos sociales durante la emergencia sanitaria, también incrementaron la exposición de las niñas, niños y adolescentes a riesgos asociados con el uso intensivo de internet. Diversos organismos internacionales reconocen que la pandemia modificó de forma permanente las dinámicas de interacción digital de la infancia y adolescencia, incrementando tanto las oportunidades como los factores de riesgo presentes en los entornos virtuales (UNICEF, 2021; OECD, 2024).

Desde una perspectiva del desarrollo infantil, los entrevistados destacan que el uso intensivo de tecnologías digitales adquiere especial relevancia debido a que ocurre durante una etapa de alta plasticidad cerebral. La adolescencia constituye un periodo en el que continúan procesos de maduración neurobiológica, particularmente aquellos relacionados con la mielinización y el desarrollo de la corteza prefrontal, región asociada con el control de impulsos, la toma de decisiones, la planificación y la regulación emocional.

Si bien la evidencia científica no establece una relación causal directa entre el uso de pantallas y alteraciones del desarrollo cerebral, sí advierte que una exposición excesiva, especialmente cuando desplaza actividades fundamentales como el sueño, la actividad física o la interacción social

presencial, puede influir negativamente en el bienestar emocional, la atención y el desarrollo socioemocional (World Health Organization [WHO], 2023; American Academy of Pediatrics [AAP], 2024).

Asimismo, emerge una brecha significativa entre la percepción adulta y las experiencias reales de los niños, niñas y adolescentes en internet. Las preocupaciones de madres, padres y cuidadores suelen concentrarse principalmente en el tiempo de exposición a pantallas o en la posible adicción a videojuegos y redes sociales. Sin embargo, los especialistas entrevistados consideran que esta visión resulta insuficiente, pues invisibiliza riesgos mucho más complejos relacionados con la violencia digital, la explotación sexual, el contacto con personas desconocidas, el ciberacoso, la manipulación algorítmica y la exposición a contenidos perjudiciales.

Esta percepción coincide con lo señalado por la Observación General N.º 25 del Comité de los Derechos del Niño (2021), que enfatiza que los principales desafíos para la protección de la niñez en el entorno digital no se limitan al tiempo de conexión, sino a las condiciones en que dicha participación ocurre, la calidad de los contenidos consumidos, el diseño de las plataformas y la existencia de mecanismos efectivos de protección y educación digital. En consecuencia, el análisis del consumo digital requiere superar enfoques centrados exclusivamente en el control parental o la restricción del acceso para avanzar hacia estrategias integrales de alfabetización digital, acompañamiento familiar y corresponsabilidad de los Estados y las empresas tecnológicas.

Dinámicas de uso e interacción en plataformas digitales y redes sociales

Los resultados de las entrevistas muestran que las formas de interacción digital de las niñas, niños y adolescentes han evolucionado significativamente durante los últimos años. Las plataformas digitales dejaron de ser espacios de consumo pasivo de información para convertirse en escenarios permanentes de producción de contenidos, interacción social y construcción de identidad. Los adolescentes participan activamente mediante publicaciones, comentarios, transmisiones en vivo, videojuegos colaborativos y generación de contenido audiovisual, donde la búsqueda de reconocimiento y validación social mediante “likes”, seguidores o reacciones constituye un elemento central de la experiencia digital.

Los especialistas resaltan que para las nuevas generaciones la separación entre la vida presencial y la virtual prácticamente ha desaparecido. La interacción social ocurre de manera simultánea en ambos espacios, combinando encuentros físicos con conversaciones en plataformas de

mensajería, intercambio de videos, memes, publicaciones y contenidos compartidos en tiempo real. Esta integración configura una identidad híbrida donde la pertenencia al grupo de pares depende tanto de la participación presencial como de la presencia constante en los espacios digitales.

Uno de los aspectos más relevantes identificados corresponde al fuerte componente de pertenencia social que explica el uso de determinadas plataformas. Videojuegos como Roblox y Minecraft no representan únicamente espacios recreativos, sino entornos sociales donde los adolescentes establecen amistades, desarrollan proyectos colaborativos y construyen comunidades. La exclusión de estas plataformas puede significar, para muchos menores, una forma de aislamiento respecto de su grupo de referencia, reforzando la necesidad de mantenerse permanentemente conectados.

Sin embargo, esta interacción permanente también incrementa las oportunidades para que personas con fines de explotación desarrollen estrategias de acercamiento gradual. Los entrevistados describen que los procesos de grooming suelen iniciarse en videojuegos o redes sociales abiertas, donde los agresores identifican intereses comunes, obtienen información personal y construyen vínculos de confianza antes de trasladar la comunicación hacia servicios privados de mensajería como WhatsApp, Telegram o Discord. Esta dinámica coincide con los patrones documentados por Europol (2023), Interpol (2024) y la Internet Watch Foundation (2024), que identifican un incremento sostenido de estas modalidades de captación durante los últimos años.

Respecto al tiempo de uso, las entrevistas sitúan el promedio diario entre cuatro y seis horas, alcanzando en algunos casos siete horas o más durante fines de semana o vacaciones escolares. Aunque no existe consenso internacional sobre un umbral único que defina el uso problemático de internet, la literatura reciente señala que el principal indicador no es la cantidad de horas conectadas, sino el grado en que el uso digital interfiere con el descanso, el rendimiento escolar, las relaciones familiares, la salud mental y otras actividades esenciales para el desarrollo integral (OECD, 2024; WHO, 2023).

Los NNA siempre han jugado e interactuado de manera directa, hoy se ha trasladado a la virtualidad.

Preferencias de uso de plataformas digitales y factores asociados

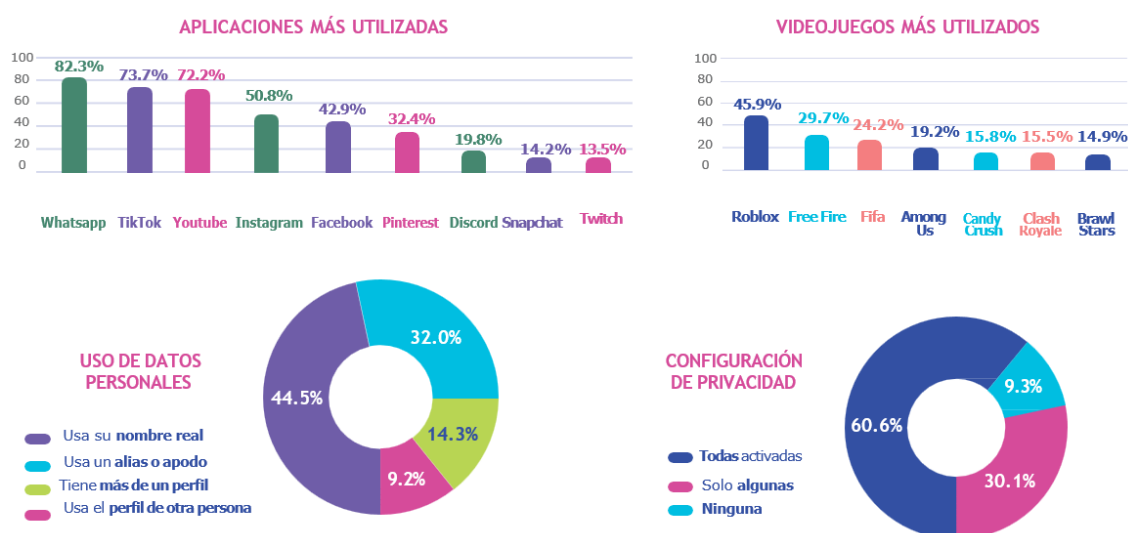
Los especialistas entrevistados coinciden en que TikTok, YouTube e Instagram constituyen actualmente las plataformas de mayor preferencia entre niñas, niños y adolescentes, seguidas por WhatsApp como principal herramienta de

comunicación y por videojuegos en línea como Roblox y Minecraft, especialmente entre la población de menor edad.

“La mayoría no posee horarios definidos para el uso de redes sociales, lo que favorece una conexión constante y pérdida de la noción del tiempo. Este uso espontáneo puede limitar el espacio destinado a otras actividades personales, familiares o académicas” (Atarama, Feijo, Coello; 2026)

GRÁFICO: USO DE APLICACIONES Y ENTORNOS DIGITALES

Las redes sociales, plataformas de entretenimiento y videojuegos concentran gran parte de la interacción digital de niñas, niños y adolescentes. Estos espacios no solo funcionan como medios de comunicación y consumo de contenido, sino también como entornos de socialización e interacción permanente.



El 100% de las niñas, niños y adolescentes encuestados utilizan aplicaciones y videojuegos, pero persisten brechas de seguridad digital y protección de información personal.

Fuente **CHS Alternativo**

Las razones que explican esta preferencia son múltiples y responden tanto a características propias del diseño tecnológico como a factores sociales y familiares. Desde la perspectiva del diseño de las plataformas, se destaca que la mayoría de aplicaciones emplea mecanismos orientados a maximizar el tiempo de permanencia mediante algoritmos de recomendación personalizados, reproducción automática, notificaciones permanentes, recompensas variables y desplazamiento infinito (infinite scroll). Diversas investigaciones describen estos mecanismos como estrategias de diseño

persuasivo que aprovechan los sistemas de recompensa cerebral para incrementar el nivel de interacción y compromiso del usuario (UNESCO, 2023; OECD, 2024).

Los entrevistados también resaltan la creciente preferencia por contenidos audiovisuales de corta duración, altamente dinámicos y emocionalmente estimulantes. Este formato favorece respuestas inmediatas de atención, aunque también puede contribuir a reducir los tiempos de concentración sostenida y favorecer patrones de consumo basados en la gratificación instantánea.

La socialización constituye otro factor determinante. Para muchas niñas, niños y adolescentes, las plataformas digitales representan el principal espacio donde mantienen vínculos con amigos, construyen identidad y participan en comunidades de interés. La necesidad de pertenencia propia de la adolescencia convierte la participación digital en un elemento relevante para evitar procesos de exclusión social.

Se incorpora además un elemento de carácter familiar y social. Diversos especialistas sostienen que las transformaciones en la organización familiar, las extensas jornadas laborales y la reducción del tiempo disponible para el acompañamiento cotidiano han favorecido que los dispositivos electrónicos asuman, en algunos contextos, funciones de entretenimiento, regulación emocional e incluso cuidado temporal. Esta situación ha sido descrita en la literatura como una forma de “mediación tecnológica del cuidado”, donde las pantallas ocupan parcialmente espacios tradicionalmente cubiertos por la interacción familiar (UNICEF Innocenti, 2023).

Consumo de contenidos digitales y percepción de su impacto

Finalmente, se identifican diferencias asociadas al género. Mientras las adolescentes muestran una mayor participación en redes sociales centradas en la interacción y la imagen personal, como Instagram y TikTok, los adolescentes presentan una mayor participación en videojuegos en línea y plataformas asociadas como Discord. No obstante, diversos estudios recientes señalan que estas diferencias tienden a reducirse progresivamente conforme aumenta la diversificación de las plataformas digitales (Ofcom, 2024).

Las entrevistas muestran que los contenidos digitales más consumidos por niñas, niños y adolescentes corresponden principalmente a entretenimiento, humor, música, videojuegos, retos virales y tendencias difundidas por redes sociales. Los especialistas destacan que gran parte de estos contenidos son consumidos mediante algoritmos de recomendación personalizados que

incrementan la exposición continua a materiales similares, favoreciendo patrones de consumo altamente repetitivos.

¿CÓMO USAN INTERNET LAS NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?

El acceso a internet en menores de edad es generalizado. El uso inicia a edades tempranas y se mantiene con una alta frecuencia diaria, principalmente a través del celular, lo que incrementa la exposición a riesgos digitales.

- » El **66.4%** de NNA afirma haber iniciado usar celular desde los 9 años en adelante y el **28.8%** antes de los 9 años.
- » El **67.2%** de NNA mencionan usar internet entre 2 y 4 horas al día.
- » El **84%** de los NNA entrevistados afirman que utilizan celular para conectarse a internet, mientras que el **39.4%** por una laptop y el **31.6%** por una computadora.
- » El **76.3%** de NNA se conectan a internet desde su casa, el **31.5%** usa datos móviles, el **23%** desde casa de familiares y el **12.9%** desde la casa de amigos, además el **9.1%** desde la escuela.



Parte de los NNA accede a internet desde espacios con menor supervisión, como casas de amigos, redes abiertas y cabinas públicas, que representan el 24.8%, equivalentes a un promedio de **946,000** niñas, niños y adolescentes, incrementando potencialmente la exposición a riesgos digitales por la falta de acompañamiento y orientación.

Fuente: CHS Alternativo

Los creadores de contenido, influencers y streamers ocupan actualmente un papel relevante como referentes culturales y de confianza para la infancia y adolescencia. Su influencia trasciende el entretenimiento e impacta en la construcción de aspiraciones, estilos de vida, valores y modelos de éxito. Los entrevistados advierten que muchos de estos creadores producen contenidos dirigidos originalmente a públicos adultos, abordando temas como sexualidad, apuestas, violencia o salud mental sin considerar la presencia significativa de audiencias menores de edad. Esta situación incrementa el riesgo de exposición temprana a contenidos que pueden resultar inapropiados para determinadas etapas del desarrollo.

Veracidad de las fuentes

Otro aspecto reiteradamente mencionado corresponde a la dificultad para evaluar la veracidad de la información consumida. Aunque muchos adolescentes manifiestan conocer que no toda la información disponible en internet es confiable, sus decisiones de compartir contenidos suelen responder más a criterios emocionales, humorísticos o de popularidad que a procesos sistemáticos de verificación. Este fenómeno adquiere especial relevancia frente al aumento de contenidos generados mediante inteligencia artificial (IA), desinformación y deepfakes, lo que refuerza la necesidad de fortalecer

competencias de alfabetización mediática e informacional desde edades tempranas (UNESCO, 2023).

Los especialistas también identifican diversos impactos potencialmente negativos asociados al consumo intensivo de contenidos digitales. Entre ellos destacan la disminución de la capacidad de atención sostenida, dificultades en la comprensión lectora, alteraciones del sueño, incremento de síntomas de ansiedad y problemas relacionados con la autoestima derivados de procesos permanentes de comparación social.

Asimismo, preocupa la creciente normalización de discursos violentos, estereotipos de género, cosificación corporal y lenguaje agresivo presentes en numerosos contenidos virales. La exposición repetida a estos mensajes puede contribuir a modificar progresivamente la percepción de determinadas conductas, disminuyendo su capacidad para reconocer situaciones de violencia o discriminación.

Finalmente, las entrevistas alertan sobre la aparición de nuevos riesgos relacionados con la promoción de apuestas en línea (gambling), cajas de recompensa (loot boxes), criptomonedas, inversiones de alto riesgo y desafíos virales que incentivan conductas peligrosas para obtener reconocimiento social. La convergencia entre videojuegos, redes sociales y plataformas de transmisión en vivo facilita la difusión masiva de estas prácticas entre adolescentes, generando nuevas formas de vulnerabilidad que requieren respuestas regulatorias, educativas y preventivas (WHO, 2023; OECD, 2024; UNICEF, 2024).

RIESGOS Y EFECTOS DEL CONSUMO

Impacto del uso intensivo de plataformas digitales en la salud mental y el bienestar emocional

Las entrevistas evidencian un amplio consenso respecto a que el uso intensivo de plataformas digitales constituye uno de los factores que actualmente influye en el bienestar emocional y el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. No obstante, los especialistas también enfatizan que los efectos no dependen únicamente del tiempo de conexión, sino de múltiples factores asociados, como la edad de inicio, el tipo de contenidos consumidos, las características individuales, el contexto familiar, el acompañamiento adulto y las condiciones de uso. Esta visión coincide con la literatura científica reciente, que plantea un enfoque multifactorial para comprender la relación entre tecnología y salud mental, evitando interpretaciones simplistas que atribuyan todos los efectos negativos exclusivamente al uso de pantallas (UNESCO, 2023; OECD, 2024; UNICEF Innocenti, 2023).

Uno de los impactos más frecuentemente mencionados durante las entrevistas corresponde al incremento de problemas relacionados con la salud mental. Los especialistas asocian el uso excesivo de redes sociales con mayores niveles de ansiedad, síntomas depresivos, irritabilidad, baja autoestima y dificultades para regular las emociones. En particular, señalan que las plataformas digitales favorecen procesos permanentes de comparación social mediante indicadores visibles de aceptación, como el número de seguidores, “likes”, comentarios o visualizaciones. Esta lógica de validación constante puede generar sentimientos de insuficiencia, frustración y dependencia emocional hacia el reconocimiento externo.

Un fenómeno ampliamente referido es el denominado Fear of Missing Out (FOMO) o miedo a quedarse fuera de las experiencias sociales. Los entrevistados describen que muchos adolescentes experimentan la necesidad permanente de revisar sus dispositivos para no perder conversaciones, publicaciones o tendencias virales, generando estados continuos de alerta que afectan el descanso, la concentración y el bienestar emocional. Diversos estudios internacionales identifican el FOMO como uno de los principales mecanismos psicológicos asociados al uso problemático de redes sociales y a mayores niveles de ansiedad y estrés entre adolescentes (Przybylski et al., 2013; OECD, 2024).

Los especialistas también manifiestan preocupación por el incremento de situaciones clínicas más complejas observadas en los servicios de salud mental, incluyendo pensamientos suicidas, conductas autolesivas y el uso de alcohol o psicofármacos, como benzodiacepinas, para afrontar el malestar emocional. Si bien reconocen que estos fenómenos tienen un origen multifactorial, consideran que determinados entornos digitales pueden intensificar situaciones de vulnerabilidad preexistentes mediante procesos de ciberacoso, aislamiento social, comparación permanente o exposición reiterada a contenidos relacionados con autolesiones y suicidio. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2024) advierte que los entornos digitales pueden actuar como factores protectores o de riesgo, dependiendo de las características del uso y de los apoyos disponibles.

Otro aspecto ampliamente mencionado corresponde al desarrollo de comportamientos compatibles con el uso problemático o adictivo de videojuegos y redes sociales. Los entrevistados describen casos en los que la interrupción del acceso a dispositivos genera respuestas emocionales intensas, incluyendo irritabilidad, ansiedad, agresividad o síntomas similares al síndrome de abstinencia observado en otras formas de dependencia conductual. En relación con ello, la Organización Mundial de la Salud reconoce oficialmente el trastorno por videojuegos (Gaming Disorder) como una condición de salud mental cuando el patrón de juego implica pérdida de control, prioridad creciente

del videojuego sobre otras actividades y persistencia de la conducta pese a sus consecuencias negativas (OMS, CIE-11).

Exposición temprana e intensiva

Desde la perspectiva del desarrollo cognitivo, los especialistas señalan preocupación por el impacto que puede tener la exposición temprana e intensiva a contenidos altamente fragmentados y de corta duración. Los especialistas consideran que la predominancia de videos breves, cambios rápidos de estímulos y consumo simultáneo de múltiples contenidos podría afectar la capacidad de atención sostenida, la comprensión lectora, el pensamiento crítico y la memoria de trabajo. Asimismo, advierten que el uso excesivo de dispositivos durante la primera infancia puede limitar oportunidades fundamentales para el desarrollo del lenguaje oral, especialmente cuando sustituye las interacciones cara a cara entre adultos y niños.

Aunque la evidencia científica continúa evolucionando, diversas investigaciones sugieren que la sustitución de experiencias presenciales de juego, lectura e interacción familiar por el consumo intensivo de pantallas puede influir en el desarrollo de habilidades lingüísticas y cognitivas, particularmente durante los primeros años de vida (American Academy of Pediatrics, 2024; UNICEF Innocenti, 2023).

Las entrevistas también identifican importantes repercusiones sobre la salud física y los hábitos cotidianos. El desplazamiento progresivo del sueño constituye uno de los efectos más frecuentes observados por los especialistas, asociado al uso nocturno de dispositivos, las notificaciones permanentes y la exposición a luz azul antes de dormir. Como consecuencia, muchos adolescentes presentan fatiga, disminución del rendimiento académico y alteraciones emocionales.

A ello se suman otros efectos derivados del sedentarismo, entre ellos el incremento del sobrepeso y la obesidad, menor práctica de actividad física, alteraciones posturales y hábitos alimentarios poco saludables, debido a que el consumo de contenidos suele realizarse simultáneamente con la ingesta de alimentos ultra procesados o en horarios irregulares.

En el Perú, al igual que en muchos otros países de la región, el incremento de la obesidad y sobrepeso está relacionado directamente con el sedentarismo y falta de ejercicios físicos.

(Fuente: ConcorTV.

<https://www.concortv.gob.pe/la-obesidad-infantil-y-la-publicidad-de-alimentos-no-saludables-en-el-peru/>)

Un aspecto particularmente relevante señalado por los especialistas corresponde al impacto sobre la construcción de la identidad durante la adolescencia. Las redes sociales presentan de manera constante imágenes altamente editadas, estilos de vida idealizados y estándares corporales poco realistas que favorecen procesos permanentes de comparación social. Esta exposición puede afectar la autoestima, incrementar la insatisfacción corporal y generar dificultades en la consolidación de una identidad personal auténtica, especialmente entre adolescentes que atraviesan procesos normales de búsqueda de aceptación y pertenencia.

No obstante, las entrevistas también enfatizan que las tecnologías digitales no producen exclusivamente efectos negativos. Cuando existe acompañamiento adulto, alfabetización digital y un uso equilibrado, las plataformas pueden favorecer el aprendizaje autónomo, la creatividad, la participación ciudadana, el desarrollo de competencias digitales, el mantenimiento de vínculos sociales y el acceso a redes de apoyo emocional. Esta perspectiva coincide con el enfoque de derechos promovido por el Comité de los Derechos del Niño (2021), que reconoce simultáneamente las oportunidades y los riesgos del entorno digital, promoviendo estrategias orientadas a maximizar sus beneficios y minimizar sus impactos negativos.

Principales riesgos digitales que enfrentan niñas, niños y adolescentes

Las entrevistas muestran que los riesgos presentes en los entornos digitales se han diversificado considerablemente durante los últimos años, como consecuencia de la rápida evolución tecnológica, el crecimiento de las plataformas sociales, la incorporación de inteligencia artificial y el aumento de los espacios virtuales donde interactúan niñas, niños y adolescentes. Los especialistas coinciden en que los riesgos actuales ya no pueden entenderse únicamente como problemas tecnológicos, sino como expresiones de distintas formas de violencia, explotación y vulneración de derechos que encuentran en internet nuevos mecanismos para su reproducción.

El riesgo identificado con mayor frecuencia corresponde al ciberacoso (cyberbullying). Los entrevistados describen situaciones caracterizadas por insultos reiterados, difusión de rumores, exclusión deliberada de grupos virtuales, creación de perfiles falsos, publicación de fotografías humillantes y discursos discriminatorios basados en apariencia física, orientación sexual, identidad de género, origen étnico o condición socioeconómica. A diferencia del acoso presencial, el cyberbullying posee características que incrementan su

gravedad, debido a la posibilidad de difusión masiva, permanencia del contenido en internet, anonimato de los agresores y continuidad del hostigamiento fuera del horario escolar. Por tal motivo, en 2025, mediante la Resolución Viceministerial 383-2025-MINEDU, se incluyó un protocolo específico para la atención del ciberbullying en el ámbito escolar.

Diversos estudios internacionales señalan que el ciberacoso constituye uno de los principales factores asociados a problemas de ansiedad, depresión, aislamiento social, bajo rendimiento académico y conductas suicidas durante la adolescencia de la víctima. (UNESCO, 2023; OECD, 2024).

Formas de violencia facilitadas por tecnologías digitales

Otro grupo de riesgos ampliamente mencionado corresponde a las formas de violencia sexual facilitadas por tecnologías digitales. Los especialistas describen al grooming como una de las modalidades de captación más preocupantes, consistente en el establecimiento progresivo de vínculos de confianza por parte de adultos que simulan ser menores de edad con la finalidad de obtener imágenes íntimas, concretar encuentros presenciales o facilitar situaciones de explotación sexual.

Asimismo, las entrevistas identifican un incremento de situaciones relacionadas con el sexting, especialmente cuando el intercambio voluntario de imágenes íntimas termina convirtiéndose en un mecanismo de chantaje, amenazas o difusión no consentida de contenido sexual, fenómeno conocido como sextorsión. Estas modalidades se ven potenciadas por la facilidad para almacenar, replicar y distribuir archivos digitales, generando consecuencias psicológicas y sociales particularmente graves para las víctimas.

Los especialistas también advierten que internet ha ampliado las oportunidades para delitos complejos como la explotación sexual de niñas, niños y adolescentes (ESNNA), la trata de personas y la producción, distribución o comercialización de material de abuso sexual infantil. Organismos internacionales como INTERPOL (2024), Europol (2024) y la Internet Watch Foundation (2024) reportan un incremento sostenido de estos delitos, asociado al uso de plataformas de mensajería cifrada, inteligencia artificial y tecnologías de anonimato.

Riesgos diversos

Otro conjunto de riesgos señalado corresponde a la exposición continua a contenidos nocivos. Las entrevistas mencionan la circulación de noticias falsas, es información, discursos de odio, violencia extrema, pornografía, retos virales peligrosos y contenidos que promueven autolesiones, trastornos alimentarios o conductas suicidas. Los especialistas consideran especialmente preocupante la

capacidad de los algoritmos para recomendar de forma progresiva contenidos similares, generando procesos de radicalización temática o exposición repetitiva a materiales perjudiciales sin que el usuario los haya buscado inicialmente.

En materia de privacidad, los entrevistados resaltan que uno de los riesgos menos visibles, pero más persistentes, corresponde a la recopilación masiva de datos personales realizada por las plataformas digitales. Muchos niños, niñas y adolescentes desconocen que sus interacciones, preferencias, ubicación, contactos y hábitos de navegación son utilizados para construir perfiles de comportamiento que posteriormente determinan la publicidad recibida, las recomendaciones algorítmicas y otros procesos automatizados. Este fenómeno adquiere especial relevancia debido a la limitada capacidad de los menores para comprender las implicancias del tratamiento de sus datos personales y ejercer un consentimiento verdaderamente informado.

Las entrevistas también identifican la aparición de nuevas formas de riesgo económico vinculadas con los entornos digitales. Los especialistas manifiestan preocupación por la creciente exposición de adolescentes a plataformas de apuestas deportivas, casinos en línea, micro transacciones dentro de videojuegos, compra de monedas virtuales —como los Robux en Roblox—, cajas de recompensa (loot boxes) y adquisición de elementos cosméticos (skins). Estos mecanismos incorporan sistemas de recompensa variable similares a los utilizados en los juegos de azar, favoreciendo patrones de gasto impulsivo y aumentando el riesgo de desarrollar conductas problemáticas relacionadas con el juego (King & Delfabbro, 2023).

Finalmente, los entrevistados consideran que uno de los principales factores que incrementa la vulnerabilidad de niñas, niños y adolescentes es la persistente brecha de alfabetización digital entre generaciones. Muchos padres y madres desconocen las plataformas que utilizan sus hijos —como Discord, Telegram, Twitch o determinados videojuegos en línea—, así como las herramientas de privacidad, control parental o denuncia disponibles. Esta falta de conocimiento limita significativamente las posibilidades de acompañamiento, detección temprana y prevención de situaciones de riesgo.

Al respecto, la Ley 30254, Ley de Promoción para el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y las comunicaciones por niños, niñas y adolescentes, establece la obligación de contar con filtros parentales; sin embargo, debido a la falta de reglamentación, estas disposiciones no han sido implementadas.

En consecuencia, los especialistas coinciden en que la respuesta frente a estos desafíos requiere fortalecer las competencias digitales no solo de los propios niños, niñas y adolescentes, sino también de familias, docentes, operadores de

justicia y profesionales responsables de la protección infantil. Este enfoque responde a lo establecido en la Observación General N.º 25 del Comité de los Derechos del Niño (2021), que reconoce la alfabetización digital como un componente esencial para garantizar el ejercicio seguro de los derechos de la niñez en el entorno digital.

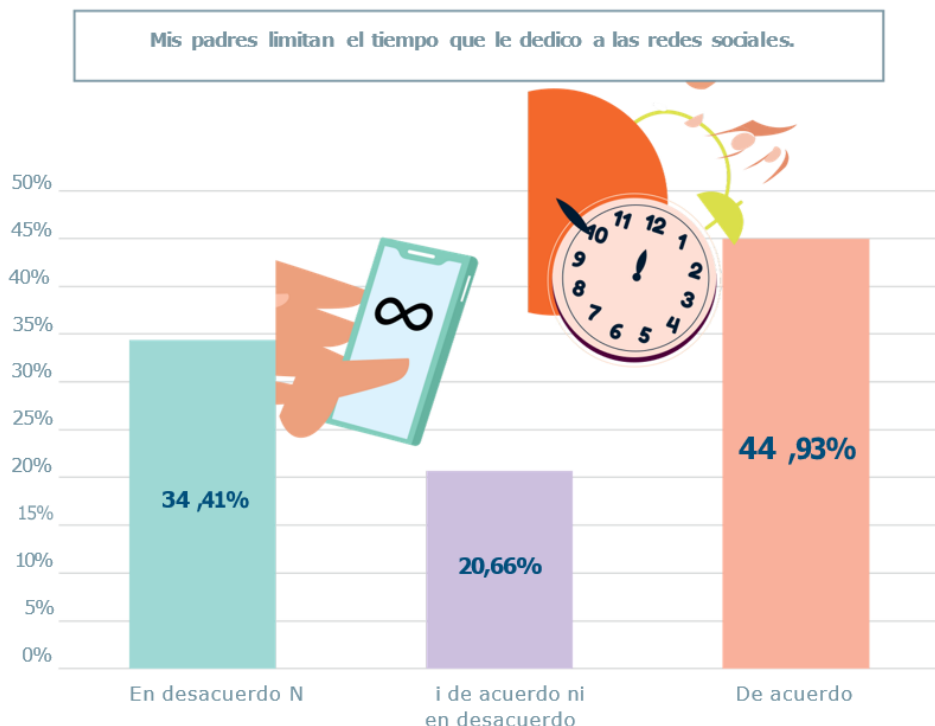
ROL DE LOS ACTORES RELACIONADOS: ADULTOS, PADRES, MEDIOS DE COMUNICACIÓN

Abordaje de los adultos responsables frente a los riesgos digitales

Los especialistas evidencian que el abordaje de madres, padres y otros adultos responsables frente a los riesgos digitales continúa siendo predominantemente reactivo y centrado en el control del tiempo de uso, más que en la comprensión integral de las dinámicas que caracterizan los entornos digitales. Los especialistas coinciden en que las conversaciones familiares suelen enfocarse en limitar las horas frente a las pantallas o restringir determinadas aplicaciones, dejando en un segundo plano aspectos fundamentales como la privacidad, la protección de datos personales, la construcción de la identidad digital, el pensamiento crítico frente a los contenidos y la prevención de riesgos como el grooming, la sextorsión, el ciberacoso o la explotación sexual en línea.

Este hallazgo coincide con la evidencia internacional que señala que la mediación parental basada únicamente en la restricción resulta insuficiente para proteger a niñas, niños y adolescentes. La literatura especializada sostiene que las estrategias más eficaces combinan el establecimiento de límites con el acompañamiento activo, el diálogo permanente y la participación conjunta en las experiencias digitales de los menores (Livingstone et al., 2023; UNICEF, 2024).

¿Los padres limitan el tiempo de exposición de los menores en redes sociales?



Fuente: Atarama-Rojas, T., Feijoo, B. y Anastacio-Coello, L. (2026)

Uno de los aspectos más recurrentes identificados durante las entrevistas es la creciente permisividad en el uso de dispositivos digitales durante la primera infancia. Los especialistas atribuyen este fenómeno, en parte, a las transformaciones en la dinámica familiar, las largas jornadas laborales y las dificultades para conciliar la vida laboral con la crianza. En este contexto, los dispositivos móviles son utilizados con frecuencia como herramientas para mantener entretenidos o tranquilos a niños de muy corta edad, configurando el fenómeno denominado “niñera digital”. Los entrevistados advierten que esta práctica puede limitar oportunidades de interacción afectiva, juego libre y desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales durante los primeros años de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), así como la American Academy of Pediatrics (2024), recomiendan evitar el uso de pantallas en menores de dos años —salvo videollamadas con acompañamiento adulto— y promover un uso gradual, supervisado y acorde con las necesidades evolutivas de cada etapa del desarrollo.

Otro aspecto señalado corresponde a las contradicciones que presentan algunos adultos respecto al manejo de la privacidad digital. Mientras exigen a sus hijos proteger su información personal o limitar sus publicaciones en redes sociales, simultáneamente comparten fotografías, videos o información privada

de los propios menores sin solicitar su consentimiento. Esta práctica, conocida como sharenting, ha adquirido creciente relevancia debido a los riesgos asociados con la creación de huellas digitales permanentes desde edades tempranas, así como por la posibilidad de reutilización indebida de imágenes por parte de terceros. Diversos organismos internacionales consideran que esta conducta debe formar parte de las estrategias de educación digital dirigidas a las familias (UNICEF, 2024; OECD, 2024).

Las entrevistas también muestran que muchos adultos alternan entre estilos de crianza extremadamente restrictivos o excesivamente permisivos, sin considerar las necesidades propias del desarrollo infantil y adolescente. Los especialistas advierten que la respuesta frente a incidentes digitales suele adoptar un carácter sancionador o de reproche, generando temor en los menores para comunicar situaciones de riesgo. En consecuencia, recomiendan fortalecer modelos de comunicación basados en la escucha activa, la confianza y la resolución conjunta de problemas.

Finalmente, emerge una importante brecha de alfabetización digital entre generaciones. Numerosos padres, madres y cuidadores manifiestan desconocer el funcionamiento de algoritmos de recomendación, configuraciones de privacidad, sistemas de control parental o mecanismos de denuncia disponibles en las plataformas digitales. Esta brecha limita su capacidad para acompañar

adecuadamente la experiencia digital de sus hijos y reduce las posibilidades de prevención temprana frente a situaciones de riesgo.

“La ausencia de una mediación digital activa por parte de los cuidadores, sumada al desconocimiento técnico de las plataformas, crea un entorno donde la autorregulación del menor se vuelve ineficaz, aumentando su exposición a contenidos no aptos para su edad” (Atarama, Feijo y Coello, 2026).

En concordancia con la Observación General N.º 25 del Comité de los Derechos del Niño (2021), la alfabetización digital de los adultos constituye un componente indispensable para garantizar el ejercicio seguro de los derechos de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales.

Mecanismos de información, orientación, protección y seguridad digital

Los especialistas entrevistados reconocen que durante los últimos años el Estado peruano, organizaciones de la sociedad civil y algunos actores privados han desarrollado diversas herramientas orientadas a promover la seguridad digital de niñas, niños y adolescentes. Sin embargo, existe un consenso respecto a que estos esfuerzos aún resultan insuficientes frente a la rapidez

con que evolucionan las tecnologías digitales y las nuevas modalidades de violencia y explotación que emergen en internet.

Entre los recursos identificados destacan iniciativas de sensibilización como la caja de herramientas Conéctate sin Riesgo, del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, la aplicación Click Seguro, y el videojuego No caigas en su cuento de Capital Humano y Social Alternativo, materiales educativos elaborados por el Ministerio de Educación y protocolos específicos para la atención de casos de violencia digital en instituciones educativas. Asimismo, los entrevistados mencionan la existencia de disposiciones normativas relacionadas con mecanismos de control parental y protección de menores en internet. No obstante, consideran que la implementación de estas medidas continúa siendo limitada debido a vacíos regulatorios, insuficiente supervisión y escasa articulación entre las entidades responsables.

Las entrevistas evidencian también importantes debilidades en los mecanismos de denuncia y respuesta institucional. Algunos especialistas cuestionan la efectividad del Protocolo para la atención de la violencia escolar y su plataforma digital de reporte SiseVe, particularmente en casos de ciberacoso escolar, señalando que los procedimientos pueden resultar lentos y, en determinadas circunstancias, generar procesos de revictimización para niñas, niños y adolescentes al exigir reiteradas declaraciones o no ofrecer respuestas oportunas.

Otro aspecto recurrentemente mencionado corresponde al papel de la Policía Nacional del Perú. Los entrevistados reconocen que las unidades especializadas generan información relevante sobre modalidades de captación, factores de riesgo y zonas con mayor incidencia de delitos contra menores. Sin embargo, consideran que este conocimiento no siempre es compartido oportunamente con las instituciones educativas, los gobiernos locales o las familias, limitando las posibilidades de prevención temprana y respuesta comunitaria.

Al respecto, existe una Dirección de Ciberdelincuencia en la Policía Nacional, así como una Unidad Fiscal Especializada en Ciberdelincuencia del Ministerio Público. Ambas unidades tienen jurisdicción a nivel nacional; sin embargo, tienen sede únicamente en Lima, lo que incrementa la brecha mencionada previamente.

Asimismo, los especialistas enfatizan que el acceso a los mecanismos de orientación y protección continúa siendo profundamente desigual. Las familias con menores niveles de alfabetización digital, menores ingresos económicos o residentes en zonas rurales enfrentan mayores dificultades para acceder a información actualizada, utilizar herramientas de control parental o identificar señales tempranas de riesgo. Estas desigualdades reproducen brechas ya

existentes en materia de inclusión digital y limitan el ejercicio efectivo de los derechos de la niñez en los entornos digitales.

La evidencia internacional coincide en señalar que los sistemas de protección digital deben avanzar hacia modelos integrados que articulen educación, justicia, protección infantil, fuerzas policiales, plataformas tecnológicas y organizaciones de la sociedad civil, incorporando además mecanismos accesibles para la denuncia y atención especializada de las víctimas (UNICEF, 2024; OECD, 2024).

Responsabilidad de los medios de comunicación y las plataformas digitales

Las entrevistas reflejan un amplio consenso respecto a que la protección de niñas, niños y adolescentes en internet constituye una responsabilidad compartida entre las familias, el Estado, las instituciones educativas y las empresas que diseñan, administran y monetizan los entornos digitales. En particular, los especialistas atribuyen a las plataformas digitales una responsabilidad ética, social y jurídica mucho más amplia que la actualmente asumida mediante mecanismos de autorregulación.

Asimismo, consideran que numerosas plataformas continúan priorizando modelos de negocio basados en la maximización del tiempo de permanencia y la recopilación de datos personales, utilizando arquitecturas digitales diseñadas para

captar permanentemente la atención mediante desplazamiento infinito (infinite scroll), reproducción automática de contenidos, recomendaciones algorítmicas

altamente personalizadas y sistemas de recompensa inmediata. Diversas investigaciones han demostrado que estos mecanismos pueden favorecer patrones de uso intensivo, incrementar la exposición a contenidos extremos y dificultar el ejercicio de un consumo digital equilibrado, especialmente durante la adolescencia (UNESCO, 2023; OECD, 2024).

En este contexto, los especialistas consideran indispensable que las plataformas implementen principios de “privacidad por defecto” y “seguridad desde el diseño” (privacy by default y safety by design), incorporando configuraciones predeterminadas que protejan a los menores desde el primer momento de uso. Asimismo, señalan la necesidad de fortalecer los mecanismos efectivos de verificación de edad, moderación proactiva de contenidos nocivos, limitación de la publicidad personalizada dirigida a menores y mayor transparencia sobre el funcionamiento de los algoritmos de recomendación.

Respecto a los medios de comunicación tradicionales, las entrevistas destacan que su responsabilidad trasciende la cobertura informativa de hechos de violencia digital. Los especialistas consideran que estos actores deben contribuir activamente a la alfabetización digital de la población, promoviendo contenidos educativos, campañas preventivas y espacios de reflexión sobre ciudadanía digital. Sin embargo, cuestionan que parte de la programación televisiva ha adoptado formatos caracterizados por la inmediatez, la espectacularización y la lógica de viralización propia de las redes sociales, reduciendo las oportunidades para el análisis crítico y la formación ciudadana.

En ese sentido, existe una marcada diferencia entre los comedios de comunicación tradicionales y los medios digitales en el abordaje de contenido no apto para niñas, niños y adolescentes. Los primeros tienen disposiciones claras sobre el horario familiar, a la luz de la Ley 28278; mientras que los segundos no están sujetos a normas expresas, apelando a la autorregulación.

Los entrevistados también identifican a influencers, streamers y creadores de contenido (empíricos) como nuevos actores mediáticos con una influencia significativa sobre niñas, niños y adolescentes. Aunque muchos de ellos no se reconocen como agentes educativos, sus mensajes contribuyen a configurar modelos de conducta, consumo, relaciones afectivas y construcción de identidad. En consecuencia, consideran necesario promover mayores estándares de responsabilidad social y transparencia respecto a contenidos patrocinados, apuestas, salud mental, sexualidad y otros temas especialmente sensibles para audiencias menores de edad.

Finalmente, existe consenso en que los mecanismos de autorregulación implementados por las grandes plataformas han demostrado ser insuficientes para garantizar una protección efectiva de la infancia. En consecuencia, los especialistas plantean la necesidad de fortalecer marcos regulatorios basados en evidencia científica y derechos humanos, siguiendo experiencias internacionales que promueven obligaciones específicas para proveedores de servicios digitales, transparencia algorítmica, evaluaciones de impacto sobre los derechos de la niñez y sistemas independientes de supervisión. Esta orientación resulta consistente con las recomendaciones del Comité de los Derechos del Niño (2021), la UNESCO (2023) y las recientes regulaciones adoptadas por diversas jurisdicciones, como el Reglamento de Servicios Digitales de la Unión Europea.

Rol de las familias e instituciones educativas

Los entrevistados coinciden en señalar que la protección digital de niñas, niños y adolescentes constituye una responsabilidad compartida entre las familias y

las instituciones educativas, actores que deben actuar de manera coordinada para fortalecer competencias digitales, promover entornos seguros y desarrollar capacidades críticas frente a los riesgos presentes en internet.

Los especialistas consideran que el papel de las familias debe centrarse principalmente en el acompañamiento y la construcción de vínculos de confianza, más que en el control permanente o la vigilancia constante. Ello implica interesarse activamente por los videojuegos, redes sociales y aplicaciones utilizadas por los hijos, comprender las dinámicas de interacción propias de cada plataforma y generar espacios cotidianos de diálogo sobre las experiencias digitales.

Asimismo, destacan la importancia del modelamiento parental. Las conductas que observan los menores respecto al uso del teléfono móvil, la exposición permanente a pantallas durante las comidas o la utilización compulsiva de redes sociales influyen significativamente en la construcción de sus propios hábitos digitales. En consecuencia, educar mediante el ejemplo constituye una de las estrategias preventivas más relevantes identificadas por los especialistas.

En cuanto a las instituciones educativas, las entrevistas plantean la necesidad de superar enfoques centrados exclusivamente en la enseñanza instrumental de tecnologías (alfabetización digital). Mientras que, la educación digital debe incorporarse como una competencia transversal orientada al desarrollo del pensamiento crítico, la ciudadanía digital, la protección de datos personales, la convivencia en línea, la alfabetización mediática y la comprensión ética del uso de tecnologías emergentes, incluida la inteligencia artificial.

Proponen aprovechar espacios como la tutoría escolar para abordar de manera sistemática fenómenos como el grooming, la sextorsión, la explotación sexual en línea, el ciberacoso, la desinformación y el uso responsable de redes sociales, fortaleciendo además las rutas institucionales de prevención y atención frente a situaciones de violencia digital.

Finalmente, las entrevistas resaltan la importancia de desarrollar acciones coordinadas entre familia y escuela orientadas a retrasar progresivamente el acceso autónomo de los menores a dispositivos conectados a internet, especialmente durante la primera infancia, promoviendo alternativas de juego presencial, deporte, actividades artísticas y espacios de interacción social que favorezcan un desarrollo integral. Algunos especialistas también sugieren revisar las políticas escolares sobre el uso de teléfonos inteligentes durante la jornada educativa, considerando alternativas que reduzcan las distracciones en el aula sin afectar la comunicación necesaria con las familias.

Al respecto, la **Ley 32385**, Ley que regula el uso de teléfonos celulares en todas las instituciones y programas educativos de la educación básica, dispone que las instituciones educativas deben aplicar restricciones para el uso de celulares inteligentes, o cualquier otro dispositivo electrónico similar, durante los procesos de enseñanza y aprendizaje en las aulas. No obstante, no se cuenta con los recursos logísticos ni humanos para implementar esta norma de manera efectiva.

En conjunto, estos hallazgos refuerzan lo señalado por la Observación General N.º 25 (Comité de los Derechos del Niño, 2021), que establece que la protección efectiva de la infancia en el entorno digital requiere una corresponsabilidad permanente entre familias, escuelas, Estado y empresas tecnológicas, garantizando simultáneamente los derechos de protección, participación, desarrollo y acceso a la información.

CONCLUSIONES

La hibridación de la realidad cotidiana y la hiperconectividad estructural

El consumo digital ha dejado de ser una actividad aislada o complementaria para convertirse en un componente estructural de la identidad, socialización y aprendizaje de las niñas, niños y adolescentes (NNA) en el Perú. Este fenómeno, consolidado de manera permanente a partir de la virtualidad impuesta por la pandemia de la COVID-19, ha difuminado las fronteras entre el entorno online y offline, configurando una realidad híbrida donde la exclusión de los entornos digitales equivale para el menor al aislamiento social.

Impacto multifactorial en la salud mental y el neurodesarrollo

La alta exposición a estímulos digitales dinámicos y fragmentados ocurre en una etapa de alta plasticidad cerebral y maduración neurobiológica (corteza prefrontal). Se concluye que el uso intensivo se asocia directamente con repercusiones clínicas y emocionales negativas: incremento de síntomas de ansiedad y depresión, baja autoestima por comparación social, dependencia al reconocimiento externo (“likes”), el fenómeno FOMO (miedo a quedar fuera), trastornos del sueño por exposición nocturna y conductas de uso problemático (como el Gaming Disorder). En el aspecto físico, desplaza actividades esenciales, acentuando el sedentarismo y los problemas de sobrepeso u obesidad infantil.

Diversificación y sofisticación de los riesgos digitales

Las amenazas en internet han trascendido el simple control del tiempo de pantalla. Actualmente, los NNA se enfrentan de manera regular a riesgos complejos de violencia y explotación digital como el ciberacoso (cyberbullying), el grooming (captación mediante perfiles falsos en videojuegos abiertos como Roblox o Minecraft), la sextorsión y la exposición no consentida a contenidos nocivos (violencia, apuestas en línea/gambling, algoritmos de radicalización).

Brecha digital generacional y mediación adulta deficiente

Existe un abordaje predominantemente reactivo y restrictivo por parte de los padres y cuidadores, enfocado casi de forma exclusiva en limitar las horas de conexión en lugar de orientar de manera activa. Factores como las extensas jornadas laborales han propiciado la proliferación de la “niñera digital” en la primera infancia y prácticas contradictorias como el sharenting. La profunda brecha de alfabetización digital de los adultos limita severamente su capacidad para identificar alertas tempranas o configurar herramientas de privacidad.

Insuficiencia regulatoria y desarticulación del sistema de protección estatal

A pesar de contar con un marco normativo (como las Leyes 30254 y 32385), el Estado muestra severas limitaciones logísticas, operativas y humanas para su implementación efectiva (por ejemplo, la falta de reglamentación de filtros parentales o la prohibición de celulares en aulas sin fiscalización real). Asimismo, las plataformas de denuncia institucionales como SíseVe son percibidas como lentas o revictimizantes, y las unidades fiscales y policiales especializadas en ciberdelincuencia centralizan su presencia en Lima, ensanchando la desprotección en las regiones del país.

Estrategias corporativas que priorizan la monetización sobre el bienestar

Las grandes corporaciones tecnológicas y plataformas digitales (como TikTok, YouTube e Instagram) eluden el principio del interés superior del niño en sus diseños. Sus modelos de negocio implementan arquitecturas persuasivas (infinite scroll, reproducción automática y algoritmos de recomendación opacos) orientadas a maximizar la retención y recopilar datos personales sin un consentimiento informado, transfiriendo la responsabilidad de cuidado a los usuarios mediante esquemas de autorregulación que han demostrado ser ineficaces.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que se presentan a continuación integran los hallazgos obtenidos durante las entrevistas con la evidencia científica reciente y los estándares internacionales sobre derechos de la niñez, salud mental, educación digital y gobernanza de plataformas. En conjunto, proponen un enfoque preventivo, multisectorial y basado en derechos humanos, que reconoce que la protección de niñas, niños y adolescentes en los entornos digitales constituye una responsabilidad compartida entre el Estado, las familias, las instituciones educativas, las empresas tecnológicas, los medios de comunicación y la sociedad civil.

Ámbito educativo y formación

La evidencia recogida durante las entrevistas muestra que la educación constituye el principal espacio para desarrollar competencias que permitan a niñas, niños y adolescentes participar de manera segura, crítica y responsable en los entornos digitales. Sin embargo, los especialistas coinciden en que la educación digital continúa abordándose desde una perspectiva instrumental, centrada en el uso de herramientas tecnológicas, sin incorporar suficientemente dimensiones como ciudadanía digital, protección de datos personales, alfabetización mediática, inteligencia artificial, bienestar digital o prevención de las violencias en línea.

En este contexto, resulta prioritario incorporar la educación digital como una competencia transversal y obligatoria en todos los niveles del sistema educativo, integrándola de manera explícita en el currículo nacional y fortaleciendo su reconocimiento dentro de la normativa educativa. Esta formación debe trascender la enseñanza de habilidades técnicas e incluir contenidos relacionados con pensamiento crítico, verificación de información, protección de la privacidad, uso ético de la inteligencia artificial, bienestar digital, prevención del ciberacoso, grooming, explotación sexual en línea, desinformación y otras formas emergentes de violencia digital. La UNESCO (2023), la OCDE (2024) y el Comité de los Derechos del Niño (2021) coinciden en señalar que estas competencias constituyen un componente esencial para el ejercicio efectivo de los derechos de la niñez en la sociedad digital.

Asimismo, resulta necesario fortalecer la formación inicial y continua del personal docente. Las entrevistas evidencian que muchos profesores carecen de herramientas actualizadas para abordar problemáticas digitales que afectan directamente la convivencia escolar. En consecuencia, se recomienda incorporar programas permanentes de capacitación en alfabetización mediática, ciudadanía digital, inteligencia artificial, protección de datos y prevención de riesgos digitales, vinculando estos procesos de formación con

los mecanismos de desarrollo profesional docente y actualización pedagógica, para lograr una convivencia digital.

Los especialistas también enfatizan la necesidad de reemplazar los modelos tradicionales basados exclusivamente en charlas informativas por estrategias pedagógicas participativas orientadas al desarrollo de habilidades prácticas. En lugar de transmitir únicamente información sobre riesgos, las instituciones educativas deberían implementar talleres, simulaciones, análisis de casos y metodologías experienciales que permitan a los estudiantes desarrollar capacidades para identificar situaciones de riesgo, tomar decisiones informadas, solicitar ayuda y utilizar de manera segura las herramientas digitales.

Finalmente, las entrevistas resaltan que la prevención de riesgos digitales debe articularse con el fortalecimiento de habilidades socioemocionales. El desarrollo de competencias como la autorregulación emocional, la resiliencia, la empatía, el pensamiento crítico, la resolución de conflictos y la toma de decisiones responsables constituye un factor protector frente a fenómenos como el ciberacoso, el grooming, la manipulación en línea y otras formas de violencia digital. Es decir, la educación digital, que incluya habilidades para la convivencia digital, reduce el riesgo de victimización en niñas, niños y adolescentes. La evidencia internacional demuestra que las intervenciones preventivas más efectivas son aquellas que combinan alfabetización digital con educación socioemocional y promoción del bienestar.

Rol de la familia y acompañamiento

Las entrevistas coinciden en señalar que las familias desempeñan un papel insustituible en la construcción de hábitos digitales saludables. No obstante, los especialistas advierten que muchos padres, madres y cuidadores experimentan importantes dificultades para acompañar a sus hijos debido a la brecha generacional en el conocimiento de las tecnologías, la falta de tiempo disponible y el rápido cambio de las plataformas digitales.

En este escenario, se recomienda fortalecer las competencias parentales mediante programas permanentes de formación dirigidos a madres, padres y cuidadores. Dichos programas deben promover una mediación activa basada en el diálogo, la confianza y el acompañamiento cotidiano, superando modelos centrados exclusivamente en la vigilancia o la prohibición del uso de tecnologías. La evidencia muestra que las estrategias de mediación activa favorecen una mayor comunicación entre padres e hijos, incrementan la capacidad de los menores para identificar riesgos y fortalecen su autonomía progresiva en el uso responsable de internet (Livingstone et al., 2023; UNICEF, 2024).

Las entrevistas también destacan la importancia de establecer acuerdos familiares claros respecto al uso de dispositivos digitales. Más que imponer restricciones generales, se recomienda construir normas consensuadas sobre horarios, espacios libres de pantallas, privacidad, convivencia digital y utilización responsable de redes sociales y videojuegos.

En relación con el tiempo de exposición, los especialistas entrevistados sugieren evitar el uso intensivo de pantallas y promover un equilibrio entre las actividades digitales y otras experiencias esenciales para el desarrollo infantil, como el juego libre, la actividad física, la lectura, el descanso y la interacción familiar. Si bien algunos entrevistados proponen como referencia un máximo de dos horas diarias de ocio digital, la evidencia científica reciente señala que el principal criterio no debe ser exclusivamente la cantidad de tiempo, sino la calidad del uso, la edad del menor, el desplazamiento de otras actividades fundamentales y la presencia de señales de uso problemático (American Academy of Pediatrics, 2024; OECD, 2024). En consecuencia, las recomendaciones familiares deberían orientarse hacia el desarrollo de hábitos digitales saludables más que hacia límites horarios rígidos.

Regulación y responsabilidad de las plataformas digitales

Los especialistas entrevistados consideran que las empresas tecnológicas deben asumir un papel mucho más activo en la protección de niñas, niños y adolescentes, incorporando el interés superior del niño como principio rector en el diseño, funcionamiento y evaluación de sus servicios.

En este sentido, se recomienda promover la adopción obligatoria de estándares de “seguridad desde el diseño” (Safety by Design) y “privacidad desde el diseño” (Privacy by Design), garantizando que las plataformas ofrezcan configuraciones predeterminadas de máxima protección para usuarios menores de edad. Estas medidas deberían incluir sistemas efectivos de verificación de edad, controles parentales sencillos, configuraciones automáticas de privacidad, limitaciones a la geolocalización, mecanismos accesibles de denuncia y procedimientos rápidos para la eliminación de contenidos nocivos.

Asimismo, las entrevistas evidencian la necesidad de ampliar el alcance de la regulación hacia actores que actualmente reciben escasa supervisión, como las empresas desarrolladoras de videojuegos, plataformas de transmisión en vivo, servicios de mensajería y creadores de contenido con alta influencia sobre públicos infantiles y adolescentes. En este marco, resulta pertinente establecer obligaciones específicas relacionadas con transparencia en contenidos patrocinados, publicidad dirigida a menores, promoción de apuestas, cajas de recompensa (loot boxes) y mecanismos de monetización que puedan generar riesgos económicos o favorecer conductas adictivas.

Los especialistas también consideran necesario fortalecer la regulación de la publicidad digital dirigida a menores de edad. Las campañas comerciales deberían eliminar mensajes que reproduzcan estereotipos discriminatorios o incentiven el consumo compulsivo de tecnologías y, por el contrario, promover estilos de vida saludables, actividades recreativas al aire libre, convivencia familiar y uso equilibrado de los entornos digitales.

Estas recomendaciones se encuentran alineadas con el Reglamento de Servicios Digitales de la Unión Europea (Digital Services Act), las directrices de UNICEF sobre evaluación de impacto de tecnologías digitales y las recomendaciones de la UNESCO sobre gobernanza digital centrada en los derechos humanos.

Políticas públicas y gestión del Estado

Las entrevistas muestran un amplio consenso respecto a que ningún actor institucional posee, por sí solo, la capacidad integral para proteger eficazmente a niñas, niños y adolescentes frente a los riesgos presentes en internet. En consecuencia, se recomienda fortalecer una estrategia nacional integral que articule las acciones de los sectores de educación, salud, justicia, interior, protección social, telecomunicaciones y gobiernos locales, incorporando además la participación de la sociedad civil, la academia y el sector privado.

Una prioridad identificada consiste en fortalecer las rutas de denuncia y atención frente a delitos y violencias digitales. Los servicios y mecanismos existentes deben garantizar accesibilidad, rapidez, confidencialidad y atención especializada para niñas, niños y adolescentes, evitando procesos de revictimización. Asimismo, resulta necesario incrementar la difusión de estos canales para que los propios menores conozcan cómo solicitar ayuda y denunciar situaciones de riesgo. También se debe priorizar la socialización de los protocolos para la conservación de la prueba digital.

Los especialistas coinciden en que las políticas públicas deben priorizar la prevención sobre las respuestas reactivas. La inversión en alfabetización y educación digital, fortalecimiento familiar, educación socioemocional y desarrollo de competencias digitales genera mayores beneficios sociales y económicos que la atención posterior de víctimas de explotación, violencia o problemas de salud mental derivados del uso problemático de tecnologías.

Asimismo, las entrevistas recomiendan replantear las estrategias de comunicación pública dirigidas a adolescentes. Las campañas preventivas deberían abandonar enfoques centrados exclusivamente en el miedo o la prohibición y promover narrativas positivas que incentiven un uso responsable, creativo y seguro de la tecnología. Para ello, se propone utilizar formatos cercanos a las audiencias jóvenes como podcasts, videos breves, redes

sociales, videojuegos educativos y creadores de contenido que favorezcan una mayor apropiación de los mensajes preventivos.

Comunicación en la educación digital

La comunicación tiene un importante rol en los procesos de educación digital. Ello se expresa en su propia dinámica dentro de los entornos digitales y las nuevas competencias que hoy se requieren, tanto de los comunicadores, docentes y de los diversos profesionales que interactúan con los temas de niñez y adolescencia.

El principal reto es generar un sistema de conocimiento a partir de las investigaciones e intervenciones en esta temática, como insumo para el desarrollo de habilidades y competencias, además de considerar las barreras de acceso a la tecnología, los riesgos digitales, el reconocimiento de las características de los públicos, sobre todo por la diversidad cultural y las demandas específicas que cada región del país tiene.

Asimismo, generar herramientas y productos comunicacionales que faciliten la comprensión, satisfacción y, sobre todo, confianza, a fin de lograr entornos digitales seguros, esencial para la convivencia ciudadana y la protección de derechos de los NNA.

Algo clave como resultado de esta investigación, es la necesidad de contar con un espacio de intercambio, análisis y de generación de propuestas, además de promover alianzas estratégicas entre los sectores públicos, privados y sociales relacionados a los derechos de las NNA.

Investigación y salud

Los especialistas entrevistados destacan la necesidad de fortalecer la producción de evidencia científica nacional sobre los efectos del uso de tecnologías digitales en niñas, niños y adolescentes. Aunque existe abundante investigación internacional, consideran indispensable desarrollar estudios interdisciplinarios que respondan a las características sociales, culturales y territoriales del contexto peruano, permitiendo comprender las diferencias existentes según edad, género, nivel socioeconómico y acceso a tecnologías.

En consecuencia, se recomienda promover líneas permanentes de investigación lideradas por universidades, centros especializados y entidades

públicas, priorizando estudios longitudinales que permitan analizar los efectos del uso de plataformas digitales sobre el desarrollo cognitivo, la salud mental, la convivencia escolar, la participación ciudadana y la prevención de violencias digitales. Generar una instancia de socialización de resultados, con la participación de las entidades públicas, privadas y de carácter social.

Desde el sector salud, las entrevistas evidencian la necesidad de fortalecer las capacidades del personal sanitario para identificar precozmente señales de uso problemático de internet, adicción a videojuegos, ciberacoso, afectación emocional derivada del uso de redes sociales y otras manifestaciones relacionadas con el bienestar digital. Ello implica incorporar estos contenidos en

,la formación de profesionales de salud mental, pediatría, medicina familiar psicología y trabajo social, así como desarrollar protocolos específicos de tamizaje, evaluación clínica y atención integral

Asimismo, se recomienda impulsar investigaciones que evalúen la eficacia de programas preventivos, intervenciones familiares, estrategias educativas y comunicacionales orientadas al bienestar digital, permitiendo que las políticas públicas se diseñen y actualicen sobre la base de evidencia científica sólida.

Finalmente, los especialistas destacan que el monitoreo permanente de las tendencias tecnológicas y de los nuevos riesgos emergentes —incluyendo inteligencia artificial generativa, realidad virtual, plataformas inmersivas y nuevas modalidades de explotación digital— constituye un requisito indispensable para mantener actualizadas las estrategias nacionales de prevención y protección de la infancia. En ese sentido, el Plan Estratégico de Desarrollo Nacional (PEDN) al 2050 debe incluir inevitablemente la educación digital para la prevención de los mencionados riesgos. Ello, en coherencia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible al 2030.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aldeas Infantiles SOS Perú. (2024). *Encuesta sobre percepciones y experiencias digitales*. <https://www.aldeasinfantiles.org.pe/>

Atarama-Rojas, T., Feijoo, B., & Anastacio-Coello, L. (2026). *La alfabetización mediática de los menores peruanos como creadores y consumidores de contenidos en redes sociales*. Universidad de Piura. <https://doi.org/10.26441/Fcom-UDEP-2026-AMM-1>

Baltazar Jara, L. R., & Quintana Peña, A. L. (2026). Asociación entre usos y adicción a Internet en adolescentes peruanos. *Revista Peruana de Ciencias de la Salud*, 7(4), 308-320. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2025.7.4.9>

CHS Alternativo. (2022). *Patrullaje digital en redes sociales y videojuegos: Un cambio de paradigma*. <https://chsalternativo.org/publicaciones/patrullaje-digital-en-redes-sociales-y-videojuegos-un-cambio-de-paradigma/>

CHS Alternativo. (2026). *Percepciones de niñas, niños y adolescentes frente a los riesgos en el entorno virtual*. https://drive.google.com/file/d/1_qSOeZsCUswgXLS6nJGmkLOYBbUNmUIN/view

CHS Alternativo. (s. f.). *No caigas en su cuento* [Videojuego]. <https://nocaigasensucuento.chsalternativo.org/>

ComexPerú. (2026). *Brechas de conectividad en la educación peruana*. <https://www.comexperu.org.pe/articulo/brechas-de-conectividad-en-la-educacion-peruana>

Congreso de la República del Perú. (2022, 31 de diciembre). *Ley N.° 31664, Ley que modifica la Ley 30254, Ley de promoción para el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y comunicaciones por niños, niñas y adolescentes*. El Peruano. <https://busquedas.elperuano.pe/dispositivo/NL/2139652-1>

Consejo Consultivo de Radio y Televisión. (2023). *Diagnóstico de la alfabetización mediática e informacional (AMI) en el Perú*. <http://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2023/08/DIAGNOSTICO-AMI-2023-PDF.pdf>

Consejo Consultivo de Radio y Televisión. (2024). *Estudio cuantitativo sobre consumo televisivo y radial de niños, niñas y adolescentes*. http://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2024/10/Informe_Consumo-TV-y-radio-Ninos-y-adolescentes-2024.pdf

Consejo Consultivo de Radio y Televisión. (2025, agosto). *Estudio sobre consumo televisivo y radial: Informe final*. <http://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2025/09/Informe-Final-E.-Consumo-Radial-y-Televisivo-2025.pdf>

Córdova, M. (2023). Jóvenes peruanos: ¿Cómo es su comportamiento tecnológico? *Perú21*. <https://peru21.pe/tecnologia/jovenes-peruanos-como-es-su-comportamiento-tecnologico/>

Department for Science, Innovation and Technology, & Home Office. (2024). *Cyber security breaches survey 2024*. GOV.UK. <https://www.gov.uk/government/statistics/cyber-security-breaches-survey-2024/cyber-security-breaches-survey-2024>

Fabian, J. R. O., & Huaytalla, R. P. (2020). Adolescentes frente a los riesgos en el uso de las TIC. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22, 1-13. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e17.2298>

Falcón, C. (2025). *Streaming, apuestas digitales y jóvenes: Análisis de las ambivalencias discursivas en Kick*. Repositorio Hipermedial de la Universidad Nacional de Rosario. <https://hdl.handle.net/2133/31633>

GOB.PE. (2025). *Uso de dispositivos móviles e internet en menores de edad*. <https://www.gob.pe>

Herrera Camacho, C. A. (2020). *Estudio cualitativo: Representaciones sociales de las niñas, niños y adolescentes que predominan en los programas de la televisión peruana de señal abierta*. Consejo Consultivo de Radio y Televisión (CONCORTV). <https://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2021/05/Estudio-cualitativo-Representaciones-sociales-de-NNA-en-la-TV.pdf>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2023). *Estado de la niñez y adolescencia: enero-febrero-marzo 2023*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5645453-estado-de-la-ninez-y-adolescencia-enero-febrero-marzo-2023>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2025a). *58,9 % de los hogares del país tiene acceso a internet en el primer trimestre de 2025*. <https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1195629-inei-58-9-de-los-hogares-del-pais-tiene-acceso-a-internet-en-el-primer-trimestre-de-2025>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2025b). *Estadísticas de acceso a internet en el Perú*. <https://www.inei.gob.pe>

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi". (2025). *Expertos advierten riesgos psicosociales por mal uso de redes sociales en jóvenes y adolescentes durante jornadas del INSM HD-HN*. <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/1193730-expertos-advierten-riesgo-s-psicosociales-por-mal-uso-de-redes-sociales-en-jovenes-y-adolescentes-durante-jornadas-del-inism-hd-hn>

Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi". (s. f.). *Vínculo familiar es el principal escudo frente al uso excesivo de tecnología en menores, advierte especialista del INSM "HD-HN"*. Plataforma del Estado Peruano. <https://www.gob.pe/institucion/inism/noticias/1351614-vinculo-familiar-es-el-principal-escudo-frente-al-uso-excesivo-de-tecnologia-en-menores-advierte-especialista-del-inism-hd-hn>

Lima Retail. (2026). *Estadísticas de redes sociales 2026*. <https://limaretail.com/redes-sociales/estadisticas-redes-sociales-2026/>

Londoño-Moreno, M., Atarama-Rojas, T., & Anastacio-Coello, L. (2025). Peruvian minors and their exposure to beauty and makeup content on social networks: A content analysis on YouTube, Instagram, and TikTok. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 16. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM.27875>

Lust, J. (2023a). Desigualdad social y desarrollo en el Perú. <https://journals.openedition.org/ideas/14027>

Lust, J. (2023b). El carácter estructural del subdesarrollo en el Perú. *Scientia*, 25(25). <https://doi.org/10.31381/scientia.v25i25>

Mateus, J. C., Jolls, T., Chappell, D., & Guzman, S. (2022). Media literacy in Peru: Reflections and comparisons on a 10-year journey. *Media Education*, 13(2), 55-63. <https://doi.org/10.36253/me-12365>

Menores conectados y riesgos online: Contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet. (2020). *Profesional de la Información*, 29(4). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.jul.36>

Microsoft. (2023). *Encuesta global de seguridad online 2023: Percepciones de padres e hijos sobre la seguridad en internet*. <https://www.microsoft.com/>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). (2024). *Estrategia multisectorial "Prevenir para proteger"*. <https://www.gob.pe/mimp>

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). (2025, 19 de junio). *Conéctate sin riesgos* [Campaña].

<https://www.gob.pe/institucion/mimp/campa%C3%B1as/5585-conectate-sin-riesgos>

Monasi Querzola, A. (2025). Seguridad digital y riesgos en plataformas online. *Stakeholders*.

<https://stakeholders.com.pe/noticias-sh/la-generacion-z-y-su-relacion-con-la-ciberseguridad/>

Pew Research Center. (2022). *Teens, social media and technology 2022*.

https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/20/2022/08/PI_2022.08.10_Teens-and-Tech_FINAL.pdf

Potential exposure of kids to age-inappropriate content on Twitch: A comparative cross-country study. (2026). *Social Network Analysis and Mining*.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s13278-025-01540-w>

Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., et al. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry*, 76(12), 1266-1273.

<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2019.2325>

Rojas Cuenca, G. D., & Rojas Pozo, J. (2025). *Adicción a internet en adolescentes peruanos: Una revisión narrativa*.

<https://hdl.handle.net/20.500.12840/8814>

Saavedra, A. (2025). *Uso de pantallas y salud mental: Un llamado urgente en defensa de nuestra niñez y adolescencia*. Ministerio de Salud.

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/8926427/7352624-uso-de-pantallas-y-salud-mental-un-llamado-urgente-en-defensa-de-nuestra-ninez-y-adolescencia.pdf>

Sánchez, D. (2025, 17 de febrero). Urge generar mayor conciencia sobre los riesgos en línea. *El Peruano*.

Secretaría General Iberoamericana. (2026). *Estudio sobre el impacto de la digitalización en la salud mental y el bienestar psicosocial de las personas jóvenes en Iberoamérica*.

https://segib.org/wp-content/uploads/2026/04/Estudio_Digitalizacion_Salud_Mental_Jovenes.pdf

Seguro Social de Salud del Perú (EsSalud). (2025). *EsSalud alerta: Adolescentes pasan hasta cinco horas en redes sociales y apenas una hora con sus padres*.

<https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1140038-essalud-alerta-adolescentes-pasan-hasta-cinco-horas-en-redes-sociales-y-apenas-una-hora-con-sus-padres>

Srnicek, N. (2018). *Capitalismo de plataformas*. Caja Negra Editora.
<https://cajanegraeditora.com.ar/libros/capitalismo-de-plataformas/>

United Kingdom Parliament. (2023). *Online Safety Act 2023* (c. 50).
Legislation.gov.uk. <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/50>

Uso de redes sociales virtuales y la salud mental en tiempos de pandemia.
(2022). *Puriq*, 4, e398. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.398>

Vásquez, E., et al. (2021). Competencias digitales de docentes de educación
secundaria. *Revista Electrónica Educare*.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-2582021000300624&script=sci_arttext

Videos

ADIPA (25 de febrero del 2026). Salud mental escolar en la era digital:
impacto de las redes sociales y la tecnología en NNA [Archivo de video]
<https://www.youtube.com/watch?v=wOUp2hRUz8>

**CHS ALTERNATIVO. Documental. Explotación sexual en línea en tiempos
de Pandemia (2022)**.

https://drive.google.com/file/d/1qBUuvU5mlxIKG_USMNWsC-mZG_bzJpf/view?usp=drive_link

DW Español (6 de octubre del 2023). Nomofobia: ¿el trastorno de ansiedad
de la generación del celular [Archivo de video]
<https://www.youtube.com/watch?v=SQunsz5fkiw>

Playground (11 de marzo del 2018). Screenagers: Jóvenes 24h conectados al
móvil... ¿adicción? [Archivo de video] https://www.youtube.com/watch?v=6RXBCXDI_t4

RPP Noticias (10 de noviembre del 2025). ¿Qué efectos tienen las redes
sociales en la salud mental de los niños? #ROTATIVARPP | SEGMENTO
[Archivo de video] <https://www.youtube.com/watch?v=3ahko--4AoU>

**¿Aprende + (15 de octubre del 2024) Tecnología y salud mental | Impacto
en las y los adolescentes [Archivo de video]**
<https://www.youtube.com/watch?v=cVdw7jfvZjo>

El Comercio (16 de octubre del 2025). Salud mental en crisis: desafíos,
avances y soluciones urgentes en el Perú [Archivo de video] 26:10

<https://www.youtube.com/live/38UyNKRU2NE?si=XNw9sOX0PajUdHAN&t=1570>

Excelsior (15 de febrero del 2023). Uso excesivo de redes sociales afecta la salud mental [Archivo de video <https://www.youtube.com/watch?v=WqUML62md8w>

Aprendemos Juntos (4 de noviembre del 2021). La autoestima adolescente y las redes sociales. A Mi Yo Adolescente. T2 Ep 5: La autoestima. [Archivo de video <https://www.youtube.com/watch?v=guStACMAov8>

RESUMEN DE INVESTIGACIONES

TOMÁS ATARAMA-ROJAS, BEATRIZ FEIJOO, LUCÍA ANASTACIO-COELLO UNIVERSIDAD DE PIURA – FEBRERO 2026

La alfabetización mediática de los menores peruanos como creadores y consumidores de contenidos en redes sociales

Informe de resultados: <https://doi.org/10.26441/Fcom-UDEP-2026-AMM-1>

Esta investigación se realizó a lo largo de dieciocho meses y permitió levantar una base de datos a partir de 1,026 encuestas representativas aplicadas a niños/as y adolescentes entre 11 y 17 años.

Los hallazgos se basan en los hábitos digitales, las formas de consumo y creación de contenidos; los retos éticos y críticos que enfrentan en la construcción de su identidad en las redes sociales.

El objetivo planteado era una mejor comprensión de los desafíos de una generación conectada y, sobre todo, para inspirar la acción conjunta de padres, educadores, instituciones y comunicadores en la tarea común de construir un entorno digital más ético, crítico y humano.

“Los menores son productores y consumidores de contenido, lo que los convierte en prosumidores, con un rol activo en estas plataformas”.

MATEUS, J.-C., JOLLS, T., CHAPPELL, D., & GUZMAN, S. (2022). MEDIA LITERACY IN PERU: REFLECTIONS AND COMPARISONS ON A 10-YEAR JOURNEY. MEDIA EDUCATION, 13(2), 55–63. [HTTPS://DOI.ORG/10.36253/ME-12365](https://doi.org/10.36253/ME-12365)

Alfabetización mediática en Perú: Reflexiones y comparaciones tras una trayectoria de 10 años

Este artículo compara los resultados de una prueba de alfabetización mediática realizada en 2009 y 2019 en tres escuelas de Lima, Perú. Para comprender los resultados de este estudio comparativo de 10 años, se examina el contexto que lo rodea, incluyendo el enfoque de Perú respecto a los estándares y el currículo nacionales, así como los marcos de referencia del Centro para la Alfabetización Mediática (CEMA). Si bien la tecnología, especialmente las redes sociales, avanzó drásticamente durante este período, los estudiantes continuaron demostrando desconfianza hacia los medios de comunicación. Sin embargo, el paradigma que ha prevalecido en Perú ha sido proporcionar tecnología a las escuelas en lugar de promover la alfabetización mediática en el currículo o en

la formación docente, ignorando la tradición latinoamericana de la Ed comunicación.

Tras los prometedores resultados iniciales sobre la comprensión de los conceptos básicos de la alfabetización mediática por parte de los estudiantes, los resultados posteriores de 2019 muestran que estos conceptos no se retuvieron, ni se reforzó la formación docente. La combinación de una mayor formación docente y la incorporación de la alfabetización mediática al currículo nacional puede ser un poderoso motor para su introducción en el sistema educativo peruano. Este artículo, basado en los resultados de una encuesta realizada en tres colegios privados de Lima, defiende su importancia y urgencia, sobre todo en el contexto de la pandemia mundial de Covid-19, que ha obligado al cierre de los colegios durante casi dos años, aumentando la exposición e interacción de los niños peruanos con los medios de comunicación.

LONDONO-MORENO, MATEO, TOMÁS ATARAMA-ROJAS, Y LUCÍA ANASTACIO-COELLO. 2025. Revista Mediterránea de Comunicación 16 (1): e27875.

Menores peruanos y su exposición al contenido de belleza y maquillaje en redes sociales: análisis del contenido en youtube, instagram y tiktok

<https://doi.org/10.14198/MEDCOM.27875>

<https://www.mediterranea-comunicacion.org/issue/view/1207/272>

La actividad de las personas menores de edad en redes sociales es una realidad que genera especial preocupación por tratarse de un público vulnerable, que está aún en un proceso de formación de su personalidad.

En este contexto, resulta relevante estudiar los contenidos a los que se exponen los menores de edad en las redes sociales que son las más consumidas por su perfil: YouTube, Instagram y TikTok. Esto con la finalidad de detectar potenciales contenidos peligrosos para el público menor de edad.

Para alcanzar este objetivo, se ha diseñado una investigación cuantitativa que utiliza la herramienta del análisis de contenido y que permite la observación directa y el estudio de los contenidos seleccionados.

Los resultados permiten reconocer un conjunto de contenidos que pueden ser considerados como no recomendados para los menores, pero que son consumidos por este perfil de usuario, muchas veces sin un acompañamiento adecuado de un adulto.

También revelan que los menores están expuestos a dinámicas de consumo que exigen el desarrollo de una competencia ética y crítica para enfrentarse a estos contenidos.

Esta situación los coloca en una posición de riesgo y plantea al sector de los profesionales de la Comunicación, la Educación y la Salud la tarea de trabajar de manera integrada para diseñar una estrategia de alfabetización mediática para estos públicos.

Palabras clave: Alfabetización mediática; bienestar; comunicación en salud; influencers; menores de edad; redes sociales

CHS ALTERNATIVO – PERÚ

EXPOSICIÓN DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN ENTORNOS DIGITALES EN EL PERÚ. CHS ALTERNATIVO (PATRULLAJE DIGITAL)

<https://chsalternativo.org/publicaciones/patrullaje-digital-en-redes-sociales-y-videojuegos-un-cambio-de-paradigma/>

CHS desarrolla una línea sostenida de investigación desde el 2018, a través de encuestas sobre las percepciones y preocupaciones de los padres, madres y personas cuidadoras de NNA respecto a los riesgos que están presentes en Internet.

En el 2021, CHS Alternativo puso en práctica una experiencia de patrullaje digital para identificar las estrategias innovadoras de captación con fines de explotación sexual en internet.

Son los entornos digitales donde más interacción tienen los niños, niñas y adolescentes, es decir, los videojuegos y las redes sociales. Al menos 700,000 niñas, niños o adolescentes (NNA) de entre 5 a 17 años, habían enfrentado situaciones de riesgo y agresión sexual, al menos una vez al año, en su interacción con internet.

El mayor uso e interacción con las redes digitales de parte de los niños, niñas y adolescentes (NNA), se dio en el 2021, conocido como el “año de la Pandemia por la COVID 19”. Facilitadores como la ampliación de la cobertura de conectividad, el acceso a dispositivos móviles y tecnología (TICs), incluyó a los NNA, convirtiéndose en los principales usuarios.

En los estudios realizados, se dieron cuenta de que al menos 700, 000 niñas, niños o adolescentes (NNA) de entre 5 a 17 años, habían enfrentado situaciones de riesgo y agresión sexual, al menos una vez al año, en su

interacción con internet. Además, se tomó como referencia el marco normativo internacional estipulado en la “Observación General N°25”, que hace referencia a los derechos de los niños en relación con el entorno digital, y a las responsabilidades del Estado la sociedad civil y del sector empresarial.

El Patrullaje digital utiliza la metodología “OSIN” (Open Source Intelligence), conocida como inteligencia de fuentes abiertas, que analiza fotos, textos, videos, cuentas identificadas y post en redes sociales.

Ello llevó a proponer orientaciones para fortalecer la acción del Estado, desarrollar la capacidad preventiva de la sociedad civil y de la industria, para enfrentar esta problemática, a fin de resguardar la integridad y derechos de los NNA.

Los Patrullajes digitales realizados entre los años 2021 y 2024 por CHS, permiten conocer los perfiles de riesgo:

- **Perfiles para establecer contacto:** Cuentas que inician interacciones de forma excesivamente amigables que buscan ganarse la confianza de las niñas, niños y adolescentes.
- **Perfiles de búsqueda directa:** Publicaciones que solicitan “servicios” de niñas, niños y adolescentes de forma directa o mediante páginas, grupos o foros especializados.
- **Perfiles con fines de asistencia económica:** Usuarios que se presentan como “amables y discretos” y ofrecen ayuda económica a menores, lo cual sirve como fachada para la explotación.

Estos perfiles de riesgo facilitan la captación en línea, que por lo general se establecen a través de:

1. Grupos de Facebook de ayuda económica, que ofrecen ayuda con dinero, mediante publicaciones en estos grupos;
2. Grupos donde ofrecen dinero a adolescentes y jóvenes que necesitan ayuda económica para sus estudios.
3. Agencias y casting de modelaje, ofrecen a las adolescentes y jóvenes ser parte de un staff de anfitrionas para supuestas apariciones en medios, revistas y eventos sociales. Modelos cams, solicitan chicas para ganar dinero como modelos webcam en plataformas como Onlyfans y aplicaciones como WhatsApp para hacer video llamadas. Al aceptar la solicitud pueden exponerse a ser *sextorsionadas*.

Palabras clave: contacto – riesgos - inseguridad digital – explotación.

Percepciones de niñas, niños y adolescentes frente a los riesgos en el entorno virtual. CHS alternativo – junio 2026.

https://drive.google.com/file/d/1_qSOeZsCUswgXLS6nJGmkLOYBbUNmUIN/view?usp=sharing

Este material informativo presenta datos y cifras sobre grooming, contacto con desconocidos, uso de inteligencia artificial y exposición a contenido sexual en internet, los cuales revelan los riesgos que enfrentan actualmente niñas, niños y adolescentes en el entorno digital.

Para obtener esta información, CHS Alternativo entrevistó a niñas, niños y adolescentes de 11 a 17 años, de distintos niveles socioeconómicos, residentes en zonas urbanas y rurales del Perú. Fueron un total de 1,067 encuestas válidas distribuidas proporcionalmente según el peso poblacional de NNA por departamento.

La cobertura territorial abarcó las regiones de Amazonas, Áncash, Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cajamarca, Callao, Cusco, Huancavelica, Huánuco, Ica, Junín, La Libertad, Lambayeque, Lima, Loreto, Madre de Dios, Moquegua, Pasco, Piura, Puno, San Martín, Tacna, Tumbes y Ucayali.

En ese contexto, CHS destacó que el 49% de los adolescentes consultados ha conversado con personas desconocidas a través de internet y que el 18,2% llegó a reunirse presencialmente con alguno de esos contactos. Asimismo, el 32,7% acepta solicitudes de amistad de personas desconocidas, una práctica que puede ser aprovechada por agresores para establecer vínculos de confianza y cometer delitos como el grooming y la sextorsión.

La investigación también identificó importantes brechas en el conocimiento de estos riesgos. El 71,5% de los adolescentes no reconoce qué es el sexting y el 59,6% desconoce el concepto de explotación sexual de niñas, niños y adolescentes (ESNNA), mientras que el 45,2% afirmó haber experimentado alguna situación de riesgo en el entorno digital.

Asimismo, abordaron los riesgos presentes en plataformas de videojuegos como Roblox, donde personas adultas pueden establecer contacto con menores de edad mediante chats y ofrecer recompensas virtuales para ganar su confianza, una modalidad que puede ser utilizada para fines de explotación.

A partir de estos hallazgos, CHS Alternativo enfatizó la necesidad de fortalecer la alfabetización digital de niñas, niños y adolescentes, así como de madres, padres y personas cuidadoras; reforzar las capacidades de docentes e instituciones para la prevención y atención de estos casos; y consolidar

mecanismos de respuesta articulados entre el Estado y las entidades especializadas.

Los resultados de la encuesta nos demuestran que el país necesita avanzar con mayor urgencia en una regulación más sólida para la protección de la niñez y adolescencia en internet, eso incluye la reglamentación de la Ley 31664 para el uso seguro y responsable de las tecnologías de la información y comunicaciones por niños, niñas y adolescentes, así como otros mecanismos que obliguen a las plataformas digitales a asumir mayores responsabilidades en la prevención y respuesta ante estos delitos.

Asimismo, diseñaron un producto informativo a través del videojuego denominado: “No caigas en su cuento”: <https://nocaigasensucuento.chsalternativo.org/>

ENCUESTA REINO UNIDO

El Reino Unido ha intensificado sus investigaciones sobre riesgos digitales enfocándose en dos áreas clave: la ciberseguridad empresarial y la seguridad digital infantil. Estas investigaciones han motivado leyes pioneras y estadísticas alarmantes sobre el impacto de las tecnologías.

Seguridad Digital Infantil y Redes Sociales

El entorno digital para los menores es considerado un problema de salud pública, lo que ha generado una gran ola de investigaciones por parte del regulador de medios (Ofcom).

Vulnerabilidad: El 99% de los niños utilizan internet, y cerca del 75% de los adolescentes han sufrido riesgos potenciales online.

Contenido perjudicial: Las plataformas digitales exponen a los menores a riesgos como el ciberacoso, diseño adictivo (desplazamiento infinito) y contenidos que fomentan trastornos alimenticios o autolesión.

Regulación histórica: Estas investigaciones impulsaron la Online Safety Act y posteriores planes para restringir el uso de plataformas como Instagram, TikTok y YouTube a menores de 16 años, exigiendo estrictos controles de verificación de edad

<https://www.gov.uk/government/statistics/cyber-security-breaches-survey-2024/cyber-security-breaches-survey-2024>

<https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2023/50>

ANEXOS

- Formato Excel con la sumilla de cada entrevistado/a
- PPT