

CONSUMO Y ACCESO DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y PLATAFORMAS DIGITALES:

EFFECTOS EN LA SALUD MENTAL



¿Por qué es importante?

- ❑ En el tercer trimestre de 2025, el 79,4 % de niñas, niños y adolescentes de 6 a 17 años utilizó Internet, lo que significó un aumento de 2,2 puntos porcentuales respecto al mismo periodo de 2024 (INEI 2025).
- ❑ Las niñas, niños y adolescentes peruanos pasan en promedio **35 horas semanales** frente a una pantalla, superando ampliamente las 2 horas diarias recomendadas por la OMS (INSM Honorio Delgado, 2025).
- ❑ Especialistas del Instituto Nacional de Salud Mental advierten que “el uso excesivo de pantallas está generando síntomas **como ansiedad, irritabilidad, trastornos del sueño, bajo rendimiento escolar e incluso aislamiento social** en niños cada vez más pequeños” (INSM Honorio Delgado, 2025).



Marco normativo

El Perú sí legisla. El problema está en la distancia entre la norma y su implementación.

Ley 28278

Ley de Radio y Televisión

Establece el horario familiar para medios tradicionales.
Vigente, pero no alcanza a los medios digitales, sujetos solo a una autorregulación.

Leyes 30254 / 31664

Uso seguro y responsable de las TIC por NNA

Obliga a contar con filtros parentales.
A la espera de la actualización del Reglamento.

RVM 383-2025

Protocolo MINEDU de ciberbullying

Incorpora la atención del ciberacoso en el ámbito escolar.
Vigente desde 2025: la medida más reciente y operativa.

Ley 32385

Uso de celulares en instituciones educativas

Restringe el uso de dispositivos durante la enseñanza.
Sin recursos logísticos ni humanos para una implementación efectiva.

EN PARALELO, LA MEDIACIÓN ADULTA

Reactiva y restrictiva

El diálogo familiar se concentra en limitar horas, no en privacidad, identidad digital ni prevención de violencias.

«Niñera digital»

Jornadas laborales extensas convierten al dispositivo en herramienta de cuidado en la primera infancia.

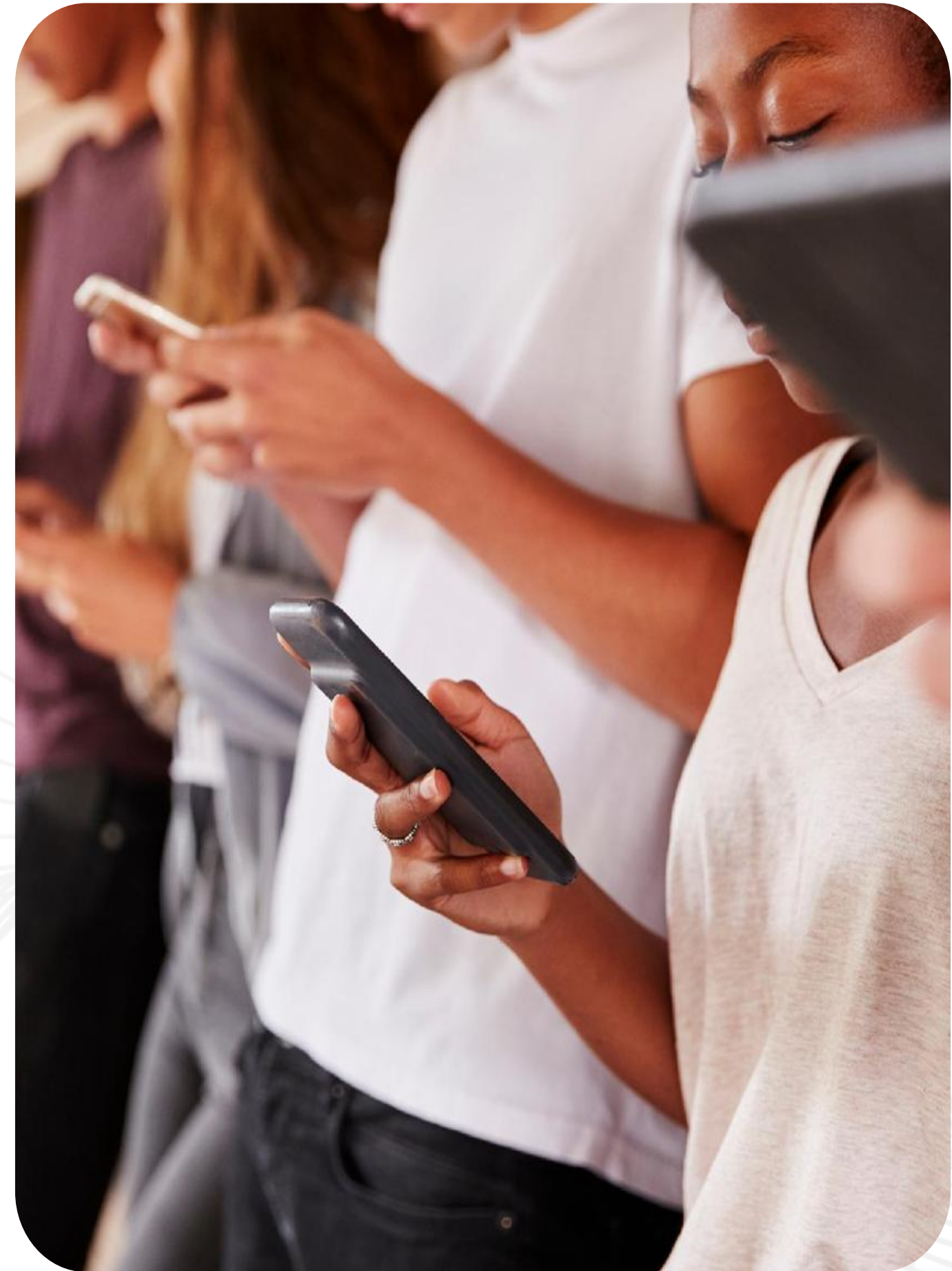
Sharenting

Los adultos exigen prudencia y a la vez publican imágenes de sus hijos sin consentimiento.

Respuesta estatal desigual

Las entidades estatales requieren promover una mayor oferta de educación / alfabetización digital.

¿QUÉ DICEN LOS ÚLTIMOS ESTUDIOS?



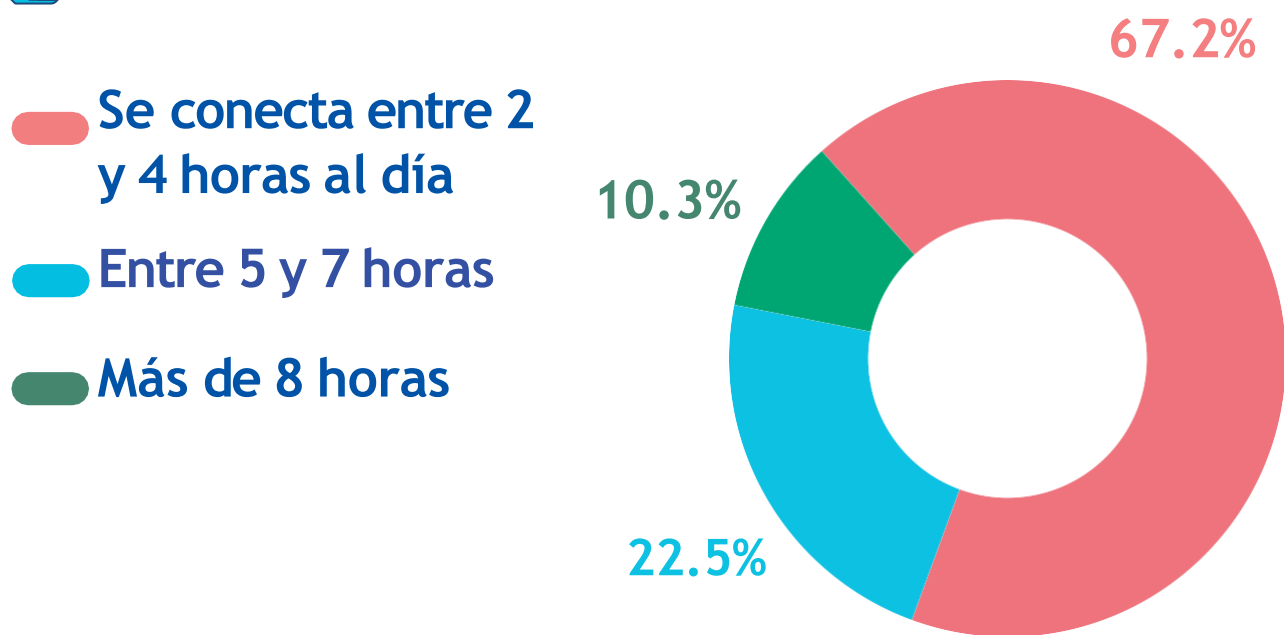
EXPOSICIÓN DIGITAL

El acceso a internet en menores de edad es generalizado, inicia desde edades tempranas y se mantiene con una alta frecuencia diaria.

EDAD DE INICIO DEL USO DE CELULAR

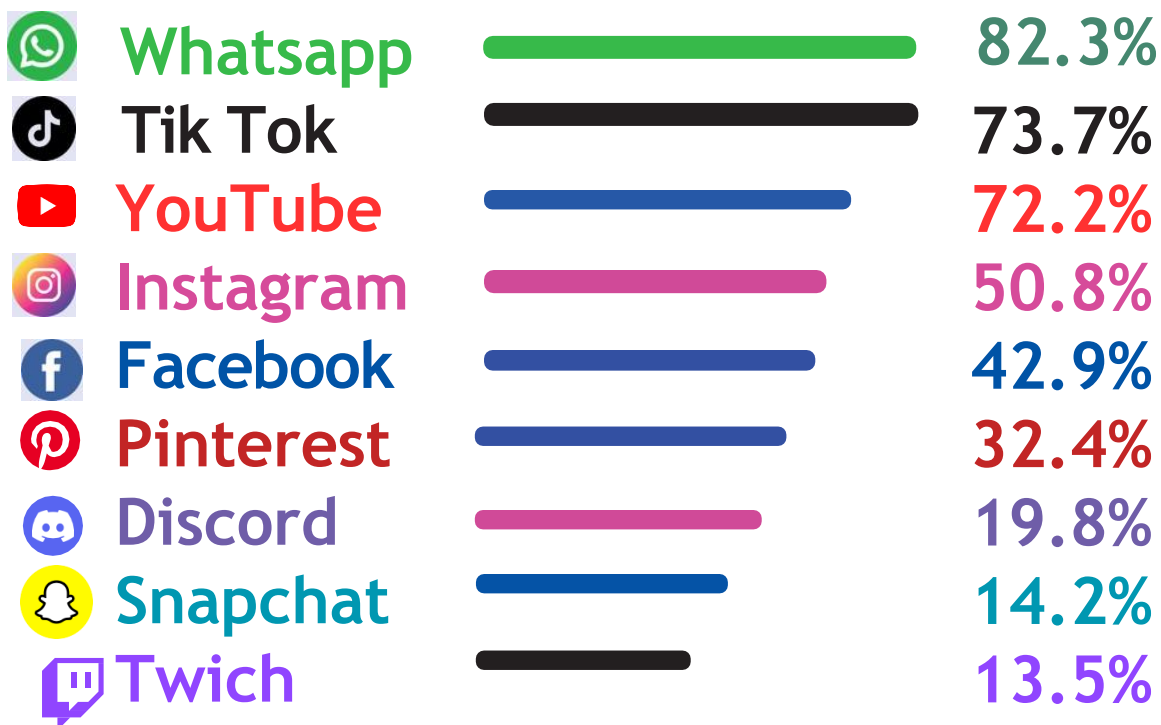


TIEMPO DE USO DE INTERNET

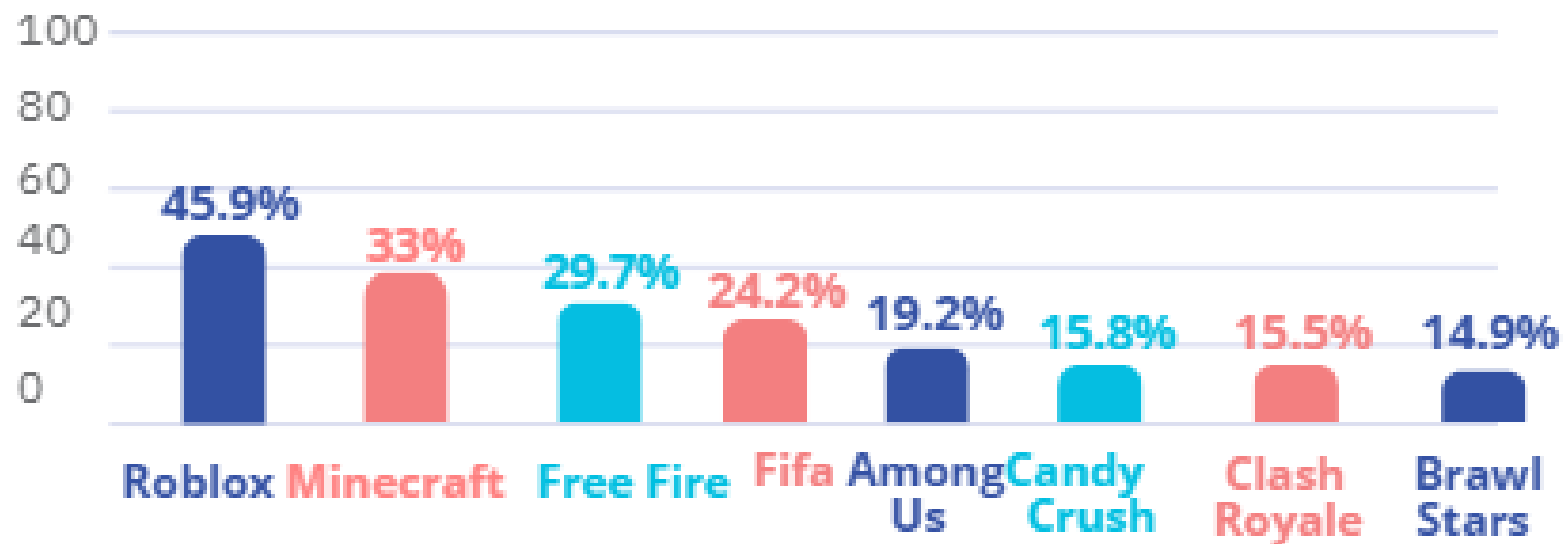


Fuente: CHS Alternativo (2026)

APLICACIONES MÁS UTILIZADAS



VIDEOJUEGOS MÁS UTILIZADOS



CONDUCTAS DE RIESGO

CONVERSACIONES CON DESCONOCIDOS

49.4%

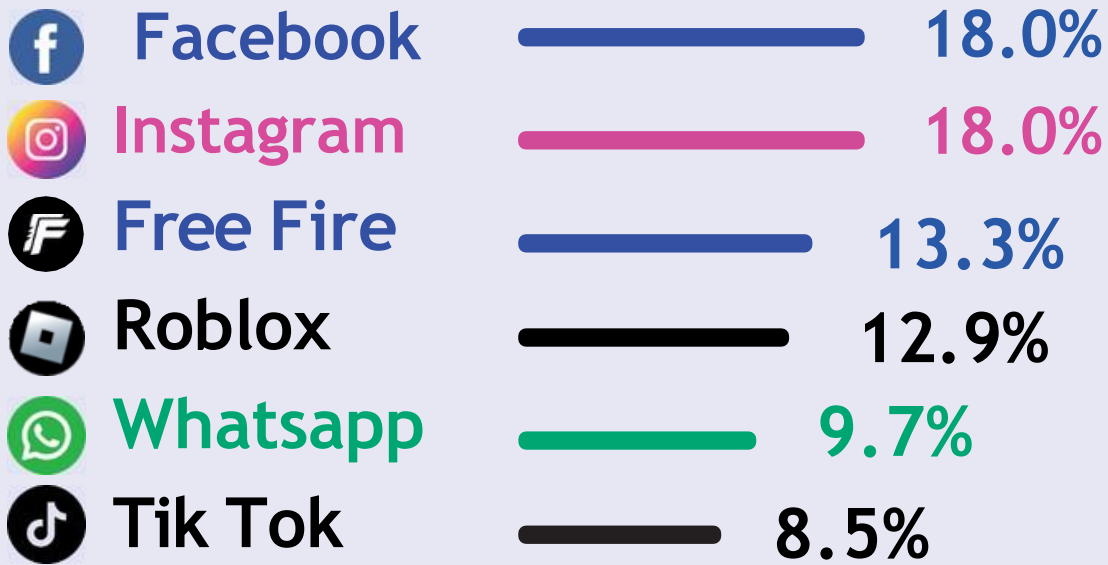
Que representa aproximadamente **1 millón 883mil** niñas, niños y adolescentes, en promedio, ha tenido conversaciones con personas desconocidas a través de internet.

SOLICITUDES RECIBIDAS

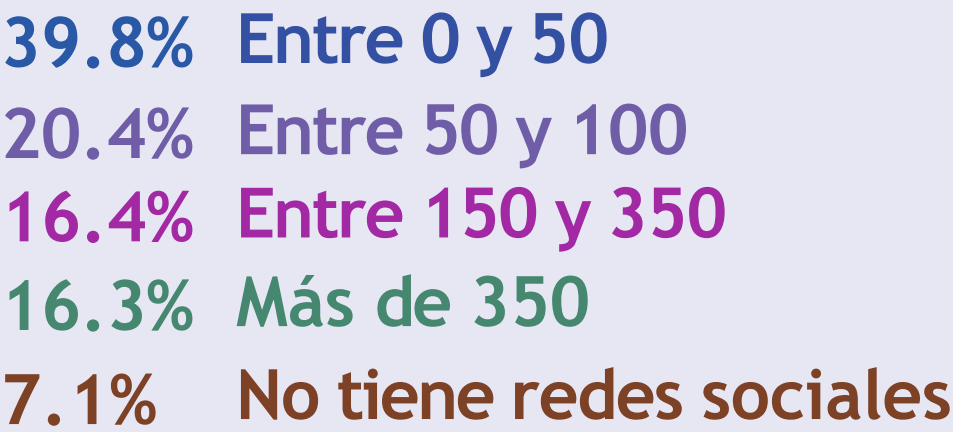
16.6%

Que representa aproximadamente **632 mil** niñas, niños y adolescentes, acepta solicitudes de amistad de personas desconocidas en internet.

PRINCIPALES PLATAFORMAS Y ESPACIOS DIGITALES



NÚMERO DE AMIGOS O SEGUIDORES EN REDES SOCIALES



EXPERIENCIAS DIRECTAS

ENCUENTROS PRESENCIALES

18.2%

Que representa aproximadamente **693 mil** niñas, niños y adolescentes, se reunió presencialmente con alguien que conoció por internet.

RIESGOS EMERGENTES VINCULADOS A INTELIGENCIA ARTIFICIAL

1.5%

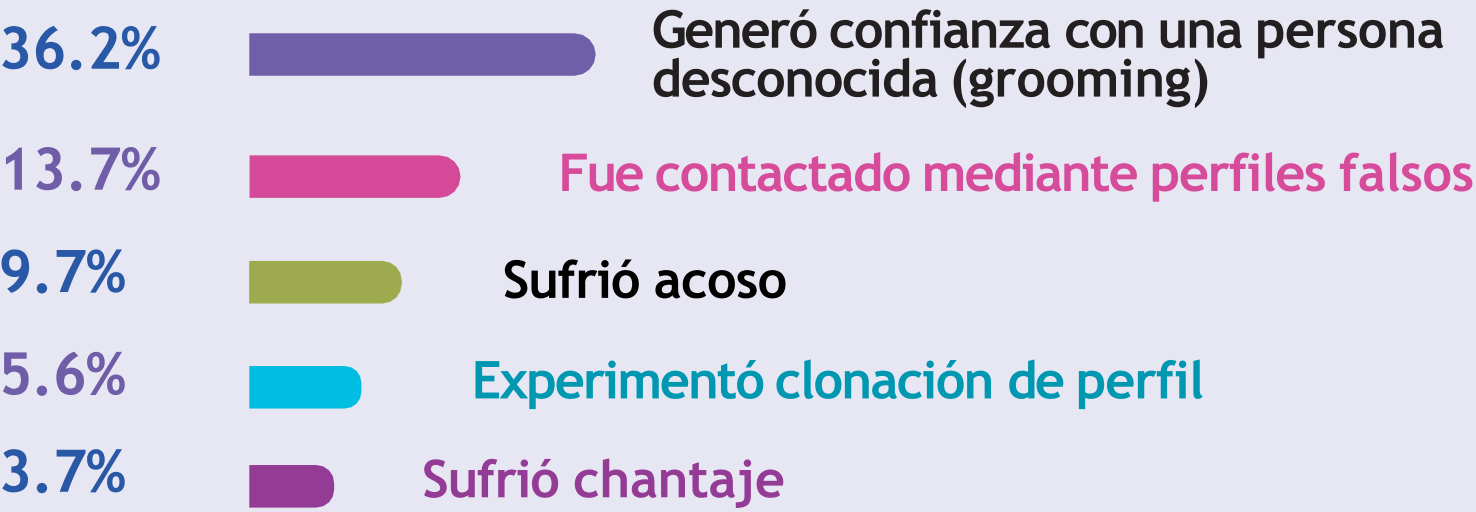
Que representa aproximadamente **57 mil** niñas, niños y adolescentes, en promedio, reportó situaciones vinculadas al uso de imágenes íntimas mediante inteligencia artificial.

SITUACIONES DE RIESGO VIVIDAS

45.2%

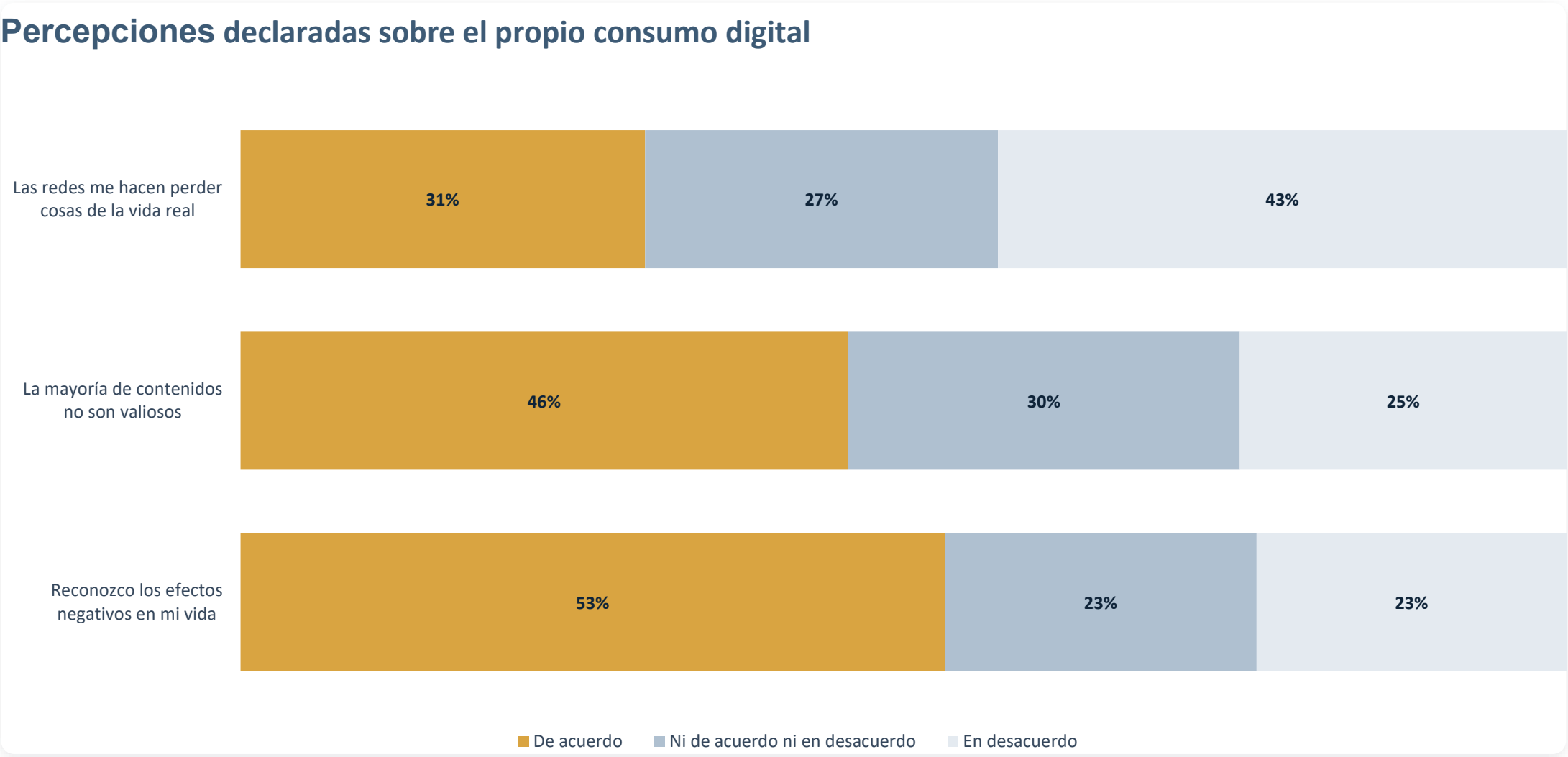
Que representa aproximadamente **1 millón 722 mil** niñas, niños y adolescentes, ha vivido al menos una situación de riesgo en entornos digitales.

ENTRE LAS PRINCIPALES SITUACIONES REPORTADAS:



Conciencia crítica incipiente, conducta sin cambio

Los menores evalúan su propio consumo con lucidez: reconocen efectos negativos y cuestionan el valor de lo que ven. Pero esa comprensión no se traduce en prácticas de autocontrol.



LA BRECHA CENTRAL DEL ESTUDIO

Conciencia sin conducta

Saben que las redes afectan su bienestar y que buena parte del contenido no les aporta valor. Aun así, mantienen hábitos de conexión motivados por la socialización y por la respuesta inmediata al aburrimiento.

La alfabetización mediática debe trabajar hábitos y acción, no solo conocimiento.

Un matiz importante

El 42,9% no siente que las redes le hagan perder experiencias reales: para ellos lo online y lo offline son ámbitos complementarios de una misma vida.

Un riesgo asociado

Esa percepción también puede reflejar la normalización de la convivencia con pantallas en espacios familiares, donde se diluye la comunicación presencial de calidad.

El punto ciego: cuando entretiene, baja la guardia

Los menores comprenden el modelo de negocio de las plataformas y detectan la intención comercial. Esa defensa crítica se desactiva cuando el contenido les divierte.

COMPRENEN EL MODELO

59,8 %

es consciente de que las redes buscan maximizar su tiempo de conexión para mostrarle más anuncios.



DETECTAN LA PERSUASIÓN

71,8 %

reconoce los mensajes que buscan venderle algo, aunque no se presenten como publicidad explícita.



PERO BAJAN LA GUARDIA

33,5 %

admite que no le preocupa si un contenido intenta venderle algo, siempre que le resulte entretenido.

POR QUÉ IMPORTA

Los publicidad in-game, integraciones narrativas en videos y streams— disuelven la frontera entre entretenimiento y persuasión.

Cuando el contenido divierte, el mensaje comercial pasa sin ser identificado como tal. Esto incrementa la exposición a productos no adecuados para la edad y amplifica la influencia del menor en las decisiones de consumo del hogar.

LA RESPUESTA

Alfabetización publicitaria adaptada a menores: explicar cómo operan los algoritmos, el product placement y el influencer marketing. Y regular la publicidad dirigida a menores, incluidos los contenidos patrocinados y las apuestas.

Crean, comparten y dicen no sentirse afectados

DE CONSUMIDORES A CREADORES (PROSUMIDORES)

73 %

es consciente de que no debe mostrar su vida privada en redes sociales

45 %

comparte contenido informativo movido por la emoción que le genera, no por verificación

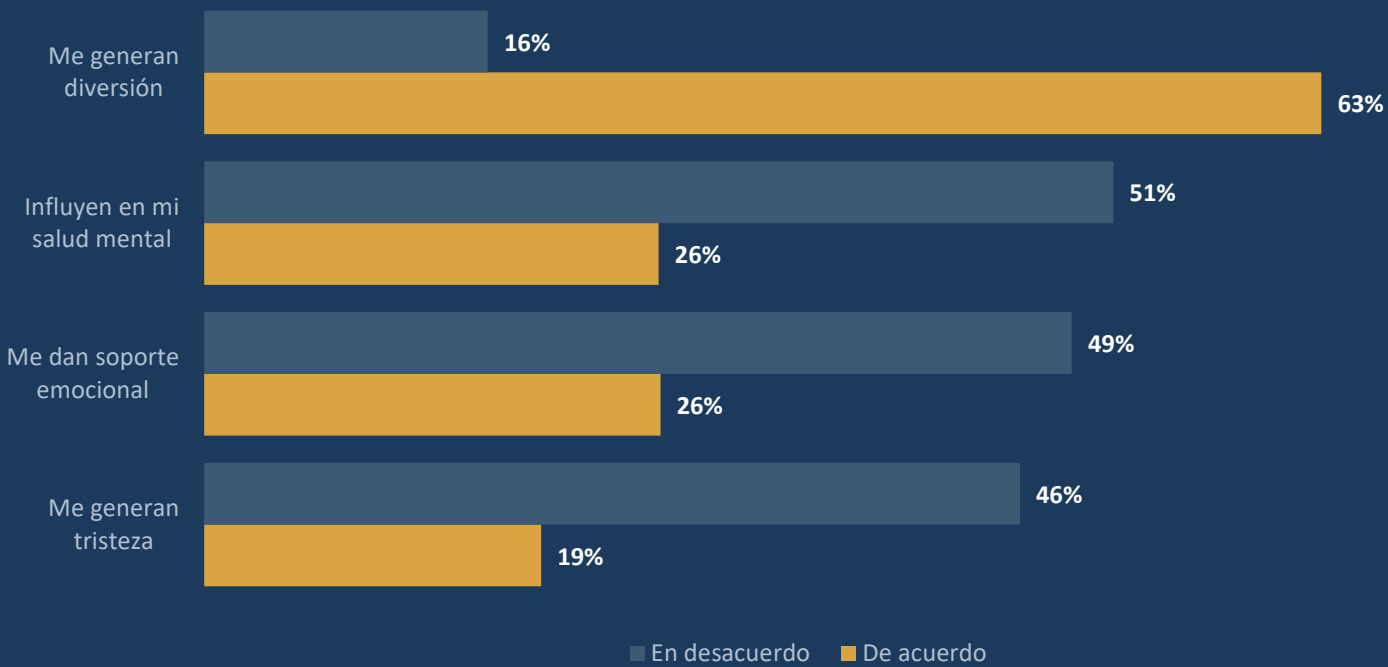
52 %

verifica con alguna herramienta digital la veracidad de lo que consume

71 %

amplía su búsqueda cuando un tema le interesa

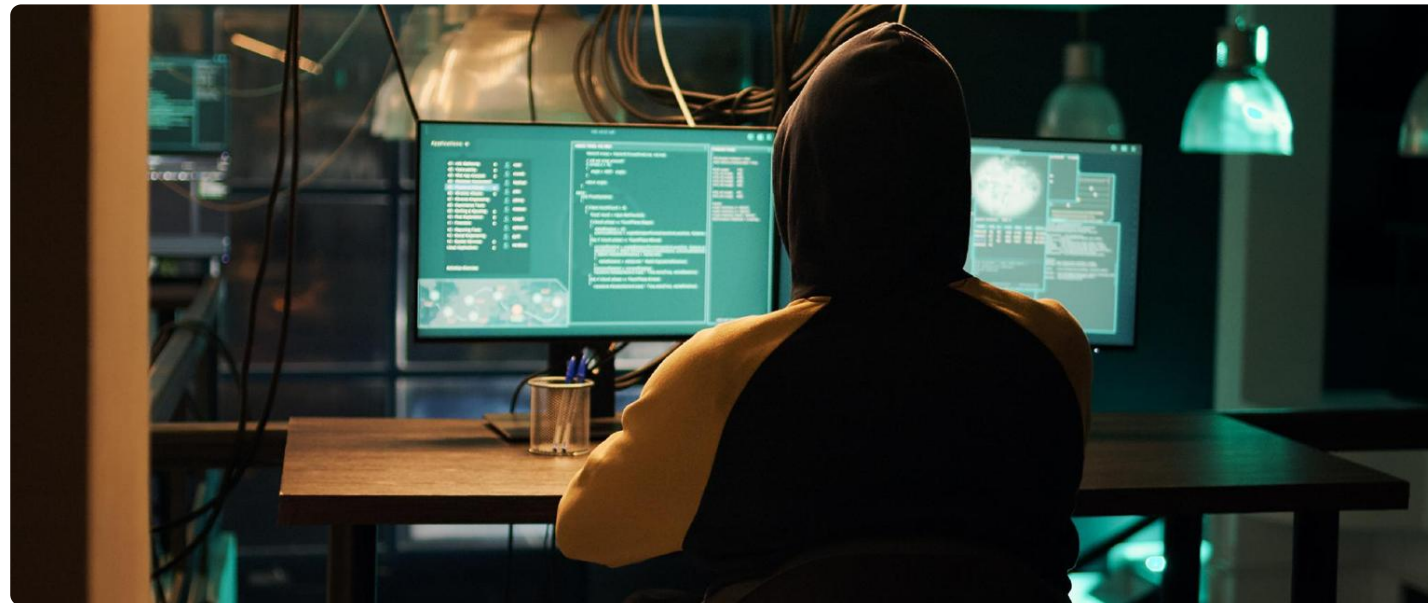
REDES Y BIENESTAR EMOCIONAL



ALERTA DE LECTURA

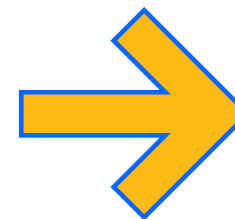
Uno de cada cuatro menores reconoce afectación en su salud mental. Y la mayoría que responde favorablemente puede estar revelando falta de conciencia sobre efectos indirectos: comparación social, ideales de éxito y belleza, ansiedad por exposición constante.

CIBERSEGURIDAD EMPRESARIAL E INFANTIL



Abordan temas como ciberacoso, contenido sexual, imágenes violentas y peligros en redes sociales

- Los padres conocen los riesgos digitales, pero no saben cómo abordarlos con sus hijos.
- La prevención requiere involucrar a la familia, no solo a los menores.



- Capacitar a padres y tutores para conversar sobre seguridad digital.
- Promover educación, prevención y acompañamiento familiar.

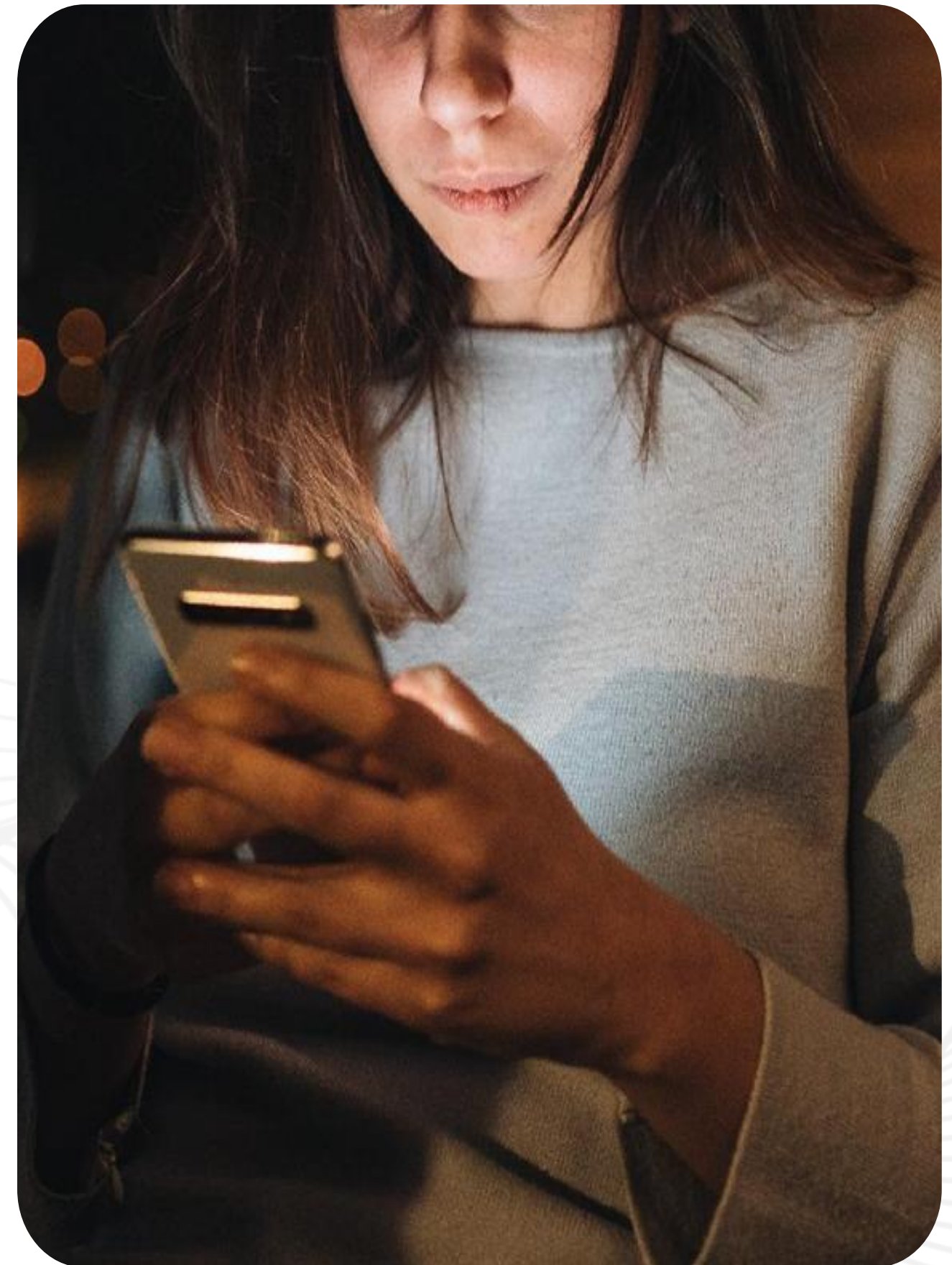


<https://www.ofcom.org.uk/media-use-and-attitudes/media-habits-children/childrens>

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.

ALCANCES DE LOS ESPECIALISTAS ENTREVISTADOS EFECTOS EN LA SALUD MENTAL

- ❖ Preferencias de consumo
- ❖ Riesgos y efectos del consumo
- ❖ Rol de los actores



PREFERENCIAS DE CONSUMO DE NNA

- El consumo digital de NNA ha pasado de ser una actividad aislada a un componente estructural e híbrido de su vida cotidiana.
- La hiperconectividad es impulsada tanto por el diseño tecnológico persuasivo de las aplicaciones como por dinámicas familiares donde los dispositivos asumen funciones de **"niñera digital"**.
- Estos entornos funcionan como escenarios de socialización, pertenencia y construcción de identidad. Se asume un rol activo de creadores de contenido buscando activamente validación ("likes" y reacciones).
- Las plataformas preferidas por esta población son TikTok, YouTube e Instagram, seguidas por WhatsApp y videojuegos en línea como Roblox y Minecraft, con un tiempo de conexión diario promedio entre las **dos y cuatro** horas.

PREFERENCIAS DE CONSUMO DE NNA

- Los contenidos más consumidos giran en torno al humor, videojuegos, música y retos virales, destacando la influencia de influencers y streamers como referentes.
- Los especialistas asocian este consumo intensivo de estímulos rápidos y fragmentados con impactos negativos concretos: reducción de la atención sostenida, dificultades de comprensión lectora, alteraciones de sueño, ansiedad e insatisfacción corporal derivada de la comparación social.
- Existe una brecha de alfabetización digital generacional donde la supervisión adulta se limita reactivamente al control de horarios de pantalla, invisibilizando riesgos mucho más graves como el juego con apuestas y el grooming.
- El uso intensivo de plataformas digitales genera un impacto en la salud mental, física y cognitiva de NNA, condicionado por factores como la edad de inicio, el tipo de contenido y el nivel de acompañamiento familiar.

RIESGOS Y EFECTOS DEL CONSUMO

- En el ámbito emocional, se asocia directamente con ansiedad, síntomas depresivos, irritabilidad, baja autoestima y dificultades de regulación emocional, impulsados por la constante comparación social, así como por el fenómeno FOMO (miedo a quedarse fuera de las experiencias sociales).
- En casos clínicamente más complejos, esta sobreexposición puede intensificar vulnerabilidades preexistentes y relacionarse con ideación suicida, autolesiones y el uso de psicofármacos.
- También puede fomentar el desarrollo de adicciones comportamentales como el trastorno por videojuegos (Gaming Disorder).
- A nivel físico, el uso nocturno de pantallas provoca el desplazamiento del sueño y fatiga, mientras que el sedentarismo incrementa el sobrepeso, alteraciones posturales e insatisfacción corporal.

RIESGOS Y EFECTOS DEL CONSUMO

- No obstante, se reconoce que un uso equilibrado y mediado por adultos puede ofrecer oportunidades de aprendizaje y socialización.
- Los riesgos en internet se han diversificado hacia formas complejas de violencia y desprotección de derechos, incurriendo en la comisión de delitos contra la dignidad humana.
- El ciberacoso (cyberbullying) es el riesgo más recurrente, agravado por su difusión masiva, anonimato y hostigamiento permanente fuera del horario escolar.
- También se facilitan delitos graves de connotación sexual como el grooming, la sextorsión, la explotación sexual (ESNNA) y la trata de personas.

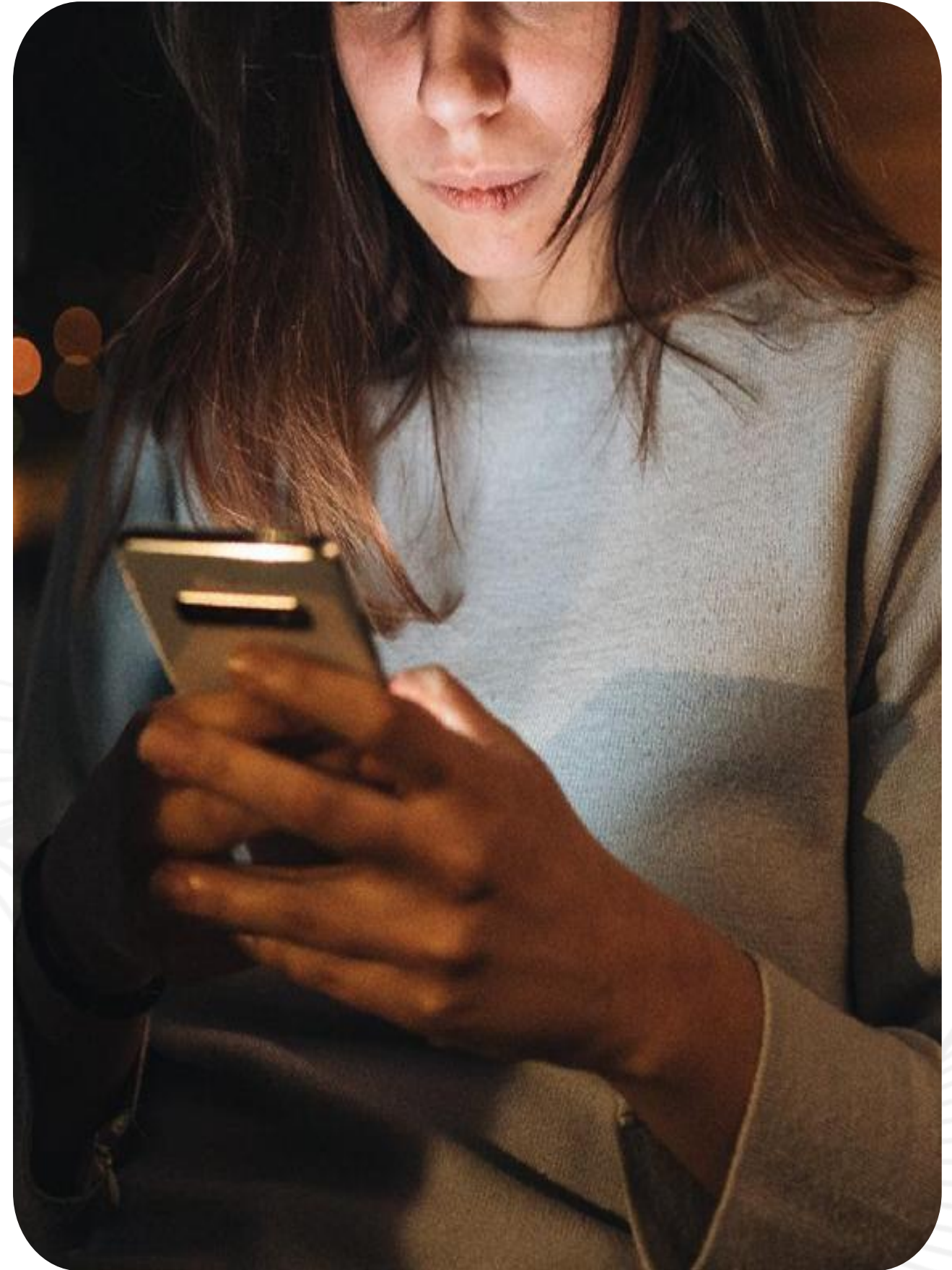
RIESGOS Y EFECTOS DEL CONSUMO

- Los algoritmos exponen de manera repetitiva a los menores a desinformación, discursos de odio, violencia y retos virales peligrosos, al tiempo que se realiza una recopilación masiva de sus datos personales sin su consentimiento informado.
- Toda esta desprotección se agudiza debido a la brecha digital generacional que impide a los padres supervisar adecuadamente o configurar herramientas de privacidad. Cabe señalar que se ha modificado la Ley 30254 y, actualmente, se encuentra en debate el Proyecto del nuevo reglamento.
- El abordaje de los adultos frente a los riesgos digitales es predominantemente reactivo y limitado al control del tiempo de pantalla.

ROL DE LOS ACTORES

- Aunado a la brecha digital y al fenómeno de la “niñera digital”, existe una marcada contradicción en el control parental de la privacidad evidenciada en el *sharenting*.
- El Estado, las empresas privadas y los medios masivos de comunicación comparten una corresponsabilidad en la prevención.
- En el plano nacional, las estrategias de protección son insuficientes y desiguales.
- **Los medios tradicionales suelen caer en la inmediatez y espectacularización de la violencia digital, mientras que *influencers* y *streamers* ejercen una poderosa y desregulada influencia en los valores y conductas.**

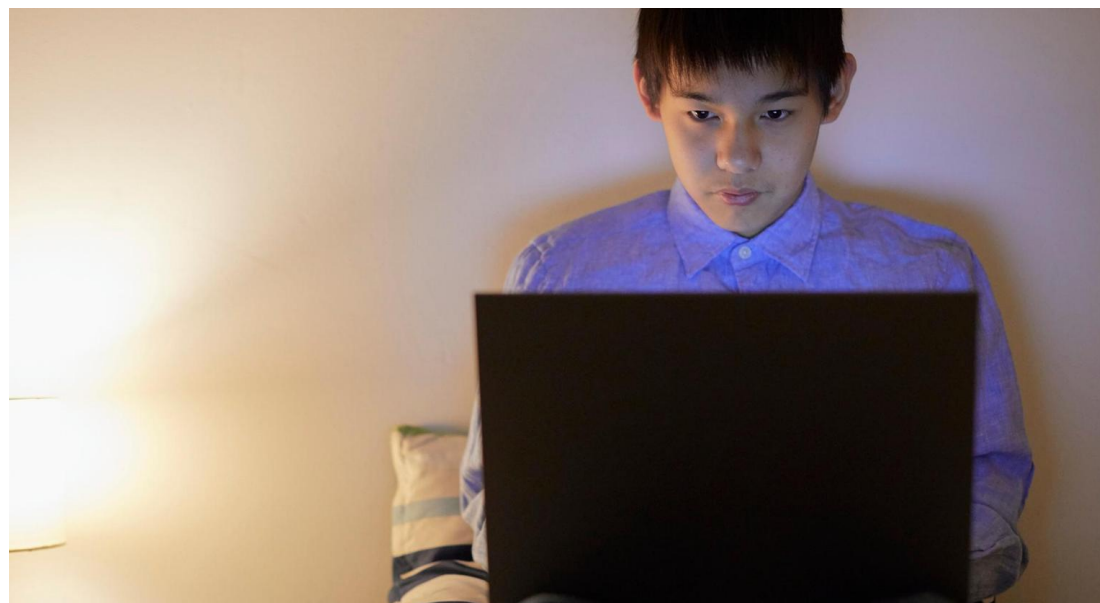
Conclusiones





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, ha difuminado las fronteras entre el entorno online y offline, configurando una realidad híbrida donde la exclusión de los entornos digitales equivale al aislamiento social.



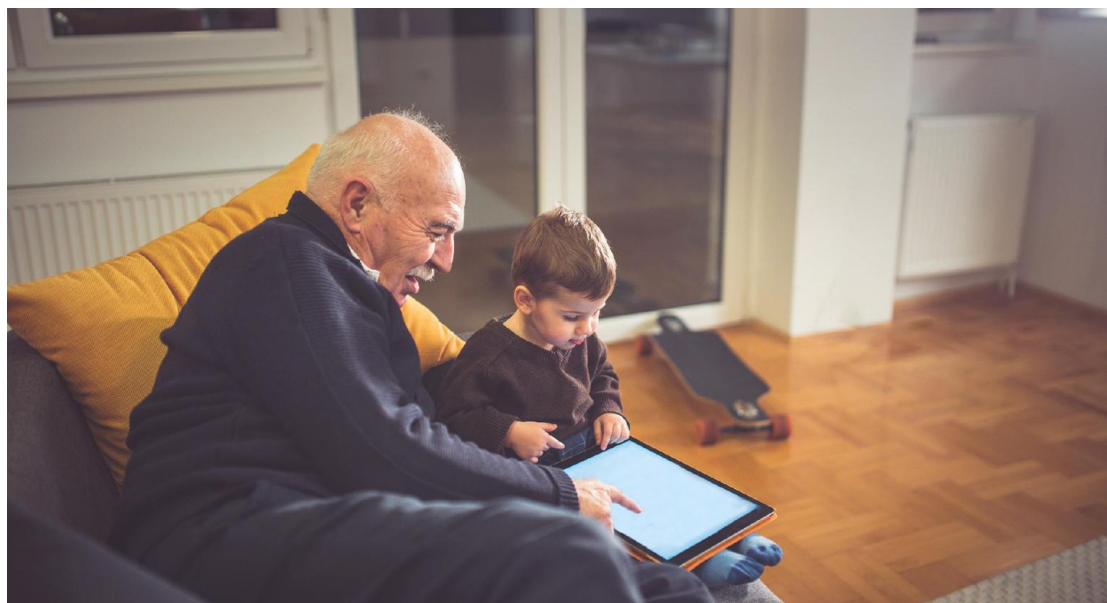
Impacto multifactorial en la salud mental y el desarrollo

El uso intensivo se asocia directamente con el 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 trastornos por videojuegos. En el aspecto físico, desplaza actividades esenciales, acentuando el sedentarismo y los problemas de sobrepeso u obesidad infantil.



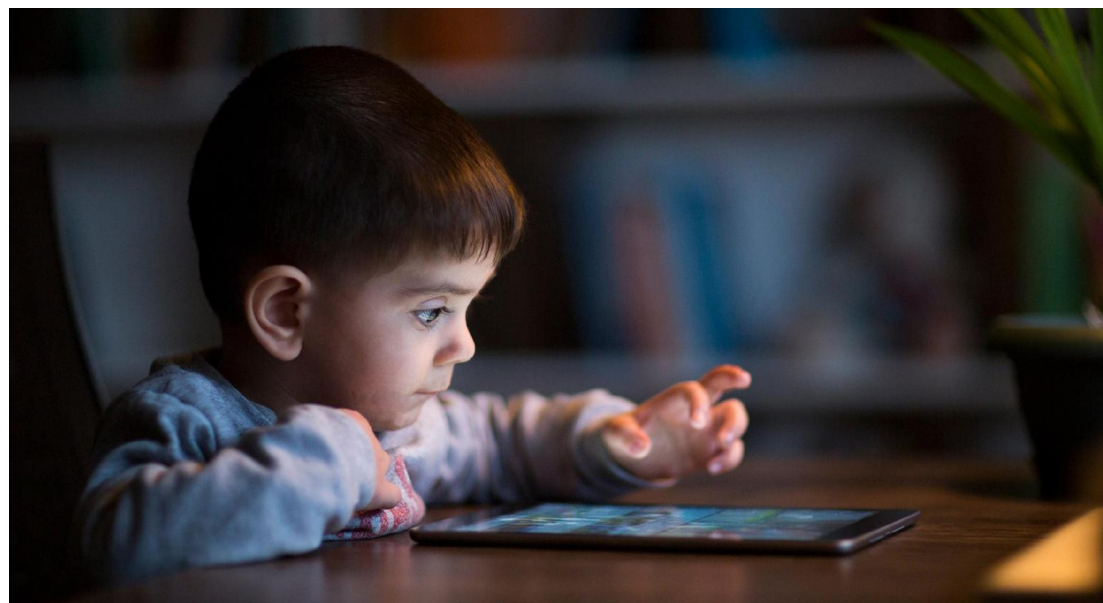
Diversificación y sofisticación de los riesgos digitales

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, extorsión sexual y la exposición no consentida a contenidos nocivos.



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

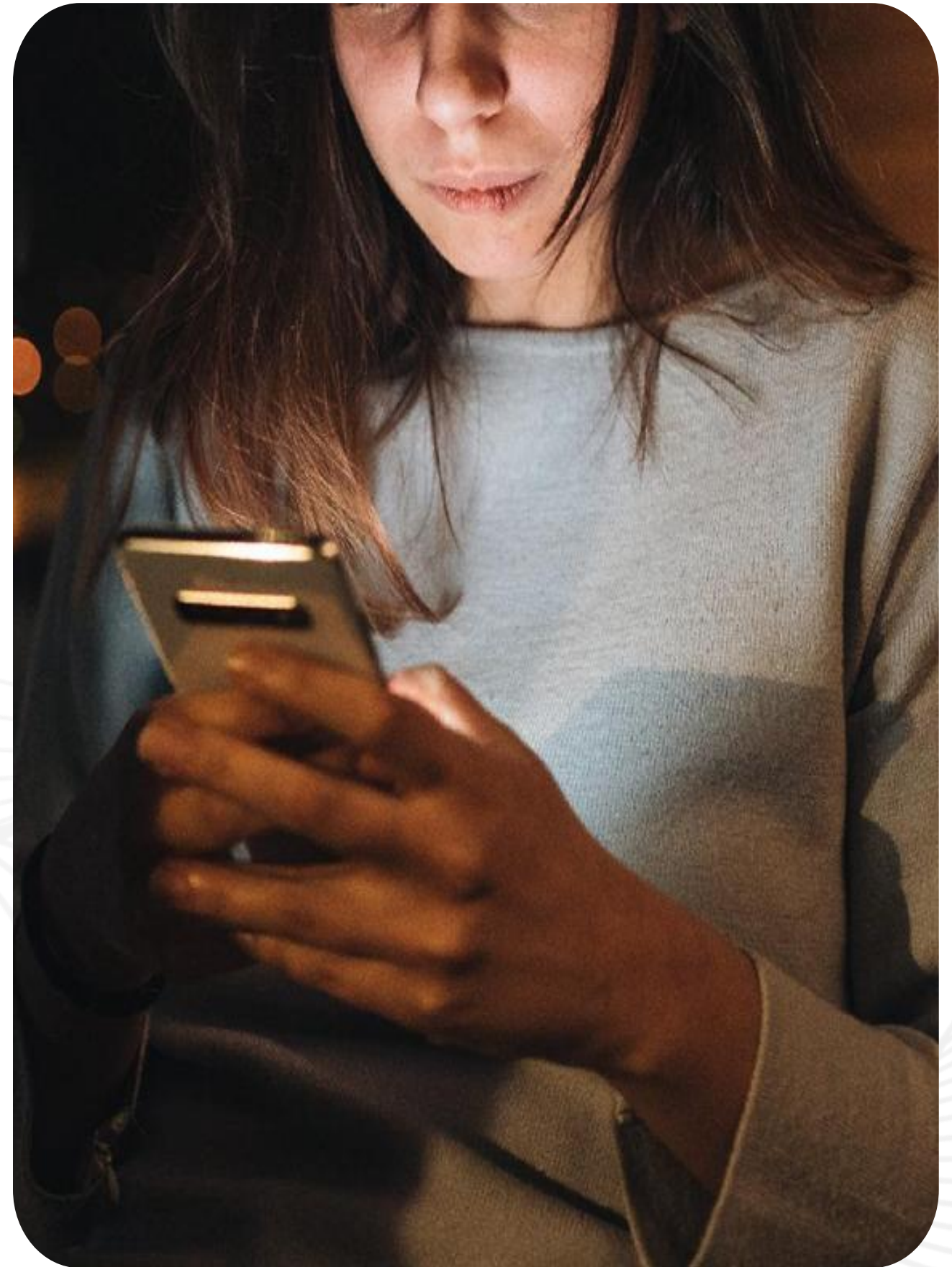
A pesar de contar con un marco normativo (como las Leyes 31664 y 32385), persisten limitaciones logísticas, operativas y humanas para su implementación efectiva. Las unidades fiscales y policiales especializadas en ciberdelincuencia centralizan su presencia en Lima, ensanchando la desprotección en las regiones del país.



Estrategias corporativas que priorizan la monetización sobre el bienestar

Las grandes corporaciones tecnológicas y plataformas digitales eluden el principio del interés superior del niño en sus diseños. Sus modelos de negocio implementan arquitecturas persuasivas 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



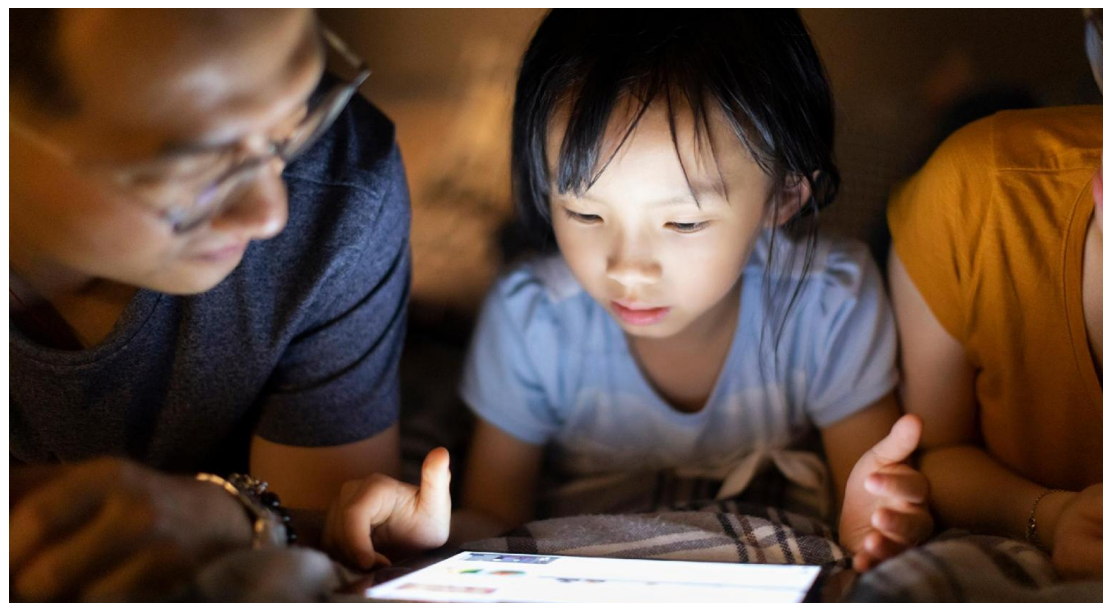
Se recomienda ejercer control parental basado en el diálogo, la confianza y el modelamiento con el ejemplo, evitando respuestas puramente punitivas que infundan temor en los menores y los disuadan de reportar situaciones de riesgo.





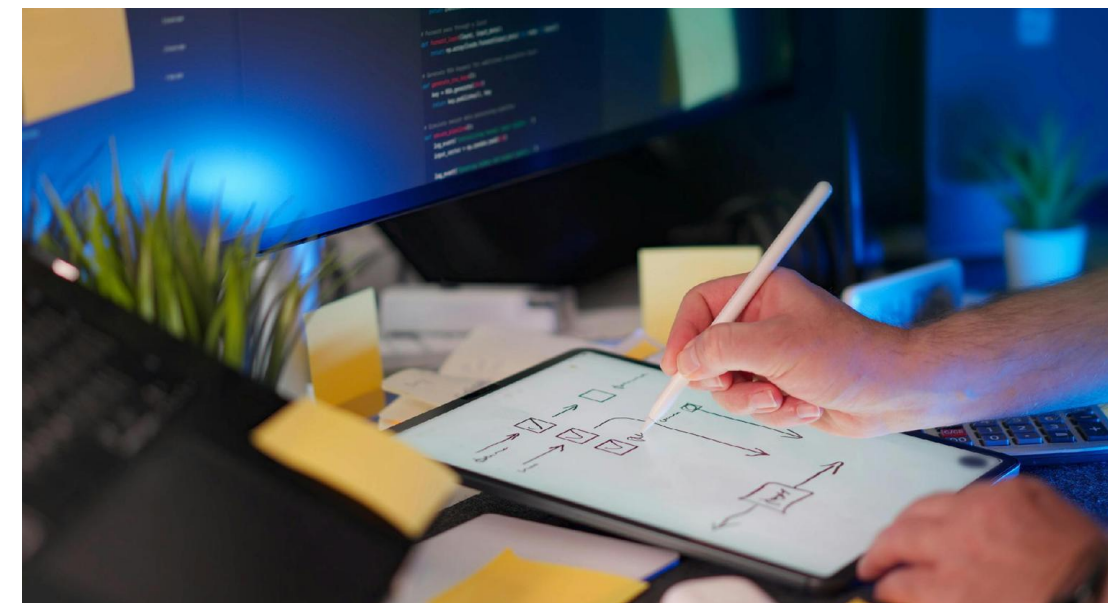
Ámbito educativo y formación

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.



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.



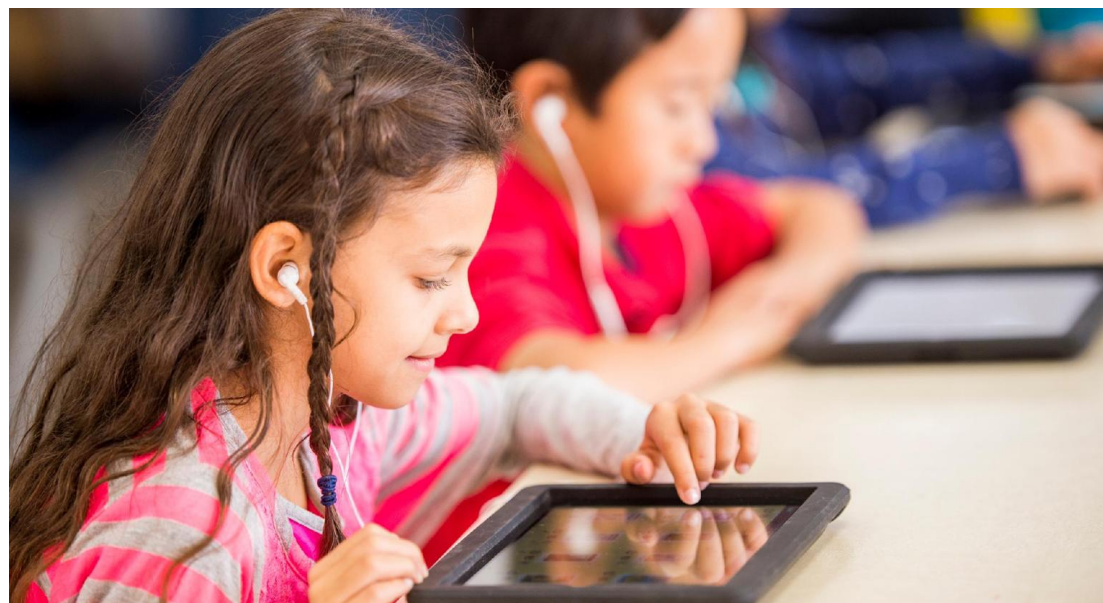
Regulación y responsabilidad de las plataformas digitales

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.



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.



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.



Investigación y salud

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.

AGRADECIMIENTO A LOS ESPECIALISTAS ENTREVISTADOS Y A CHS ALTERNATIVO

Nombre
Lic. Mauro Rojas Sánchez
Lic. Ana Ladera Limaylla
Lic. Tomás Atarama Rojas
Dr. Julio César Mateus Borea
Dra. Yael Valdés Querol
Mg. Marushka Chocobar Reyes
Dra. Laura Raquel León Kanashiro
Dra. Magaly Ascate Kana
Dra. María Edith Baca Cabrejos
Mg. Juana Sono Hernández
Dra. Gaby Reyes Godoy
Dra. Kelly Castro Cisneros
Dr. Yuri Cutipe Cárdenas
Dra. Maritza Morayma Ortiz Arica
Lic. María Claudia Manzanilla
Lic. Milenka Forton Sante