



EE SMART

Cuando los Espacios en Línea se Vuelven Tóxicos

Los chats grupales y los espacios de juego son una parte habitual de cómo los niños se conectan y pasan tiempo juntos. Las amistades continúan allí después de la escuela, y los niños descubren dónde encajan. Ofrecen conexión, pero sin el monitoreo y orientación de los adultos, pueden normalizar la crueldad, la exclusión, la presión, las amenazas y el lenguaje dañino.

Los chats grupales son poderosos porque muchas personas pueden reaccionar a la vez. Un comentario se convierte en broma, luego en un ataque colectivo. En poco tiempo, el tono del grupo ha cambiado. Los niños pueden participar para ser graciosos, ganar atención, demostrar lealtad o evitar convertirse en el próximo objetivo. Otros permanecen en silencio porque temen las consecuencias sociales de hablar.

Para el niño que recibe los mensajes, la experiencia es real. Ser ignorado, eliminado o excluido puede sentirse como un anuncio público de su lugar dentro del grupo.

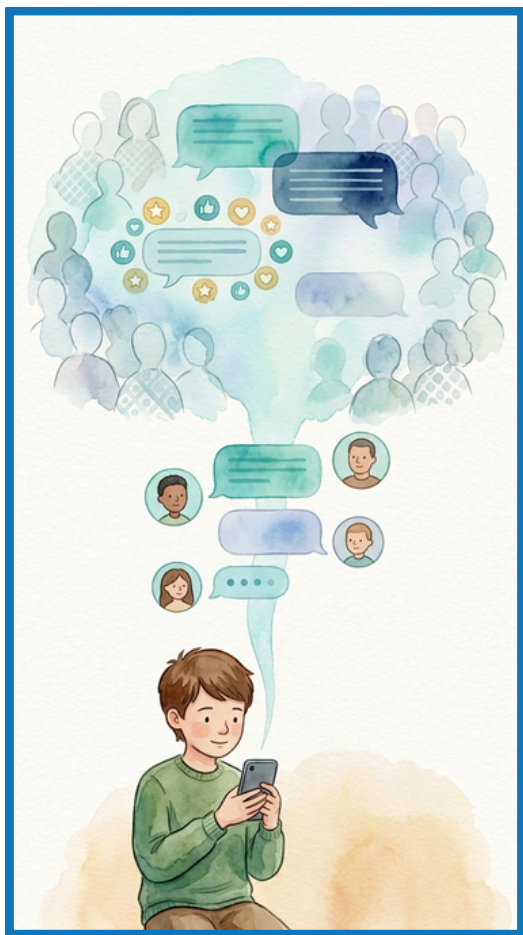


41%

de los
adolescentes
de EE. UU. que
juegan
videojuegos
dicen que los
han llamado
con un nombre
ofensivo
mientras
juegan.

*Fuente: Pew
Research
Center, 2024*

Los chats grupales también son redes sociales



Los padres pueden retrasar el uso de redes sociales tradicionales pero permitir los chats grupales porque parecen más pequeños, más privados y limitados a personas que su hijo ya conoce. Sin embargo, los chats grupales pueden funcionar de manera muy similar a las redes sociales, y ambos comparten muchas de las mismas presiones: una audiencia, retroalimentación instantánea, comparación social y normas grupales que cambian rápidamente.

Los niños comparten fotos, videos, bromas y opiniones con una audiencia. Notan quién responde rápido, quién es ignorado y qué comentarios reciben atención. También aprenden cómo el comportamiento grupal moldea lo que se siente normal. Los chats grupales pueden convertirse en un campo de entrenamiento temprano para las redes sociales, donde los niños practican hábitos que luego llevan a plataformas más grandes: responder inmediatamente, recompensar contenido impactante, reenviar material privado y adoptar el tono del grupo.

Retrasar Instagram, TikTok o Snapchat no significa que un niño haya evitado las dinámicas de las redes sociales. Esas dinámicas pueden estar desarrollándose ya dentro de hilos de texto, chats de juegos y aplicaciones de mensajería. Esto no es razón para temer cada chat grupal, sino para abordar el acceso de manera intencional. Hable sobre qué debe permanecer privado, cómo responder cuando alguien es atacado, y cuándo silenciar, salir o pedir ayuda.

Cuando la Reacción se Convierte en la Recompensa

Algunos comentarios están diseñados para provocar. El "rage bait" consiste en compartir algo indignante porque la ira genera atención. Las respuestas, discusiones y capturas de pantalla se convierten en parte de la recompensa.

Los niños notan qué comportamiento obtiene la mayor respuesta. Un comentario reflexivo puede recibir poca atención, mientras que una frase impactante da vida al chat. El contenido perturbador también puede ser difícil de ignorar. Los niños pueden seguir revisando para ver qué pasa después o si se han convertido en el objetivo. Los jóvenes necesitan entender que la atención no es lo mismo que el respeto. Antes de reaccionar, pueden preguntarse:

"¿Esta persona está tratando de comunicarse o está tratando de hacer que todos reaccionen?"

Cuando el lenguaje tóxico se convierte en guion

Los niños aprenden a comunicarse del lenguaje que los rodea. Cada vez más, sus modelos incluyen extraños detrás de nombres de usuario. Cuando los insultos o frases impactantes se tratan como bromas, el lenguaje dañino se normaliza.

Los padres pueden notar esto como "comunicación de copiar y pegar". Una frase de un lobby de juego, chat grupal o video se pega en la conversación. El niño puede pensar que está siendo gracioso o imitando a otros, pero el oyente puede experimentar sus palabras como crueles, amenazantes o discriminatorias. Los padres deben saber cómo responder.

En lugar de preguntar "¿Por qué dijiste eso?", intente:

"¿Dónde lo escuchaste?"

"¿Qué crees que significa?"

"¿Cómo podría entenderlo otra persona?"

Estas preguntas ayudan a los niños a examinar el lenguaje que absorben en lugar de repetirlo.

Hablemos del Tema

¿Cómo se ve la lealtad cuando los amigos atacan a alguien en un chat grupal? ¿Ser un buen amigo significa unirse, quedarse callado o decir "Esto ha ido demasiado lejos"? ¿Cómo se ve la integridad cuando alguien comparte una captura de pantalla humillante? ¿Qué te pide la virtud de la amabilidad cuando todos los demás se ríen?

Hablar sobre estas situaciones les da a los niños un marco de referencia en caso de que ocurran.

Enséñele a su hijo cuándo confrontar a alguien y cómo manejar el acoso. **Prepárelos con frases como:**

- "Eso no está bien. Hagamos otra cosa."
- "Vamos, chicos. Eso no es gracioso."
- "No creo que debamos hablar de ellos así."
- "Cambiemos de tema."

Cuando los juegos tóxicos se vuelven normales

La preocupación no es simplemente que los niños puedan escuchar un insulto ocasional. Es lo que la exposición repetida les enseña sobre cómo se espera que las personas se comuniquen. En juegos competitivos, los errores pueden recibir culpa, humillación o basura verbal agresiva. Los jugadores atacados pueden tomar represalias, contribuyendo a la misma cultura.

Los niños pueden empezar a creer que la crueldad es simplemente parte de los juegos y que responder de la misma manera es necesario para defenderse o pertenecer. Cuando la hostilidad es recompensada o descartada como "solo bromas", la comunicación agresiva se vuelve más fácil de aceptar. La competencia, el anonimato y las pocas consecuencias hacen que la agresión sea más fácil de justificar.

La experiencia puede diferir según el género. Los niños suelen ser tanto objetivos como perpetradores del acoso general, mientras que las niñas tienen más probabilidades de experimentar comentarios sexualizados e insultos basados en el género. Algunas niñas ocultan su género o evitan el chat de voz.



Esto no significa que los juegos hagan agresivos a los niños. Muchos juegos fomentan el trabajo en equipo, la amistad y la cooperación. La preocupación es que una cultura de comunicación tóxica puede dar a los niños guiones poco saludables para manejar la frustración y el conflicto. Los padres pueden ayudar a los niños a notar la cultura alrededor de un juego: cómo responden los jugadores a los errores, qué lenguaje se ha vuelto normal y si las personas se comunican de manera diferente en línea. El comportamiento común no siempre es comportamiento saludable, y los hábitos pueden seguir a los niños hasta la escuela y la vida familiar.



NORMAS COMUNITARIAS

Prioriza Tu Familia y Tus Valores

Los valores fundamentales como evitar la tentación, la humildad, el autosacrificio y reconocer el mal son menos comunes que en generaciones pasadas y deben defenderse.

Aplaza el Uso del Celular Hasta la Secundaria

Los celulares son adictivos, aumentan la ansiedad y la depresión, y exponen a los niños a contenido dañino. Los niños prosperan cuando viven libres de la influencia desordenada de los celulares.

Retrasa las Redes Sociales Hasta los 16

La evidencia es abrumadora: el uso temprano de redes sociales no solo está correlacionado con una mala salud mental, sino que en realidad la está causando.

Apoya Escuelas sin Celulares

Las familias deben esforzarse por mantener las escuelas libres de distracciones. La escuela debe ser un lugar donde los niños tengan experiencias humanas auténticas, creciendo no solo intelectualmente, sino social y emocionalmente.

El Cerebro Adolescente en el Chat

La adolescencia temprana es una etapa en la que la pertenencia, la aprobación de los pares y el estatus social se vuelven especialmente poderosos. En esta etapa, los cerebros en desarrollo están cada vez más sintonizados con la información social: ¿Quién me incluyó? ¿Quién me ignoró? ¿Quién se rió? ¿Cuál es mi lugar en el grupo?

La presencia y aprobación de los pares pueden aumentar la actividad en los sistemas involucrados en la recompensa y la motivación. En un chat o juego de ritmo rápido, obtener una risa o captar la atención del grupo puede sentirse especialmente gratificante. Al mismo tiempo, la exclusión tiene un peso emocional. Ser eliminado de un chat, ignorado, o ver a los amigos continuar el juego sin ellos puede sentirse como una amenaza.

Esto no significa que el cerebro adolescente cause el ciberacoso. Las situaciones emocionalmente cargadas entre pares imponen mayores demandas a los sistemas en desarrollo involucrados en la inhibición, la toma de perspectiva y la desaceleración de una respuesta. La sensibilidad a los pares puede ir en cualquier dirección. Los jóvenes pueden seguir un ataque colectivo o defender a alguien. Pueden recompensar la crueldad o cambiar el tono del grupo.

Pequeñas Señales = Gran Significado

En los chats grupales, el silencio no siempre es neutral. Un mensaje visto sin respuesta, un mensaje ignorado o un emoji añadido a un comentario pero no a otro pueden contribuir a la jerarquía social. Los niños monitorean quién responde primero, quién recibe reacciones y a quién se deja en visto. Estas señales pueden comunicar aprobación, rechazo, estatus o exclusión sin que nadie lo diga directamente.

Las pantallas también eliminan las señales que activan la empatía. Los niños no pueden ver el rostro de otra persona cambiar, escuchar el dolor en su voz o experimentar el silencio que sigue a un comentario cruel. Pueden volverse muy sensibles a las señales que afectan su propio sentido de pertenencia mientras permanecen menos conscientes del impacto de sus propias palabras.

La comunicación digital necesita ser enseñada, no entregada. Los niños necesitan entender que el silencio puede enviar un mensaje, las reacciones pueden reforzar el comportamiento dañino, y cada nombre representa a una persona real cuyos sentimientos no son visibles.



Mantenga la Conversación Abierta

El acoso en línea a menudo no se reporta. Los niños pueden guardar silencio o esperar que se resuelva solo. Pueden preocuparse de que los adultos empeoren las consecuencias sociales. También pueden sentirse avergonzados si participaron.

Comience con: "Me alegra que me lo hayas dicho." Los adultos pueden necesitar actuar cuando hay amenazas, pero escuchar primero mantiene la puerta abierta.

Creando un Freno Moral

Cuando los niños conocen los valores que su familia representa crean un freno moral. Es decir, si ellos saben cómo se tratan a las personas, qué se hace cuando alguien es atacado y quiénes eligen ser cuando nadie los observa se le dan al niño un momento para pensar antes de dar "me gusta", reenviar, reírse o unirse a un ataque colectivo.

Los niños pueden usar la desconexión moral para separar sus acciones de lo que saben que es correcto. Pueden decirse a sí mismos:

"Todos los demás lo estaban haciendo."

"Solo era una broma."

"Yo no lo escribí. Solo lo reenvié."

Los valores familiares claros les dan otra pregunta: "¿Esto refleja quiénes somos y cómo tratamos a las personas?"

Esto se conecta directamente con la norma de Smart Families de priorizar a la familia. Los niños deben conocer sus valores antes de llevarlos a los chats grupales, juegos y amistades. Las familias pueden discutir cómo se ven la amabilidad, el coraje, la lealtad, la honestidad y la integridad en línea y fuera de línea.

Referencias

- American Academy of Pediatrics. "Group Chats and Online Messaging." Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/group-chats-and-online-messaging/>
- Angelini, Francesca, Gianluca Gini, Claudia Marino and Regina van den Eijnden. "Social Media Features, Perceived Group Norms, and Adolescents' Active Social Media Use Matter for Perceived Friendship Quality." *Frontiers in Psychology* 15, 1222907 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1222907>
- Bark. "Group Chat Dynamics: The Norms and Dangers Parents Should Know." Oct. 15, 2025. <https://www.bark.us/blog/group-chat-bullying/>
- Chein, Jason, Dustin Albert, Lia O'Brien, Kaitlyn Uckert and Laurence Steinberg. "Peers Increase Adolescent Risk Taking by Enhancing Activity in the Brain's Reward Circuitry." *Developmental Science* 14, no. 2 (2011): F1-F10. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2010.01035.x>
- Children and Screens: Institute of Digital Media and Child Development. "Violent Media, Toxic Online Spaces, and Youth Aggression." April 2025. <https://www.childrenandscreens.org/learn-explore/research/violent-media-toxic-online-spaces-and-youth-aggression/>
- Druzhinin, Andrey S., and Diego A. Ramírez. "Why Are Group Chats So Toxic? A View From Cognitive Ecology." *Language Sciences* 113, 101776 (2026). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0388000125000713>
- Ferguson, Christopher J., and John C.K. Wang. "Aggressive Video Games Are Not a Risk Factor for Future Aggression in Youth: A Longitudinal Study." *Journal of Youth and Adolescence* 48, no. 8 (2019): 1439-1451. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01069-0>
- Gan, Wenxuan, Zichao Chen, Zhusheng Wu, Xia Huang and Fang Wang. "Aggression in Online Gaming: The Role of Online Disinhibition, Social Dominance Orientation, Moral Disengagement and Gender Traits Among Chinese University Students." *Frontiers in Public Health* 12, 1459696 (2024). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1459696>
- Hu, Qian, Zhaoxiang Yu, Yue Pan, Chia-Chen Yang and Ru-De Liu. "Player Versus Player: A Systematic Review of Cyberbullying in Multiplayer Online Games." *Computers in Human Behavior Reports* 18, 100675 (2025). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100675>
- Rascoe, Ayesha. "The Hottest New Social Media Is the Messaging App on Your Phone." NPR, Oct. 8, 2023. <https://www.npr.org/2023/10/08/1204545838/the-hottest-new-social-media-is-the-messaging-app-on-your-phone>
- Stanford University. "Rage Bait Explained Following the Oxford Word of the Year Announcement." *Stanford Report*, 2025. <https://news.stanford.edu/stories/2025/12/rage-bait-explained-oxford-word-year>
- U.S. Department of Health and Human Services. "Facts About Bullying." *StopBullying.gov*. <https://www.stopbullying.gov/resources/facts>
- Zhao, Huanhuan, and Guoliang Yu. "A Meta-Analytic Review of Moral Disengagement and Cyberbullying." *Frontiers in Psychology* 12, 681299 (2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.681299>
- Zsila, Ágnes, Gábor Orosz and Zsolt Demetrovics. "Reducing Toxic Behaviors in the Gaming Community: A Social-Psychological Intervention With Lasting Effects." *Computers in Human Behavior* 176, 108827 (2026). <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108827>

FIRMA EL COMPROMISO

Para ayudar a nuestros niños a crecer bien en el mundo de hoy saturado de tecnología, se necesita más que una resolución personal, se requiere a toda la comunidad. La ciencia del comportamiento muestra que un cambio cultural verdadero ocurre en ciclos: primero hay un proceso de concientización, luego de compromiso, modelación y reforzamiento. Cuando cambiamos el foco de “yo” hacia “nosotros” podemos crear un cambio fuerte y permanente. Juntos, nosotros podemos reducir la presión a conformarnos, fortalecer nuestra motivación compartida y apoyarnos unos a otros a través de las dificultades inevitables del camino.

Esta es la “razón” detrás de nuestro Compromiso de Retrasar Teléfonos Celulares. No es solamente una decisión personal, es un compromiso compartido de proteger la infancia, priorizar la conexión y construir una cultura más saludable para todos.

Para firmar el Compromiso Inteligente, visite www.Smart-Families.org/Smart-Pledge

EL COMPROMISO INTELIGENTE

Mi familia se compromete a retrasar darle a nuestro(s) hijo(s) un celular inteligente hasta la secundaria.

Nombre del Padre/Madre

Apellido del Padre/Madre

Correo Electrónico



Firma el Compromiso



**Firme el Compromiso
Inteligente**