

Edad mínima para redes sociales



Seis consejos prácticos para que los jóvenes se adapten a la prohibición de las redes sociales

POR KRUSHNADEVSINH RAVALJI

La historia se define por momentos clave que transforman la sociedad. Desde el nacimiento de internet hasta los viajes aéreos a nivel mundial, la manera en que nos comunicamos y exploramos el mundo cambia constantemente. Para las familias australianas, ha llegado un nuevo momento decisivo.

El 10 de diciembre de 2025, Australia vivió un cambio que definirá a toda una generación, cuando algunas plataformas de redes sociales empezaron a restringir el acceso a cuentas a los menores de 16 años. Esta nueva ley, pionera en el mundo, pretende proteger a los jóvenes en internet. Para lograr este objetivo, la ley elimina la exposición a algoritmos depredadores, el desplazamiento infinito, las notificaciones y alertas constantes y la búsqueda permanente de validación en internet.

Tras más de ocho años trabajando con adolescentes, he sido testigo directo de cómo las redes sociales influyen en las perspectivas y comportamientos de los jóvenes y de cómo dominan su día a día.

Trabajo muy de cerca con jóvenes a través de Third Culture y como excomisionado de Juventud de la Comisión Multicultural del Gobierno de Victoria. Por ello, me gustaría compartir algunos consejos que pueden ayudar a sus hijos adolescentes a adaptarse a los cambios en el acceso a las redes sociales, al mismo tiempo que conservan sus conexiones más valiosas.

1. Explorar los «terceros espacios» en la comunidad

Si su hijo adolescente recurre a las redes sociales para inspirarse o conocer personas interesantes, los llamados «terceros espacios» —lugares comunitarios cercanos donde la gente se reúne fuera del hogar o de la escuela para charlar y conectar— ofrecen el mismo tipo de interacción de forma presencial. Anime a sus hijos adolescentes a visitar la biblioteca de su zona, un excelente espacio para socializar. Los centros comunitarios ofrecen diversos programas de interacción entre jóvenes, o también pueden acudir con sus amigos a locales de música o instituciones culturales cercanas para charlar e intercambiar experiencias en persona.

Estos «terceros espacios» son el entorno ideal para salir de la burbuja algorítmica y conectar con personas nuevas cuyas historias no aparecen en una pantalla.

Mientras tanto, los jóvenes todavía pueden usar sus dispositivos para comunicarse a través de otras plataformas excluidas de la ley, como WhatsApp o Messenger, incluso con familiares y amigos en el extranjero.

2. Establecer vínculos a través de grupos de interés

Tanto si se trata de equipos deportivos como de oportunidades de voluntariado, unirse a grupos locales es una excelente manera de hacer nuevos amigos y establecer vínculos en torno a intereses comunes. Muchas escuelas también ofrecen programas durante las vacaciones.

Edad mínima para redes sociales



En mi caso, hice voluntariado en eventos de tenis, donde conecté con personas que compartían mi pasión por este deporte. Gracias a esas experiencias, me he convertido en la persona que soy hoy.

3. Diversificar las fuentes de noticias e información

Para muchos jóvenes, las redes sociales han sido su principal fuente de noticias. Sin embargo, existe todo un mundo de información confiable, como aplicaciones de medios, periódicos, radio y televisión. Reintroduzca algunas de estas opciones para ampliar la manera en que su familia consume contenidos.

Esta transición puede ser especialmente significativa para los menores de 16 años que desempeñan un papel importante en el hogar. Pueden colaborar traduciendo las noticias para otros miembros de la familia o gestionando documentos importantes. En mi caso, crecí con responsabilidades similares, así que entiendo que adaptarse a este cambio puede ser un desafío. No obstante, de la misma manera que logramos adaptarnos a un nuevo país y a las complejidades de la vida adulta, sé que nuestros jóvenes tienen la resiliencia necesaria para superar este cambio.

4. Adoptar la forma retro de mantener el contacto

Como podrían confirmar los padres y hermanos mayores que nacieron antes del uso generalizado de las redes sociales, hay muchas formas de estar conectados con las personas que amamos y apreciamos. Es importante transmitir a los menores de 16 años que este cambio no significa «regresar al pasado». Se trata de cambiar el desplazamiento pasivo por un contacto activo. En lugar de limitarse a observar a los amigos a través de historias o enviarse memes, podemos animarlos a enviar mensajes directos, participar en chats grupales o hacer llamadas telefónicas y videollamadas.

5. Mantener una mentalidad positiva y percibir el cambio como una oportunidad

Entiendo que puede resultar difícil para los jóvenes ver una nueva «regla» en su vida como una oportunidad, pero ahora que la edad mínima para usar redes sociales está establecida, podemos hacer que este cambio juegue a su favor.

Pueden aprovechar ese tiempo recuperado para reinvertirlo en las personas que conocen y valoran. Ya sea una noche de cine en familia o salir a un evento local con amigos, el objetivo sigue siendo el mismo: estar presentes, conectados y aprovechar al máximo esos momentos de la vida real.

6. Apoyarse en su círculo cercano

Es fácil que los jóvenes sientan que afrontan este cambio en soledad. Sin embargo, existen muchas organizaciones juveniles y recursos disponibles, además de la familia y amigos, que pueden ofrecer apoyo.

Por eso, padres y madres, los aliento a:

- conversar con frecuencia con sus hijos y actuar con empatía;
- dar ejemplo para que ellos estén más presentes; eso también significa pasar menos tiempo frente a la pantalla;

Edad mínima para redes sociales



- trabajar con ellos para desarrollar su alfabetización digital.

Si bien la restricción de edad sirve para proteger a los jóvenes de contenidos dañinos y funciones adictivas por ahora, eso no significa que las redes sociales estarán libres de riesgos cuando cumplan 16 años.

A pesar de que en diciembre se desactivaron más de 4,7 millones de cuentas en redes sociales tras la introducción de los cambios en estas plataformas, aún queda mucho por hacer, y este es un excelente momento para ayudar a los jóvenes de su entorno a desarrollar su alfabetización y competencias digitales. De esta manera, estarán mejor equipados para detectar y afrontar los riesgos una vez que tengan pleno acceso al mundo de las redes sociales.

Para acceder a recursos que ayuden a los jóvenes a adaptarse a este cambio y a desarrollar su alfabetización digital, así como para obtener información sobre otras formas de apoyarlos en el proceso, visite [eSafety.gov.au](https://www.esafety.gov.au).



Acerca del autor

Kano Ravalji es el director ejecutivo de Third Culture Australia y fue comisionado de Juventud en la Comisión Multicultural de Victoria. Kano emigró desde la India y creció en Australia, por lo que comprende de primera mano los obstáculos que enfrentan los jóvenes multiculturales. Ha dedicado su vida profesional a defender los derechos de los jóvenes, enfocándose en crear espacios donde no solo existan, sino donde realmente se sientan integrados y puedan desarrollarse plenamente.