



# Entr@ Redes



## HERODES DIGITAL



**Javier Horacio Contreras Orozco**

FILOSOFÍA Y LETRAS/UACH

**Y**a en 2018 unos 4 millones de usuarios de Instagram eran menores de 13 años, aproximadamente el 30 por ciento de todos los niños de entre 10 y 12 años en Estados Unidos en ese momento, según reveló el periódico Los Angeles Times. Este es uno de los datos que se ventiló en un juicio histórico sobre adicción de las redes sociales y la defensa de Mark Zuckerberg, dueño de Meta, fue decir que algunos usuarios mienten sobre su edad.

"Esta es la primera vez que tiene que defender una de sus populares redes sociales ante un jurado y ante la presencia de decenas de padres que lo acusan en parte de provocar la muerte de sus hijos". Una madre de familia dio testimonio que su hija se había suicidado después de una larga lucha contra la adicción a las redes sociales. El daño a la salud mental crece cada vez más y ya se han acumulado alrededor de mil 500 demandas similares contra empresas de redes sociales en EUA. En Nuevo México también hay demandas porque esas plataformas digitales "proporcionan un mercado para depredadores infantiles y no filtran contenido dañino para menores"<sup>1</sup>

El Rey Herodes, relata la Biblia, mandó matar a niños para intentar dar con la persona de Jesús, cuando se enteró que unos magos de Oriente iban a buscarlo para adorarlo. Hoy, nuestros niños están a expensas de Herodes electrónicos y de propaganda política que los tienen entre la espada y la pared. Una pinza entre redes sociales y libros que enseñan ideología, mientras los padres se entretienen en sus grupos de chats.

No nos hemos conformado con adquirir adicciones a lo largo de los años, por debilidad de carácter, deficiencia de voluntad, falta de autoestima o cualquier motivo y pretexto, sino que ahora permanecemos insensibles, terriblemente apáticos, ante

*Las redes sociales se han convertido en aspiradoras del cerebro*

la pandemia que sufren los niños como es la locura de la adicción a las redes sociales.

Ser insensibles es carecer de sensibilidad física y emocional, incapacidad de sentir dolor o estímulos con indiferencia, frialdad ante sentimientos ajenos y hasta crueldad.

Como nunca, la sociedad es fría y egoísta, individualista y criminal. Los efectos y daños psicológicos en los niños adictos a las redes sociales ya están apareciendo en escuelas mudas e indiferentes donde los niños ni gritan o juegan en el patio durante el recreo, sino que se refugian en sus "celulares" mágicos.

Estamos perdiendo la batalla contra el gran negocio de la atención que las empresas tecnológicas explotan cada vez más exprimiendo cerebro y sentidos. Cada vez absorben más el seso o esa masa cerebral que debe denotar juicio, inteligencia y prudencia.

Las redes sociales como "chupasesos" van agotando defensas o alertas atendiendo la demanda de más datos, más atención, más compras, más likes, más vistas, más todo de todo.

Y lo increíble es que no reaccionamos ni hacemos nada ante ese avance. Y como todo adicto que sufre la enfermedad, se mantienen ajenos a quienes lo rodean esperando que también se incorporen al ejército de dependientes.

Eso está pasando con los niños, nuestros niños que de no reaccionar serán niños perdidos. Estamos permitiendo que los niños sean el nuevo segmento de víctimas.

Mientras no nos molesten cuando disfrutamos (y perdemos) el tiempo con los celulares, no nos interesa que los menores se entretengan con "jueguitos", "videos infantiles" y entretenimientos "infantiles", cuando en realidad el cerebro infantil en pleno desarrollo, sin madurar, se está transformando en un "neocerebro" mientras completa el proceso de quedar descebrados.

Lo más criminal es que esa creciente adicción en niños está frente a nosotros, en nuestra propia cara. Estamos permitiendo el asesinato de las futuras generaciones. La adicción de niños y adolescentes a las redes sociales es un problema muy serio y grave, caracterizado por el uso excesivo que altera el sueño, el rendimiento escolar y la salud mental, generando ansiedad, irritabilidad y aislamiento.

Entre los síntomas de esa adicción en menores está la irri-

tabilidad o mal humor y ansiedad al no estar conectados o no tener un celular en sus manos; el mantener una revisión obsesiva a su celular esperando tener notificaciones; trastornos del sueño porque los horarios lo han modificado por estar prendidos en el teléfono y el cambio de actividades o el abandono como tareas escolares, deporte, juegos de entrenamiento, reuniones familiares. Estamos ante una nueva especie de niños aburridos o aislados que buscan una inmediata gratificación y solo la buscarán en las redes sociales.

Lo compulsivo es una adicción. Y las adicciones son ya una pandemia, por casos de personas que sufren depresión y ansiedad por su dependencia tecnológica.

Tal vez, el tema empiece a tomar fuerza, según periodista de El País<sup>2</sup> que publicó que el "inmenso problema de la adicción infantil y juvenil a las redes sociales es el centro de la conversación mediática y judicial estadounidense, sobre el asunto donde una joven y su familia tratan de demostrar que las aplicaciones de las redes —más allá del contenido— están específicamente generadas para enganchar.

Vivimos en una sociedad adicta a las mentiras y redes sociales. Presumimos de movimientos de independencia, liberación o revolución, cuando en realidad somos prisioneros que cargamos día y noche unos grilletes ipuestos por nosotros mismos!

Somos siervos de amos que nos exprimen tiempo, atención y dinero. Dependemos de personas y ahora de máquinas que nos esclavizan. En la revolución industrial, el salto fue crear máquinas que suprimieran esfuerzo y trabajo y hemos terminado con máquinas que nos están suprimiendo. Cada vez, queremos más cosas y más rápidas en un desbocado consumismo.

Cuando se empiezan a repetir conductas benéficas en un ser humano estamos ante un hábito, que por lo general son buenos y significan superación y dominio de la voluntad.

Pero, cuando se repiten conductas y decisiones que perjudican al cuerpo, mente y salud en general, estamos ante una adicción. Eso sucede con el alcohol y las drogas que se consumen de manera obsesiva sabiendo los resultados negativos, como las crudas o no tener gobierno de nuestras vidas y a pesar de ello, se repiten porque el organismo ya tiene una dependencia de sustancias.

Tomar decisiones o realizar acciones sabiendo de antemano los resultados funestos tiene un nombre muy específico: locura. Las adicciones o dependen-

cias (de sustancias y personas) son locuras de la mente y enfermedades del alma. Ingerir sustancias tóxicas es satisfacer a un organismo que pide y exige cada vez más y la obsesión de desarrollar nuestra vida en torno a esas sustancias destruye la vida. Lo mismo pasa con la codependencia de personas que nos esclaviza y oprime, convirtiéndonos en prisioneros de las personas que supuestamente amamos o nos aman.

La epidemia de la codependencia es por igual de mujeres y hombres, de padre e hijos, de amigos y familiares, de jefes y compañeros de trabajo, de parejas y novios que opera como el síndrome de Estocolmo que terminan justificando y aceptando la violencia psicológica y hasta física con tal de tener satisfacción y conforme al violentador.

Los renglones torcidos de Dios así operan y la mente, maravillosa y misteriosa, abre ventanas a esas adicciones. Las drogas o el alcohol penetran en los laberintos cerebrales modificando conductas y alterando la realidad, pero lo más grave es que es insaciable. Pide más sustancias tóxicas para poder seguir "funcionando" hasta que llega la auto aniquilación.

Por lo pronto, especialistas y psicólogos recomiendan a los padres de familia y maestros para evitar la adicción a redes sociales en niños:

Establecer límites, como definir tiempos máximos y zonas libres de tecnología (ej. la mesa).

Supervisión activa, conociendo los contenidos y redes que utilizan los menores. Ejemplo: empujando los padres de familia limitando su propio uso de dispositivos.

Promover alternativas: Fomentar actividades físicas, deportivas y culturales.

Retrasar el uso: Evitar el acceso a redes sociales en edades tempranas (recomendado a partir de los 13 años).

El uso excesivo puede tener efectos negativos, incluyendo la exposición a información falsa o acosadores, por lo que el acompañamiento y la educación digital son claves.

Evitemos la locura infantil. Una adicción es una locura porque se repite las mismas conductas, el cerebro lo registra y requiere repeticiones para satisfacer un estímulo creado.

Las redes sociales son adictivas, por lo tanto provocan la locura.

1 EFE, Reuters y AFP (2026) Meta defiende prácticas de sus redes sociales, 19 de febrero de 2026  
2 PORCEL, María, <https://elpais.com/tecnologia/2026-02-18/mark-zuckerberg-responde-primera-vez-ante-un-juez-sobre-la-adiccion-extrema-de-menores-a-las-redes-sociales.html>



Tampoco sabe jugar dominó

**C**iudad de México— He leído los libros sagrados: los de Homero, Dante, Cervantes, Shakespeare, Goethe, Dickens, Balzac, Flaubert, Tolstói, Dostoievski, y así hasta llegar a Faulkner, Rulfo, García Márquez, Borges y los demás dioses de la literatura. Para salvarme de fanatismos e intolerancias me he alejado cautelosamente de los libros llamados "sagrados" por los predicadores, pues en el breve contacto que con ellos tuve los encontré llenos de barbaridades y contradicciones. Ya que cité a Dostoievski diré que este año se cumplen 160 de la publicación de una de sus obras capitales: "El jugador", novela en buena parte autobiográfica, como suelen ser las grandes novelas. Todos los libros son en mayor o menor medida autobiográficos; el principal personaje del escritor es él mismo. Pero estoy divagando, actividad en la que se me ha ido gran parte de mi vida. A lo que voy es a relatar las desventuras de un ludópata, hombre adicto a juegos de azar tales como la vida, el matrimonio y otros igualmente llenos de riesgos, y azarosos. El tipo creía ser un gran jugador de póquer, de modo que cuando supo que había llegado a la ciudad un tahúr especializado en ese juego fue a retarlo. "No, amigo -declinó el otro el desafío-. Yo soy un profesional; usted, un mero aficionado. Lo voy a pelar". En jerga de tahúres eso de "pelar" quiere decir ganarle todo su dinero al adversario. El otro insistió, y el profesional no necesitó más de media hora para dejarlo sin blanca. Le ganó fácilmente todo el dinero que traía, y también el que tenía en el banco. No sólo eso: el pendejo aficionado -no pido disculpas por el adjetivo, pues el majadero lo merecía- perdió también su coche, y aun su casa. "Deme la revancha" -le pidió ansiosamente al profesional. Replicó éste: "Ya no tiene usted nada qué apostar". "Sí tengo -opuso con desesperación el necio-. Le apuesto en una sola mano una hora con mi esposa contra todo lo que me ha ganado". Inquirió, calculador, el individuo: "¿Está buena la señora?". "Se la garantizo" -respondió el bellaco. Jugaron la tal mano, y otra vez ganó el tahúr. Allá van los dos a la casa del perdidoso, a que el ganador cobrara la villana apuesta. En el trayecto el aficionado iba pensando, poseído por los remordimientos: "¿Qué he hecho, santo Cielo? Mi esposa es casta, honesta y cándida. Fue alumna de las Madres de la Reverberación; está llena de virtudes. Su libro de cabecera es 'Pureza y hermosura", de monseñor Tihamér Tóth. En la cuaresma ayuna, y me hace ayunar de todo a mí también. Y he aquí que la he puesto en este trance que la deshonraré, Soy un canalla, un infame, un pérfido, un ruin". Llegaron a la casa, y el marido llamó a su esposa, que estaba ya en su impoluto lecho de casada. Atribulado, el hombre le contó lo que había sucedido y le pidió ayudarlo a cumplir la apuesta. Ella se echó a llorar desesperadamente. Durante 10 minutos habló entre lágrimas de la santidad del matrimonio, y además adujo que esa noche le dolía la cabeza. El bribón invocó la estúpida sentencia según la cual "Deudas de juego son deudas de honor", cuando en verdad son de deshonra, y le dijo a su mujer que si no cumplía la apuesta tendría que suicidarse. Ante esa disyuntiva la señora aceptó yacer con el tahúr. Los dos fueron a la alcoba en el segundo piso. El hombre quedó abajo -muy abajo-, recordando lo de la castidad y honestidad de su esposa, lo de las Madres de la Reverberación, lo de monseñor Tihamér Tóth y todo lo demás. Transcurrida una hora la señora y el tahúr salieron de la alcoba. Lleno de vergüenza el marido se ocultó bajo la escalera. Desde ahí alcanzó a oír lo que su mujer le dijo en voz baja al individuo: "También juega muy mal al dominó". FIN.



**El Diario**  
de Chihuahua

Publicaciones del  
Chuvíscar S.A de C.V.,  
Chihuahua, Chih.

EL DIARIO DE CHIHUAHUA. Edición de circulación diaria. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2012-021018261300-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 15222. Editor responsable: Édgar David Piñón Balderrama. Domicilio de la publicación: Ave. Universidad No. 1900, Col. San Felipe C.P. 31240, Chihuahua, Chih. Imprenta: Publicaciones del Chuvíscar, S.A. de C.V. Ave. Universidad No. 1900, Col. San Felipe, C.P. 31203 Chihuahua, Chih. Distribuidor: Publicaciones del Chuvíscar, S.A. de C.V. Ave. Universidad No. 1900, Col. San Felipe C.P. 31203, Chihuahua, Chih.

Commutador/  
Recepción 429-0700

### INFORMACIÓN

Dirección editorial 429-0720  
Coordinación editorial 429-0777  
Jefatura de Información 429-0785  
Sección A 429-0757  
Sociales 429-0760  
Gente Commutador/ ext. 2400

Deportes Commutador/ ext. 2834  
Secc. Comerciales Commutador/ ext. 5302  
Internet Commutador/ ext. 2113

### PUBLICIDAD Y CLASIFICADO

Clasificado 429-0709  
Comercialización 429-0722  
Suscripciones 429-0787  
Circulación Commutador/ ext. 2882  
Compras 429-0724  
Crédito y Cobranza 429-0744 y 46