

Informe Psicoeducativo

Prevención de retos virales en TikTok y redes sociales



Grupo Educacional Heinrich · Nueva Heinrich High School · R.B.D: 25716-8 · N° 2 · Marzo 2026 · Ñuñoa, Santiago

DEPARTAMENTO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

Estimadas familias

NIVELES: DESDE PRE-KÍNDER A IV° MEDIO

Durante los últimos años, distintos «**retos virales**» difundidos en redes sociales como TikTok han generado gran preocupación en las Comunidades Educativas y las autoridades de salud, entre otros, por los riesgos físicos, emocionales y sociales que pueden provocar en nuestros niños, niñas y adolescentes, incluso pudiendo causar muertes.

En Chile y otros países se han reportado situaciones asociadas a desafíos virales que han provocado **hospitalizaciones, suspensión de clases y graves riesgos para estudiantes**. Por ello, compartimos algunas orientaciones preventivas para fortalecer el acompañamiento familiar y promover un uso seguro y responsable de las redes sociales.



Este informe está dirigido a todas las familias del establecimiento y busca ser una herramienta de apoyo para la educación digital en el hogar.

¿Qué son los retos virales?

Son desafíos difundidos por las redes sociales, donde se «invita» a las personas —especialmente niños, niñas y adolescentes— a grabarse realizando determinadas acciones para luego compartirlas públicamente. Aunque algunos retos pueden ser recreativos, deportivos o creativos, otros pueden representar serios peligros.



Riesgo para la salud

Ponen en peligro la integridad física y mental de quienes participan.



Conductas peligrosas

Normalizan comportamientos que pueden causar daño grave o irreversible.



Presión social

Generan presión de grupo y necesidad de aceptación entre pares.



Exposición emocional

Exponen emocionalmente a niños y adolescentes ante audiencias masivas.

Situaciones recientes que han generado alerta

Ingesta de imanes

Se han reportado casos de adolescentes que participaron en retos relacionados con ingerir imanes, provocando graves lesiones intestinales y hospitalizaciones que han requerido cirugías.

Reto del paracetamol

Autoridades sanitarias han alertado sobre un desafío viral relacionado con el consumo excesivo de medicamentos, generando intoxicaciones de riesgo vital.

Amenazas falsas en colegios

Algunos retos han incentivado bromas relacionadas con amenazas o situaciones de violencia escolar, provocando activación de protocolos de emergencia y suspensión de clases.

Reto de desaparecer 48 horas

Uno de los desafíos más preocupantes: niños o adolescentes desaparecen de sus hogares durante 24 o 48 horas sin informar a sus familias, buscando compartir la experiencia en redes sociales o recibir atención mediática.

- ⊗ Este tipo de situaciones genera gran angustia familiar, moviliza recursos policiales y de emergencia, y expone a niños y adolescentes a situaciones de vulnerabilidad, riesgo y posible contacto con personas desconocidas. Desaparecer intencionalmente nunca debe considerarse un juego o desafío.



¿Por qué participan y cómo detectarlo?

¿Por qué los adolescentes participan?

Muchos jóvenes participan por presión de grupo, necesidad de aceptación, búsqueda de likes o seguidores, curiosidad y falta de percepción del riesgo. Durante la adolescencia aún se encuentra en desarrollo la capacidad de anticipar consecuencias y medir peligros, por lo que el acompañamiento adulto es fundamental.

Señales de alerta para las familias

Es importante observar si niños, niñas o adolescentes presentan alguna de estas conductas:

- Intentan imitar conductas riesgosas vistas en internet.
- Ocultan constantemente el contenido que consumen.
- Presentan cambios bruscos de conducta.
- Buscan realizar grabaciones peligrosas.
- Se exponen excesivamente para obtener aprobación en redes.
- Participan en bromas que puedan afectar a otros.

La familia como primer agente formador

La familia es el primer espacio de formación y educación de niños, niñas y adolescentes. La supervisión del uso de redes sociales, plataformas digitales y contenidos que consumen los estudiantes comienza en el hogar. Las familias cumplen un rol esencial en supervisar los contenidos, establecer límites y normas de uso de dispositivos, promover valores de autocuidado y respeto, dialogar sobre los riesgos presentes en internet y enseñar el uso responsable de la tecnología.

1. Conversar abiertamente sobre redes sociales

Una de las herramientas más poderosas para la prevención es el **diálogo abierto y frecuente** entre adultos y jóvenes. Hablar sin juzgar genera confianza y permite que los adolescentes acudan a sus familias cuando se sientan presionados o en riesgo.



¿Qué contenido consumen?

Preguntar con curiosidad genuina qué videos, tendencias y desafíos están viendo en sus plataformas favoritas.



¿Qué retos han visto?

Indagar si han encontrado retos virales y cómo se han sentido al respecto, sin reaccionar de forma alarmante.



¿Qué les genera presión?

Explorar qué situaciones les generan incomodidad, presión de grupo o necesidad de aprobación en el entorno digital.

«La conversación abierta y sin juicios es el primer escudo protector frente a los riesgos digitales.»

2. Supervisar según la edad

La supervisión del uso de redes sociales y dispositivos digitales debe adaptarse a la etapa de desarrollo de cada niño o adolescente. No se trata de controlar, sino de **acompañar de manera apropiada** según las necesidades y madurez de cada etapa.

Educación Parvularia y Básica

Acompañamiento directo y activo

- Uso de dispositivos siempre en espacios comunes del hogar.
- Supervisión directa de los contenidos que consumen.
- Establecer tiempos de pantalla claros y respetados.
- Preferir plataformas con control parental activado.
- Explicar de forma simple por qué algunos contenidos no son adecuados.

Enseñanza Media

Supervisión basada en diálogo y acuerdos

- Establecer acuerdos claros sobre el uso de redes sociales.
- Revisar periódicamente las aplicaciones instaladas.
- Mantener conversaciones frecuentes sobre lo que ven en línea.
- Fomentar la autonomía responsable con límites consensuados.
- Estar disponibles para escuchar sin juzgar cuando surjan dudas.

- ☐ Independientemente de la edad, **ningún niño o adolescente debería tener acceso sin supervisión** a plataformas de contenido abierto durante las horas nocturnas.

3. Promover el pensamiento crítico

Enseñar a los jóvenes a **cuestionar lo que ven en internet** es una de las habilidades más valiosas que una familia puede desarrollar. El pensamiento crítico actúa como un filtro natural frente a los retos virales y los contenidos peligrosos.

1

¿Esto es seguro?

Invitar a reflexionar sobre los riesgos físicos y emocionales antes de participar en cualquier tendencia o desafío en línea.

2

¿Podría hacer daño?

Considerar si la acción podría perjudicar a uno mismo o a otras personas, ya sea de forma directa o indirecta.

3

¿Vale la pena arriesgarse?

Reflexionar si una tendencia pasajera merece poner en riesgo la salud, la seguridad o la dignidad personal.

Practicar estas preguntas en familia, ante noticias o videos del día a día, ayuda a que los jóvenes las interioricen y las apliquen de forma autónoma cuando se enfrenten a presión de grupo en el entorno digital.

4. Fortalecer la autoestima y el autocuidado

Una de las razones principales por las que los adolescentes participan en retos virales es la **búsqueda de validación y aprobación** en redes sociales. Fortalecer la autoestima desde el hogar es una de las mejores estrategias preventivas.



El valor personal no se mide en likes

Es fundamental reforzar que la popularidad en redes sociales no define el valor ni la identidad de una persona. Los seguidores y las visualizaciones son efímeros; el carácter y los valores son permanentes.



No todo lo viral es positivo

Enseñar a distinguir entre tendencias inofensivas y aquellas que representan un riesgo real. La popularidad de un contenido no es sinónimo de que sea seguro o adecuado.



Ningún reto vale la salud ni la dignidad

Reforzar que ningún desafío, por más viral que sea, debe poner en riesgo la integridad física, emocional o la dignidad personal. Decir «no» es siempre una opción válida y valiente.

«Un joven con autoestima sólida tiene más herramientas para resistir la presión de grupo y tomar decisiones seguras en el entorno digital.»

5. Mantener límites saludables y el rol conjunto familia-escuela

Límites saludables en el uso de pantallas

Establecer rutinas y normas claras en el hogar es esencial para un uso responsable de la tecnología. Se recomienda:

Horarios de uso de pantallas

Definir momentos del día permitidos para el uso de dispositivos y redes sociales, respetándolos de forma consistente.

Sin dispositivos durante la noche

Evitar el uso de teléfonos y tablets en las horas nocturnas, favoreciendo el descanso y reduciendo la exposición a contenidos sin supervisión.

Actividades alternativas

Favorecer actividades deportivas, recreativas y familiares que fortalezcan vínculos y ofrezcan espacios de disfrute fuera del entorno digital.

El rol conjunto de familia y escuela

La prevención requiere un **trabajo conjunto** entre familia y establecimiento educacional. Ambos actores son fundamentales:

- El acompañamiento adulto constante y cercano.
- La educación digital integrada en la vida cotidiana.
- El fortalecimiento de vínculos de confianza entre adultos y jóvenes.
- La comunicación fluida entre familias y docentes.
- La actualización permanente sobre nuevas tendencias digitales.

- ✔ Invitamos a todas las familias a mantenerse informadas y a reforzar en el hogar el uso **responsable, seguro y consciente** de las redes sociales.

Departamento de Convivencia Escolar

Nueva Heinrich High School · NHHS 2026

Este informe ha sido elaborado con el propósito de acompañar y orientar a las familias en la prevención de riesgos digitales, promoviendo una comunidad educativa segura, informada y comprometida con el bienestar de nuestros estudiantes.

Grupo Educacional Heinrich

R.B.D: 25716-8 · Ñuñoa, Santiago

Informe N° 2

Mayo 2026

Convivencia Escolar

Juntos por una comunidad segura



«La protección de nuestros niños, niñas y adolescentes en el entorno digital es una responsabilidad compartida entre la familia, la escuela y la comunidad.»