



GETTY IMAGES

¿Pueden sobrevivir los niños sin teléfonos inteligentes?

- Joel Hilliker
- [8/5/2026](#)

¡Buenos días!

¿Pueden sobrevivir los niños sin teléfonos inteligentes?

Aproximadamente 72.000 niños y adolescentes intentaron, en mayor o menor medida, un experimento de desintoxicación digital en Austria y otros cuatro países europeos durante tres semanas en marzo.

- Los participantes (en su mayoría escolares, a partir de los 10 años) eligieron diferentes niveles de restricción: algunos renunciaron por completo a los teléfonos inteligentes; otros cambiaron a "teléfonos básicos". Algunos conservaron sus teléfonos pero redujeron drásticamente el tiempo de pantalla o abandonaron las aplicaciones de redes sociales (después de todo, el experimento era voluntario).

Sorpresa: todos sobrevivieron.

El New York Times informó sobre los efectos. Fueron, como era de esperar, aburrimiento, inquietud, soledad: extrañar el contacto con amigos y familiares lejanos. Pero después de aclimatarse, la mayoría de los jóvenes que hablaron con el Times reportaron experiencias positivas.

- "Aprendí a concentrarme más", dijo uno. Muchos se sintieron más presentes y conectados con la familia, los pasatiempos, el entorno y las interacciones reales. "Uno busca conexiones con las personas", dijo otro. "Creo que escuché más". Redescubrieron actividades fuera de línea. El estrés disminuyó.

Después de tres semanas, algunos no querían volver a los teléfonos inteligentes. "Tenía más de 70 mensajes en Snapchat, así que lo dejé inmediatamente", dijo una chica. "No quería mirarlo".

- Otro: "Revisé mis mensajes y luego revisé lo que me perdí en Instagram y TikTok. No fue mucho".

Cada vez hay más pruebas que muestran cómo los teléfonos inteligentes y las redes sociales aumentan los riesgos para los jóvenes de depresión, ansiedad, alteraciones del sueño, exposición al ciberacoso, trastornos alimenticios, reducción de la capacidad de atención y baja autoestima.

- Esto está avivando el debate público y llevando a escuelas e incluso a algunos países a imponer diversas prohibiciones. Este experimento coincidió con el anuncio de Austria de planes para prohibir las redes sociales a menores de 14 años.

Incluso muchos adultos están resistiendo la ubicuidad y el dominio de los teléfonos inteligentes. "Los teléfonos básicos son el

nuevo símbolo de estatus de élite” entre los adultos de alto rendimiento, informa el Telegraph. Empresarios exitosos, celebridades y profesionales adinerados ahora utilizan teléfonos básicos.

Considérelo. Al menos piense seriamente en hacerles un gran favor a sus hijos quitándoles sus teléfonos inteligentes y fortaleciendo su conexión con la vida real. Aquí hay algo de ayuda sobre [cómo acabar con la adicción a las pantallas](#).

Actualización sobre la guerra en Irán.

- **¿Qué es exactamente un “cese al fuego”?** El jueves, tres buques navales estadounidenses reportaron fuego iraní. Estados Unidos respondió con lo que el presidente Donald Trump llamó un “toque de amor” contra tres puertos iraníes. Irán respondió bombardeando a los Emiratos Árabes Unidos, un aliado estadounidense. A pesar de todo esto, Trump afirma que el cese al fuego sigue “en vigor” y espera que se pueda negociar un acuerdo.
- **Irán puede resistir el bloqueo durante meses.** Eso es lo que afirma un análisis de la CIA reportado el jueves por el *Washington Post*. Un funcionario que habló con el *Post* afirmó que el “liderazgo de Irán se ha vuelto más radical, decidido y cada vez más confiado en que pueden superar la voluntad política de EE UU y mantener la represión interna para frenar cualquier resistencia”.

Jefes de inteligencia alemanes advierten sobre amenazas “concretas y urgentes” de Irán: el jueves, el New York Times informó que siete funcionarios de inteligencia alemanes dijeron que Alemania y sus vecinos temen convertirse en objetivos de bombardeos u otros ataques “híbridos” llevados a cabo por agentes subsidiarios iraníes. Alemania ha permitido que EE UU use bases militares estadounidenses en su territorio para la guerra contra Irán y ha apoyado a Israel con exportaciones de armas, lo que convierte a Alemania en un objetivo particular para las represalias iraníes. Las instituciones judías y estadounidenses en Alemania corren un riesgo particularmente alto. Cuatro altos funcionarios le dijeron al Times que agentes de inteligencia y legisladores han instado a los líderes políticos a expresar mayor alarma. Alemania está preparando actualmente una misión naval para asegurar el estrecho de Ormuz, lo que podría convertirla en un objetivo aún mayor para el terrorismo y posiblemente conducir directamente a un [choque profetizado](#).

Alemania experimenta un auge manufacturero: los pedidos de manufactura alemana aumentaron un 5% en marzo, anunció el jueves el gobierno alemán. Esto superó con creces el crecimiento esperado del 1% teorizado por un consenso de economistas encuestados por el Wall Street Journal. A medida que crece la manufactura alemana, es importante comprender las implicaciones históricas y proféticas de esta tendencia.

Los ataques contra judíos alcanzan un máximo de 46 años: la Liga Antidifamación anunció el miércoles que los ataques físicos contra judíos en EE UU en 2025 alcanzaron un máximo no visto en casi medio siglo. Aunque los incidentes antisemitas disminuyeron un 33% a 6.274 casos en 2025, el año registró un récord de 203 ataques antijudíos, superando los 196 incidentes del año anterior. Treinta y dos de esos ataques involucraron armas mortales, resultando en tres muertes. Para entender la causa raíz del odio hacia los judíos, lea [“La minoría que a la sociedad le encanta odiar”](#).

El Papa le tiende una rama de olivo a Rubio, literalmente: el jueves, el Secretario de Estado estadounidense, Marco Rubio, se reunió con el papa León XIV en el Vaticano. La reunión tenía como objetivo aliviar las tensiones por la guerra en Irán. El Papa le entregó a Rubio una rama de olivo en un estuche de madera, llamándola “la planta de la paz”. A cambio, Rubio le entregó al Papa un pequeño balón de cristal. El Papa de origen estadounidense miró el regalo y simplemente dijo: “Wow, OK”. Rubio bromeó: “¿Qué le das a alguien que lo tiene todo?” Sin embargo, debajo de la ligereza, aún existen profundas tensiones diplomáticas entre EE UU y el Vaticano. El papa León se ha opuesto abiertamente a las políticas de inmigración y de política exterior en Oriente Medio del presidente Donald Trump. La profecía bíblica dice que pronto vendrá un violento enfrentamiento entre EE UU y un Sacro Imperio Romano liderado por el Vaticano.

La deuda pública de EE UU supera el PIB: a finales de abril, la deuda pública de EE UU alcanzó los 31,27 billones de dólares, superando por primera vez desde la Segunda Guerra Mundial el producto interno bruto anual del país, que fue de 31,22 billones de dólares. La deuda bruta total (incluyendo dinero prestado del Seguro Social y otros fondos gubernamentales) es aún mayor: aproximadamente 39 billones de dólares. La deuda bruta superó por primera vez el PIB en 2012-2013. Los expertos temen que una deuda elevada signifique mayores costos de intereses, precios más altos para las familias y menos dinero para defensa u otros programas. Cuando la deuda crece más rápido que el PIB durante mucho tiempo, las naciones quiebran si sus líderes no solucionan el problema.