

# Ayudemos a los niños a hacer amigos e interactuar de manera segura en línea

Gran parte de la vida social de los niños sucede en línea. Mientras envían mensajes de texto a sus compañeros de estudio, flirtean en las redes sociales y chatean por voz durante un juego, los adolescentes pueden aprender a comunicarse de manera segura y sana. Estas destrezas ayudarán a los niños (y a las personas con las que se comunican) a tener experiencias positivas en línea.

*Lean estos 4 consejos* 🐉

1

## ***Denles las palabras correctas.***

Los niños aprenden sobre la comunicación verbal y física adecuada al observarlos a ustedes. Pero las conversaciones en línea pueden ser invisibles. De vez en cuando, lea en voz alta los mensajes de texto o comentarios que escriben en las redes sociales cuando sus hijos estén cerca, para que los escuchen.

2

## ***Aprendan sobre sus mundos.***

Los preadolescentes y adolescentes tienen estilos de comunicación únicos, especialmente en línea. En la medida de lo posible, vigilen lo que dicen y hacen en línea para aprender las normas de ese mundo. No necesitan vigilar todo lo que dicen los niños, pero presten atención a las conversaciones agresivas, el discurso de odio, las imágenes irrespetuosas o cualquier otra cosa que pueda ser ofensivo. Si ven algo que se pasa de la raya, coméntenlo. Los niños necesitan entender que sus palabras tienen consecuencias.

3

## ***Empaticen con la presión de compartir en exceso.***

Los preadolescentes y adolescentes pueden sentirse presionados a compartir una foto sexual por diferentes razones: un reto, por miedo a echar a perder una relación o simplemente porque "todos lo están haciendo". Pero este tema no es negociable. Díganles que entienden lo mal que puede sentirse decepcionar a un amigo. Luego, ayúdenles a entender que sería peor aún si esa foto privada fuese compartida con toda la escuela.



# Ayudemos a los niños a hacer amigos e interactuar de manera segura en línea

## 4

### ***Desarrollen sus instintos.***

Ayuden a los niños a confiar en sus instintos a la hora de detectar situaciones en línea desagradables, riesgosas o inseguras. Hagan un ejercicio de representación: ¿Qué pasa si alguien les pide conversar por privado? ¿Qué pasa si alguien les pide el número de teléfono? ¿Qué pasa si alguien los invita a un chat privado? Tengan en cuenta que algunos niños (incluso los "niños buenos") explorarán cosas turbias en línea por curiosidad. Pero deben entender que apenas se sientan incómodos, deben salirse o dejar de explorar.



# ¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente obsesionado con los medios sociales?

Para la mayoría de los adolescentes, lo más importante es su vida social. Aunque muchos adolescentes **indican que han tenido experiencias positivas en los medios sociales**—entre ellas establecer nuevas amistades, sentirse más conectados con sus amigos y recibir apoyo de sus conocidos en línea—, los medios sociales pueden también ser fuente de inquietud. **Una encuesta hecha por Common Sense Media** halló que muchos adolescentes usan los medios sociales a diario, pero que a ellos no les gustan los medios sociales tanto como otros medios de comunicación. Eso podría indicar que los adolescentes se sienten presionados a estar constantemente al tanto de su vida social para no sentirse marginados.

Trate de averiguar lo que su adolescente siente en torno a los medios sociales. Si él o ella está constantemente conectado por MQF (miedo de quedarse fuera), se siente peor después de usar los medios sociales y otras áreas de su vida se están viendo afectadas, es posible que sea hora de intervenir. Trate de limitar su uso de los medios sociales, y ayúdelo a poner las cosas en perspectiva animándolo a involucrarse en otras actividades. Su adolescente tal vez pueda disfrutar de otros sitios sociales en línea que sean productivos y positivos, tales como sitios para fanes de películas y libros o sitios sociales tales como Pinterest, en los que el enfoque principal no es contar los “me gusta” y reunir seguidores. Si su adolescente se siente deprimido o muestra otras señales de problemas nerviosos (tales como retirarse de las actividades sociales o familiares, obtener malas notas en la escuela o un cambio brusco en su comportamiento), consulte con su pediatra cómo mejor ayudarlo.

# ¿Me debe preocupar que mi adolescente siempre haga otras cosas mientras hace sus tareas?

Muchos adolescentes hacen otras cosas mientras hacen sus tareas, y la mayoría piensa que eso no afecta la calidad de su trabajo. **Considere las estadísticas:**

- 51% de los adolescentes dicen que a veces o a menudo miran televisión mientras hacen sus tareas.
- 50% a veces o a menudo usan los medios sociales mientras hacen sus tareas.
- 60% a veces o a menudo textean mientras hacen sus tareas.
- 76% a veces o a menudo escuchan música mientras hacen sus tareas. (Es más, 50% de los adolescentes opinan que la música afecta su trabajo positivamente, comparado 6% que creen que afecta su trabajo negativamente.)

Pero, a pesar de lo que los jóvenes crean y hagan, el uso frecuente de varios dispositivos a la vez afecta la capacidad de concentrarse. **La productividad sufre cuando uno cambia con rapidez de una tarea a otra, porque el cerebro tiene que re-enfocarse cada vez que cambia a una actividad distinta.** Con el tiempo, personas que con frecuencia hacen varias cosas a la vez pueden también tener dificultades con las conversaciones cara a cara.

La dificultad para los padres está en determinar lo que es comportamiento normal (aunque sea molesto) para adolescentes y lo que constituye en realidad hábitos de estudios que causan daño. Escuchar música mientras se hacen las tareas puede parecer una cosa inofensiva, pero muchas investigaciones han demostrado que **escuchar música popular** con letra puede perjudicar la comprensión de la lectura y la capacidad de hacer trabajos complejos, pero que lo mismo no se da al escuchar música clásica o música estilo "zen". Si las notas escolares de su adolescente están en bajada, esa es una señal de que algo serio está sucediendo. Comparta sus preocupaciones con su adolescente y hablen de maneras de establecer una estructura para las horas de tareas escolares, como por ejemplo apagar el celular y la televisión durante cierto período de tiempo, o permitir a sus hijos mirar sus textos solo después de terminar la tarea de cada materia. Considere pedirles a sus hijos que hagan una lista de sus tareas y que luego tachen cada una al terminarla. Ofrézcales tal vez ciertas recompensas por terminarlo todo con tiempo de sobra, ya que hacer varias cosas a la vez tiende a alargar el tiempo que toman las tareas.

Si su adolescente tiene mucha dificultad en evitar las distracciones y mantener la concentración, tal vez requiera alguna ayuda técnica. Si la escuela de su hijo o hija hace uso de un programa de dispositivos de 1-a-1, pregunte al maestro si viene con software de gestión del tiempo o con otros controles que permitan restringir el acceso a sitios no relacionados con tareas escolares. Si su adolescente usa la computadora del hogar para hacer sus tareas, considere usar un **programa de control parental** tal como OpenDNS o KidsWatch que le permitirá mantener aparte las horas de estudio y las horas de juego.