

Ayudemos a los niños a publicar, comentar y subir contenido con responsabilidad

A medida que los preadolescentes y adolescentes comienzan a compartir contenido y relacionarse con otros en línea, es importante que comprendan las huellas que van dejando y lo que esas huellas podrían revelar. Los padres pueden guiar a los niños a conformar el tipo de huella de la que pueden estar orgullosos.

Lean estos 4 consejos 🐉

1

Sean un modelo a seguir.

Antes de publicar una foto de su preadolescente o adolescente en las redes sociales, pregúnteles si les dan permiso para compartirla. De esa manera no solo les dará control sobre su propia huella digital, sino que también les mostrará lo que espera que hagan con las fotos de los demás.

2

Usen la configuración de privacidad.

Siéntense con sus preadolescentes y adolescentes para mostrarles las configuraciones de privacidad que ustedes usan en sus aplicaciones y dispositivos. Comenten por qué mantienen privada cierta información o la comparten solo con grupos pequeños. Pregúnteles qué información se sienten cómodos compartiendo y por qué.

3

Miren las estrellas.

Revisen la cuenta de Twitter o Instagram de una celebridad, un artista o un político. Comenten la imagen que ellos proyectan en base a sus publicaciones. Pregúntenles a sus niños qué tipo de imagen quisieran ellos crear, y qué tipos de cosas (historias divertidas, memes tontos, videos francos) añaden o restar valor a esa imagen.

4

Encuéntrense a sí mismos.

Túrnense para buscar su nombre y el nombre de su hijo en un buscador de internet y en una red social. Comenten los resultados. ¿Se sienten cómodos con la información y las imágenes que otros pueden ver? ¿Hay alguien a quien no quisieran mostrar esos resultados?



Lo que los padres deben saber acerca de los medios sociales y la ansiedad

Aprenda a reconocer los síntomas de un desorden de ansiedad y ayude a su adolescente a mantener su uso de los medios sociales productivo y saludable.

por **Caroline Knorr**

Con ciberbullying, MQR (miedo de quedar fuera) y comentarios crueles, los medios sociales pueden acarrearles muchos peligros a los jóvenes. Cosas de las que nosotros los padres nunca tuvimos que preocuparnos—tales como una foto íntima que se envía a toda la escuela o videos de una fiesta de cumpleaños a la que no nos invitaron— son riesgos que corren hoy en día los adolescentes y hasta los preadolescentes. Preocupados por el bienestar digital de los jóvenes, hay investigadores explorando la posible conexión entre el uso de los medios sociales y

el incremento en la tasa de suicidio de los adolescentes, la adicción a la tecnología y la pérdida de destrezas sociales para la vida real. Muchos padres se preocupan: ¿Están haciendo los medios sociales que mi hijo o hija tenga ansiedad?



Es una pregunta importante, que hace que los padres se preocupen al ver los **alarmantes titulares** en las noticias. Aunque **aún no se puede afirmar con certitud** (se trata, después de todo, de la primera generación de “nativos digitales”), la realidad es algo complicada. Algunas investigaciones han detectado una relación entre los medios sociales y la ansiedad en los jóvenes, pero es difícil saber si los medios sociales están causando ansiedad, y cuándo la causan, o si los jóvenes que ya sienten ansiedad acuden a los medios sociales como una manera de calmarse o buscar apoyo. Cómo los jóvenes usan los medios sociales es importante también: las comparaciones sociales y los comportamientos que tienen como fin recibir una reacción o respuesta han sido asociados con síntomas de depresión, que con frecuencia co-ocurren con la ansiedad.

Por supuesto, es normal que los adolescentes sientan ansiedad de cuando en cuando. Pero hay una gran diferencia entre la ansiedad ocasional y un trastorno de ansiedad que requiere cuidado profesional. Si su adolescente siente excesiva timidez, tiene ansiedad incontrolable o infundada de la que no se puede librar y evita hacer algunas cosas, considere buscar ayuda. (Puede hallar más información acerca de la **ansiedad en los jóvenes visitando Child Mind Institute.**) En jóvenes como estos, los medios sociales podrían activar la ansiedad, aun no siendo su causa fundamental. Hay también jóvenes que, por diversas razones, son más sensibles a los efectos de los medios sociales que causan ansiedad. Por ejemplo, jóvenes con un trastorno de ansiedad social podrían preferir interacciones en línea a las interacciones en persona. En resumen: Es posible que usted no reconozca el impacto que los medios sociales tienen en su adolescente hasta que surja un problema.

Desafortunadamente, simplemente eliminar el uso de los medios sociales no es necesariamente la solución. Es una parte tan importante de la vida de muchos jóvenes que no tener acceso a los medios sociales podría hacerlos sufrir. Es más, **la conexión con amigos por los medios sociales podría contrarrestar algunos de sus efectos negativos.**

Sin investigaciones que respalden de manera concluyente las quejas de que los medios sociales causan ansiedad — y hay algunas indicaciones de que pueden ser beneficiosos— les toca a los padres estar al tanto del bienestar de sus hijos. Aunque añade una tarea adicional a sus responsabilidades de padres, es importante tener una **buena idea de la vida de su adolescente en línea.** Pídale a su hijo o hija que le dé una excursión guiada por su mundo en los medios sociales. Durante esa excursión, tal vez oiga algunas cosas positivas que no esperaba, y también algunos de los problemas con los que su adolescente podría necesitar su ayuda. Además, añada los medios sociales a los demás “chequeos de bienestar” que usted ya hace. Por ejemplo, igual que le pregunta a sus hijos cómo durmieron y qué han comido, pregunte también cómo los hacen sentir los medios sociales. ¿Los consideran positivos, útiles y afirmantes, o quisieran más bien alejarse de ellos pero no saben cómo hacerlo? A continuación hay algunas sugerencias para hacer que los medios sociales sean un factor positivo para los adolescentes:

Fomente medidas de cuidado personal. Ver fotos de unos amigos en un viaje a la playa al que no lo invitaron a uno puede doler bastante. Si su adolescente se siente desanimado y triste y cansado del drama digital, sugiérale que se tome unas vacaciones de los medios sociales por algún tiempo. De hecho, si publican un mensaje diciendo que van a tomar un descanso, sus amigos probablemente comprendan, ya que han estado en situaciones similares.

Ayude a su adolescente a poner los medios sociales en perspectiva. La gente publica cosas que dan la impresión de que su vida es perfecta: no las dificultades con las tareas escolares, o la pelea con su papá, o las horas que les tomó ponerse tan bella para la cámara. Recuérdeles a sus hijos que los medios sociales no muestran todas las dificultades y complicaciones, y que todos tenemos altas y bajas en nuestras vidas.

Promueva las actividades fuera de línea. En un mundo en que los jóvenes podrían fácilmente pasar día tras día acostados **mirando Instagram**, es doblemente importante que sientan que están cultivando su vida interior. Anímelos a balancear los medios sociales con experiencias enriquecedoras del espíritu tales como hobbies, ejercicio, lectura y ayudar a los demás. De otro modo, ¿de qué podrán jactarse en los medios sociales?

Converse con su adolescente de sus sentimientos. Pregúntele qué siente cuando ve las publicaciones de otros jóvenes. ¿Hay cierto punto pasado el cual comienzan a sentirse mal al comparar su vida con la de los demás? Anime a su adolescente a parar antes de llegar a ese punto y hacer otra cosa que lo haga sentirse mejor.

Avísele que usted está disponible para ayudar. Tal vez usted no comprenda todo acerca de la vida en línea de su hijo o hija. Pero su reconocimiento de que es un aspecto importante de su vida hace que su adolescente se sienta comprendido, y hace más probable que acuda a usted cuando encuentre algún problema.

Busque ayuda. Si algo en su adolescente le precupa, como cambios súbitos de humor que parecen ser causados por su uso de los medios sociales o no gozar de actividades que antes disfrutaba, acompañados de síntomas tales como dolores de cabeza y de estómago, consulte el pediatra de su hijo para obtener una opinión profesional.

La organización Child Mind Institute contribuyó a este artículo. Más información en childmind.org.