

# Enseñar a los niños a usar las redes sociales de forma inteligente

La mayoría de los adolescentes y muchos preadolescentes usan algún tipo de red social y/o tienen un perfil en una red social. Muchos de ellos visitan estas redes cada día. Hay muchas cosas buenas en las redes sociales, pero también hay riesgos y cosas que los niños y los adolescentes deben evitar. No siempre toman buenas decisiones cuando publican algo, lo que les puede generar problemas. Para ayudar a su hijo a encontrar el equilibrio, es importante que hable con él sobre cómo usar las redes sociales de una manera inteligente.



## ¿Qué hay de positivo en las redes sociales?

Las redes sociales pueden ayudar a los niños a:

- ✓ Mantenerse conectados con sus amigos y parientes.
- ✓ Relacionarse con grupos de niños más diversos de los que están acostumbrados.
- ✓ Participar como voluntarios o involucrarse en campañas u organizaciones sin ánimo de lucro o caritativas.
- ✓ Estimular su creatividad mediante el intercambio de ideas, música y obras de arte.
- ✓ Conocer a otras personas con intereses similares.
- ✓ Comunicarse con sus profesores y compañeros de estudios.
- ✓ Acceder a información sobre la salud.
- ✓ Aprender sobre la actualidad.
- ✓ Encontrar apoyo cuando estén tristes o ansiosos.



## Datos importantes a considerar:

Cada niño usa las redes sociales de una manera diferente. Su experiencia dependerá de cosas como su nivel de madurez, su salud mental y su personalidad. Tenga esto en cuenta mientras elaboren su plan familiar, y adapte a las características de su hijo.

Si su hijo sufre acoso cibernético, amenazas u otros tipos de problemas, usted o su hijo lo pueden denunciar al personal de su escuela, a la plataforma de redes sociales o las autoridades locales. Si le preocupa la salud mental de su hijo, hable con su médico.

Aprenda cómo usa su hijo las redes sociales y anime a centrarse en sus aspectos positivos. Y recuerde: dar un buen ejemplo con su propio comportamiento virtual puede hacer grandes cosas para que su hijo use las redes sociales de una forma inteligente y segura.

## ¿Cuáles son los inconvenientes de las redes sociales?



La parte negativa de las redes sociales es que son lugares propicios para actividades potencialmente nocivas o cuestionables.

### Riesgos para la reputación

Las fotos, los videos y los comentarios que se hacen en línea no se pueden recuperar una vez se han publicado. Incluso aunque un niño crea haberlos borrado, es imposible borrarlos completamente de internet. La publicación de una fotografía inapropiada de alguien puede dañar su reputación y causarle problemas más adelante, como cuando un posible jefe o el encargado de hacer las admisiones universitarias haga una búsqueda de sus antecedentes en línea.

### Privacidad y seguridad

Los niños también deben estar bien informados sobre la privacidad y la seguridad en línea. Los niños pueden compartir sin querer más cosas en línea de las que deberían compartir. Muchos niños publican fotos personales en línea o usan sus nombres reales en sus perfiles. También pueden revelar su fecha de nacimiento y sus intereses, o publicar la escuela a la que van o la ciudad donde viven.

Compartir este tipo de información los convierte en blancos fáciles para los depredadores en línea y para otras personas que los podrían acechar y hacerles daño. De hecho, muchos niños afirman que el hecho de entrar en contacto con desconocidos en línea les hace pasar miedo o sentirse incómodos.

También está el riesgo añadido de posibles encuentros físicos con personas equivocadas.

### Acoso cibernético

A través del acoso cibernético, los niños pueden ser molestados, amenazados o maltratados en línea. De hecho, el acoso cibernético se considera el riesgo más frecuente para los adolescentes, y se ha asociado a depresión, soledad y hasta a suicidio, tanto en las víctimas como en los acosadores.



## ¿Qué pueden hacer los padres?

**Es importante saber lo que hace su hijo en línea. Pero, espiar a su hijo puede distanciarlo de usted y dañar la confianza que han construido entre ambos. La clave consiste en involucrarse de tal modo que su hijo entienda que usted respeta su intimidad, pero usted también necesita estar seguro de que su hijo no está en peligro.**

**Dígale que es importante:**

### Usar la configuración de privacidad.

La configuración de privacidad es importante. Revisen la los dos juntos para asegurarse de que su hijo la entiende. Así mismo, explíquele que las contraseñas existen para protegerlo de cosas como el robo de identidad. Nunca las debería compartir con nadie, ni tan siquiera con su novio, o amigo.

### No hacerse "amigo" de desconocidos

"Si no conoces a alguien, no lo aceptes como amigo". Esta es una norma de cabecera sencilla, básica y segura. Hágale saber que los niños que siguen a amigos reales suelen estar más contentos que los que siguen a desconocidos.



### Ser bueno

Ser malo y cruel no está bien. Aclare a su hijo que usted espera que trate a otras personas con respeto, y que no publique nunca mensajes hirientes, que avergüencen o ridiculicen a otras personas. Y pídale que le informe sobre si alguien lo acosa o publica mensajes negativos sobre él.



### Pensárselo dos veces antes de pulsar la tecla de "intro".

Recuerde a su hijo que lo que publique puede ser usado en su contra. Por ejemplo, dejar que todo el mundo sepa que se va de vacaciones y celebraciones o facilitar su domicilio en internet da a los ladrones la oportunidad de actuar.



### Seguir la regla de preguntarse si le gustaría verlo a su abuela.

Explíquele a su hijo que no debería compartir nada en las redes sociales que no quiera que lo vean sus profesores, el personal de admisiones de la universidad, sus posibles futuros jefes ni, por descontado, su abuela.

## Elaboren un plan familiar para usar las redes sociales



Considere la posibilidad de usar la herramienta de planificación familiar sobre las redes sociales de la Asociación Americana de Pediatría (AAP), que permite que los padres diseñen normas de uso de las redes sociales para toda la familia. Cómo usa un niño las redes sociales y qué ve puede ser más importante que cuántas horas al día se pasa usando este tipo de redes.

Establezca unas normas con las que todos estén de acuerdo; por ejemplo, pueden tener las computadoras y los dispositivos en zonas públicas o compartidas de la casa, y apagarlos antes de acostarse y durante las horas de las comidas. Cuelgue las normas en un lugar visible (como la puerta de la nevera) para que todo el mundo las pueda ver.

Link: <https://www.healthychildren.org/spanish/mp/paginas/mediaplan.aspx>

### Consejos útiles:

[www.semanariotiempo.cl](http://www.semanariotiempo.cl)



**Ayude a los niños a entender qué es real y qué está editado,** cómo reconocer anuncios o contenido inapropiado, y cuándo los influencers están siendo auténticos o escandalosos.

**Dé un buen ejemplo.** Incluya sus propios hábitos en las conversaciones sobre el uso de las redes sociales. Sea consciente de cuándo presta atención a su dispositivo y de lo que podría estar mostrando como ejemplo. Cuando deba utilizar su dispositivo cerca de su familia, explique a sus hijos lo que está haciendo y cómo está ayudando a los demás en línea.



**Hable sobre cómo se relacionan los dispositivos con nuestras emociones.** A veces tenemos ganas de utilizar las redes sociales cuando estamos estresados o queremos compartir nuestra alegría. Al mismo tiempo, lo que vemos en línea determina cómo nos sentimos. Se trata de una idea importante tanto para los niños como para los padres.

**Preste atención a los signos de uso problemático de los dispositivos electrónicos.** En los adolescentes, esto podría incluir el abandono de amistades y aficiones. En los niños más pequeños, los signos incluyen discutir constantemente sobre los dispositivos electrónicos y mostrar una falta de interés por otras actividades. En todas las edades, otra señal de alarma es si el tiempo dedicado a las redes sociales, los dispositivos o los videojuegos interfiere con la actividad física, la alimentación sana o la hora de dormir.

### Salud mental

Los estudios muestran que pasar mucho tiempo en las redes sociales puede tener efectos negativos sobre algunas afecciones de la salud mental, como la ansiedad y la depresión. No solo es cuánto tiempo pasan los niños en las redes sociales, sino cómo las usan, lo que importa. Por ejemplo, ver que otras personas tienen muchos "amigos" o contemplar sus fotografías pasándose bien puede hacer que algunos niños se sientan excluidos, se sientan mal consigo mismos o crean que no están a la altura de sus compañeros. Así mismo, los niños que observan pasivamente los chats sin intervenir suelen estar más tristes que los que publican cosas activamente y envían mensajes a sus amigos.

### Contenido inapropiado



Los niños pueden acceder en línea a anuncios o contenidos que son inapropiados para su edad. Esto es especialmente cierto para los niños que mienten sobre su edad para poder acceder a algunos contenidos en las redes sociales. También pueden ver contenido arriesgado o peligroso que puede incluir violencia, autolesiones, trastornos de la alimentación o discriminación de grupos de personas. Hay mucha información falsa o imprecisa en línea que puede desorientar a los niños, con consecuencias perjudiciales.

### Consumo de tiempo

Los niños a veces pasan tanto tiempo conectados a las redes sociales que no les quedan suficientes horas al día para hacer los deberes, leer, hacer ejercicio físico, dormir, pasar tiempo con sus seres queridos o disfrutar en el exterior. Con "uso problemático de las redes sociales", nos referimos a un uso que afecta a cómo funcionan los niños, a cómo desempeñan sus tareas cotidianas o a que interfiere en sus relaciones personales.

