



Redes Sociales

Información para padres

Si bien las redes sociales pueden brindar oportunidades para conectarse, compartir información y expresarse, también pueden tener repercusiones negativas en la salud mental de los jóvenes.

Las redes sociales y la salud mental

Algunas de las maneras en que las redes sociales pueden afectar la salud mental son:

Comparación y autoestima. La exposición constante a fragmentos seleccionados y versiones idealizadas de la vida de otras personas en las redes sociales puede llevar a los adolescentes a compararse con los demás. Esto puede contribuir a una autoestima más baja, sentimientos de insuficiencia y ansiedad aumentada.

Miedo a perderse experiencias o eventos. Las redes sociales a menudo muestran sólo los aspectos más destacados de la vida de otras personas. Esto puede hacer que los adolescentes sientan que se están perdiendo experiencias o eventos, lo que los lleva a la insatisfacción con sus propias vidas.

Adicción y evitación. El uso excesivo de las redes sociales puede contribuir a la adicción a la tecnología y a la evitación de actividades de la vida real. Pasar demasiado tiempo en línea también puede interferir con las responsabilidades, el sueño y las interacciones sociales cara a cara.

Ciberacoso. El acoso en línea, el ciberacoso o los comentarios negativos en las plataformas de redes sociales pueden tener repercusiones importantes en el bienestar mental de un joven.

Fomente el uso saludable de las redes sociales

Promueva la positividad y la amabilidad.

Recuerde a su adolescente que sea muy educado en línea. Las personas con quienes interactúa no pueden ver su expresión ni oír su tono de voz, de modo que es fácil que malinterpreten lo que dice. Anime a su hijo a utilizar las redes sociales para ofrecer únicamente comentarios positivos y apoyar a los demás.

Enseñe pensamiento crítico. Anime a su hijo a verificar los datos, en especial la información que se encuentra en los sitios de redes sociales. Las fotografías se alteran fácilmente, y los datos a menudo se manipulan. Más importante aún, se debe enseñar a los adolescentes a pensar por sí mismos: si algo no les parece bien, probablemente no lo esté. Diga a su hijo que use el sentido común y que confíe en sus instintos.

Concéntrese en lo que realmente importa.

Fuera de las redes sociales existe todo un mundo (actividades, experiencias, relaciones). Recuerde a su adolescente que estas son las cosas que realmente definen su salud y felicidad.

Establezca límites. Cuando se trata de tecnología y uso de las redes sociales, su adolescente necesita límites para proteger su salud mental. Defina estos límites con claridad.

- ▶ **Designie tiempos libres de tecnología.** Los adolescentes tienen dificultades para separarse de sus teléfonos por su cuenta. Establezca horarios específicos cada día en los que se espera que toda la familia se desconecte.
- ▶ **Ponga un buen ejemplo.** Limite su propio tiempo frente a la pantalla y en las redes sociales, y muestre a su adolescente que hacer las cosas que le gustan con las personas que disfruta es la mejor manera de pasar su tiempo.