

Guía para jóvenes y adolescentes sobre redes sociales y salud mental

Es probable que hayas notado varias ventajas al usar las redes sociales, como el sentido de pertenencia, poder expresarte, experimentar interacciones diversas, tener una vía de escape creativa y experimentar sentimientos de aceptación.



SIN EMBARGO.... Las redes sociales también pueden causar un daño significativo a tu salud mental de diversas maneras.

MANTENTE INFORMADO PARA TOMAR DECISIONES RESPONSABLES Y PROTEGER TU SALUD MENTAL.

¿Qué es la salud mental?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), "la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social". Nuestra salud mental influye en la forma en que tomamos decisiones, cómo hablamos e interactuamos con los demás y cómo manejamos el estrés.

¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales son una categoría de aplicaciones y sitios web o plataformas en línea enfocadas en la comunicación entre individuos o grupos. Estas formas de comunicación permiten compartir diversos tipos de información y contenido. Las redes sociales abarcan una gran variedad de aplicaciones y sitios web que van desde YouTube y TikTok hasta Fitbit y WhatsApp.



¿Cuál es el problema?

Aunque las redes sociales ofrecen un espacio para comunicarte con otros y una comunidad en la que expresarte, también puedes verte expuesto a diversas situaciones perjudiciales como consecuencia de las acciones de terceros. En otras palabras, la mayoría de las veces no es tu culpa; sin embargo, es probable que te enfrentes a bullying, hostigamiento, presiones y otras experiencias negativas. Tus acciones pueden reducir o prevenir estos incidentes.

Contenido explícito e inapropiado

En la mayoría de las plataformas de redes sociales se pueden encontrar imágenes, videos y otros contenidos que no son apropiados para adolescentes y jóvenes. La exposición a ese tipo de imágenes o videos podría hacer que te valores menos, que sientas ansiedad por verlos cuando no está permitido y que sientas miedo. En la mayoría de los casos, ni tú ni otros usuarios buscan este contenido. Por lo general, aparece de forma aleatoria o emergente debido a los algoritmos, a envíos automáticos y a mensajes directos.

No estás solo

“Hasta el 95 % de los jóvenes de entre 13 y 17 años afirma utilizar una plataforma de redes sociales [y] más de un tercio de los jóvenes de 13 a 17 años señala que las usa de manera constante”. **Haz un pacto con tus amigos y compañeros para estar atento, brindar apoyo, actuar con conciencia y buscar ayuda cuando sea necesario.**

WOW

“Los jóvenes y adolescentes que utilizan las redes sociales más de 3 horas al día tienen el doble de riesgo de experimentar síntomas de depresión y ansiedad”.



POSIBLES RIESGOS

- Mala calidad del sueño
- Hostigamiento
- Exposición a contenido inapropiado
- Imagen corporal negativa
- Trastornos alimentarios
- Baja autoestima
- Ansiedad
- Depresión
- Sensación de presión
- Ser víctima de bullying
- Preocupación excesiva
- Aislamiento
- Cambios de humor
- Autolesiones
- Falta de energía Y MÁS...

Sé consciente de a quién sigues

Revisa con frecuencia a las personas, organizaciones y grupos que sigues. **Deja de seguir o de participar en espacios en los que sientas incomodidad. Nunca aceptes solicitudes de seguidores o grupos con los que no estés familiarizado o que no conozcas.** Esto incluye denunciar el ciberacoso, la explotación en línea y el contenido que consideres inapropiado. Pregúntale a un adulto cómo denunciar actividad sospechosa en línea.

Limita el tiempo en redes sociales

Intenta limitar el uso de las redes sociales a 30 minutos por día. **“Reducir el uso de redes sociales en 30 minutos por día disminuye los niveles de depresión en más de un 35 %”.**



Sé consciente de lo que compartes

Los hackers valoran tu información privada. Sé responsable y evita publicar tu ubicación o fotografías en las que el entorno o el lugar se puedan identificar fácilmente. **Si te preguntas si deberías publicarlo, probablemente no deberías hacerlo.** Si tienes dudas, siempre pídele ayuda a un adulto de confianza.

Evita interacciones y contenidos inapropiados

Si encuentras información o contenido que te genera incomodidad o es inapropiado... abandona el sitio.

Sí, esto a veces significa que tendrás que bloquear a alguien. Además, no compartas ni reenvíes imágenes o contenidos que sirvan para hostigar o burlarse de otras personas. Dile al creador del contenido que se detenga y busca ayuda. Establecer estos límites reducirá los riesgos de las redes sociales.

Busca otras actividades

Cuando alcances tu límite personal de tiempo en redes sociales, busca otra actividad.

Mantén una lista actualizada de actividades que disfrutes realizar.

Puedes salir a caminar, armar un rompecabezas, jugar con tu mascota o compartir un juego con tu familia.



Mantente activo

Las investigaciones muestran que mantenerse activo mejora la salud física y mental. Jugar un partido de vóleybol, de bochas, nadar o realizar cualquier otra actividad física reduce el tiempo que dedicas a las redes sociales y, en última instancia, mejora tu salud en general.

Establece una rutina

Crear y mantener una rutina diaria también puede mejorar tu salud en general. Establecer límites de tiempo para las redes sociales y otras actividades, así como definir una hora para ir a acostarte, favorecerá tu descanso, disminuirá tus niveles de ansiedad, potenciará tus momentos de bienestar y te ayudará a reducir el estrés.



Busca ayuda

Si tienes dudas o pensamientos negativos sobre ti mismo o sobre otras personas, consulta a un profesional de la salud mental. A continuación se presentan algunos recursos.



Temas para iniciar la conversación

De adolescentes a padres o adultos de confianza



Sentirse cómodo al mantener una conversación con los padres o con un adulto de confianza es importante por muchas razones. La comunicación abierta puede ayudar a generar mayor cercanía y fortalecer las relaciones. Hablar sobre tus preocupaciones o problemas con tus padres o con un adulto de confianza puede ayudarte a sentirte menos estresado y a encontrar formas de afrontarlos.

A continuación, se presenta una serie de excelentes preguntas para ayudarte a iniciar una conversación sana con tus padres o con un adulto de confianza sobre las redes sociales y la salud mental.

¿Piensas que pasar demasiado tiempo en las redes sociales puede ser perjudicial para nuestra salud mental? ¿Por qué o por qué no?

¿Alguna vez notaste cambios en mi estado de ánimo o en mi comportamiento que creas que podrían estar relacionados con el uso de las redes sociales?

¿Cuánto tiempo al día crees que es sano pasar en las redes? Leí que las redes sociales a veces pueden provocar ansiedad o depresión en las personas. ¿Alguna vez te has sentido así por usar las redes sociales?

¿Crees que las redes sociales ayudan a mantener a las personas conectadas o que a veces las hacen sentirse más aisladas?

¿Cómo fue crecer sin redes sociales?

¿Crees que la vida era más simple en esa época?

¿Cómo controlas el tiempo que pasas en las redes sociales?

¿Tienes algún consejo para que sea una experiencia positiva?

¿Qué podemos hacer para asegurarnos de que las redes sociales no sean perjudiciales para nuestra salud mental?

¿Has notado cambios en cómo se sienten o comportan las personas por usar las redes sociales?

¿Crees que las redes sociales pueden afectar la autoestima? ¿De qué forma?

¿Qué aspectos positivos crees que tienen las redes sociales para la salud mental?

¿Alguna vez escuchaste hablar de temas como el ciberacoso o la presión social en las redes?

¿Cómo los manejarías?

¿Cuál crees que es la mejor manera de equilibrar el uso de las redes sociales con otras actividades?

¿Te preocupa que las redes sociales nos afecten a mí o a otros adolescentes? ¿De qué formas crees que se pueden usar las redes sociales sin que afecten tu salud mental?

Recursos locales y nacionales



ALABAMA

Departamento de Prevención del Abuso y la Negligencia Infantil de Alabama

El Fondo Fiduciario para la Infancia (Children's Trust Fund) del Departamento de Prevención del Abuso y la Negligencia Infantil de Alabama (Alabama Department of Child Abuse and Neglect Prevention), gestiona recursos para financiar programas comunitarios basados en evidencia enfocados en la prevención del maltrato infantil. Promovemos la defensa de los derechos de la niñez y el fortalecimiento de las familias. <https://ctf.alabama.gov/>

Alabama Family Central

Alabama Family Central es una alianza entre agencias estatales y organizaciones asociadas que apoyan a las familias de Alabama con recursos, servicios y demás, para ayudar a criar niños sanos y felices. Para denunciar abusos, llame a Childhelp al **800-422-4453**. Para obtener recursos sobre seguridad en Internet, visita Family Services of North Alabama.

Aplicación Connect Alabama

La aplicación Connect Alabama, del Departamento de Salud Mental de Alabama, es una herramienta importante que ofrece un servicio rápido y confiable a quienes buscan ayuda. La aplicación está disponible para su descarga en dispositivos iOS a través de la App Store y para dispositivos Android a través de Google Play.

Obtén más información en:
<https://ctf.alabama.gov/initiatives/>

Esta guía fue elaborada con fondos del Departamento de Prevención del Abuso y la Negligencia Infantil de Alabama.



RECURSOS NACIONALES

Centro de Excelencia sobre Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la American Academy of Pediatrics (AAP)

El Centro de Excelencia sobre Redes Sociales y Salud Mental Juvenil de la American Academy of Pediatrics (AAP) está dedicado a crear un ecosistema digital saludable para niños y adolescentes. <https://www.aap.org/socialmedia>

Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados

La CyberTipline del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) es el sistema centralizado a nivel nacional para denunciar la explotación en línea de menores. Toda la información se mantiene bajo estricta confidencialidad. Servicio disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Comunicarse al **800-THE-LOST (800-843-5678)** o realizar la denuncia vía CyberTipline en www.cybertipline.com.

NetSmartz

NetSmartz es el programa educativo de seguridad en línea del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (NCMEC) que ofrece videos y actividades apropiados para cada edad para ayudarte a aprender cómo estar más seguro en línea. Queremos que conozcas los posibles riesgos en Internet y que te sientas capaz de tomar decisiones más seguras tanto en línea como en la vida real.

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. – Dirección General de Salud Pública de los EE. UU.

Este Aviso describe la evidencia actual sobre los impactos de las redes sociales en la salud mental de los niños y adolescentes. En él se establece que no podemos concluir que las redes sociales sean lo suficientemente seguras para los niños y adolescentes, y se describen las medidas inmediatas que podemos tomar para mitigar el riesgo de daño hacia ellos.