

Guía para padres sobre redes sociales y salud mental

Si bien permitir que sus hijos adolescentes o jóvenes accedan a las plataformas de redes sociales ofrece muchas ventajas (p. ej.: encontrar un sentido de pertenencia, expresarse, conocer ideas y poblaciones diversas, y encontrar un espacio para su creatividad)



QUIZÁS SE HAYA PREGUNTADO...

¿Pueden las redes sociales también causar un daño significativo a la salud mental de mis hijos?

¿Qué es la salud mental?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), “la salud mental abarca 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, como imágenes, videos y otros archivos. Las redes sociales abarcan una gran variedad de aplicaciones y sitios web que van desde YouTube y TikTok hasta Fitbit y WhatsApp.

“Los niños y adolescentes de entre 10 y 19 años atraviesan un periodo de desarrollo cerebral altamente sensible... una etapa en la que suelen surgir problemas de salud mental como la depresión”.¹

“El uso frecuente de redes sociales puede estar asociado con cambios específicos en el cerebro en desarrollo, particularmente en la amígdala y en la corteza prefrontal”.²

¿Cuál es el problema?

Si bien las redes sociales ofrecen a sus hijos un espacio para comunicarse con otros y una comunidad en la que expresarse, también pueden verse expuestos a diversas situaciones perjudiciales como consecuencia de las acciones de terceros. Las redes sociales y los contenidos a los que sus hijos pueden estar expuestos podrían generar un mayor nivel de sensibilidad emocional o incluso una disminución en la satisfacción con la vida. Sus acciones pueden reducir las probabilidades de que estos incidentes ocurran o incluso prevenirlos.

“6 de 10

...afirman haber sido contactadas por un desconocido de una manera que las hizo sentir incómodas”.⁴

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. **Si sus hijos se ven expuestos a ese tipo de contenido, podrían desarrollar una percepción negativa de sí mismos, experimentar ansiedad al visualizarlo y sentir temor ante posibles castigos, medidas disciplinarias o conversaciones con su familia.**

La mayoría de las veces, los jóvenes no buscan activamente este contenido. Por lo general, aparece de forma aleatoria o emergente debido a los algoritmos, a envíos automáticos y a mensajes directos dirigidos específicamente a ellos.

Usted y sus hijos no están solos

“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”.⁶

Haga un pacto con sus hijos para estar atento, brindar apoyo, actuar con conciencia y ayudarles a buscar ayuda cuando sea necesario.



“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”.³

Elabore un plan familiar para el uso de redes sociales

Como familia, establezcan límites y normas sobre el uso de las redes sociales. Establezcan acuerdos sobre cómo se integrarán la tecnología y la actividad en redes sociales a la vida familiar.

Limite el tiempo en redes sociales

Intente 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 %”.⁷ Además, dar el ejemplo con este hábito y comportamiento fortalecerá el vínculo con sus hijos, ya que fomentará una mayor comunicación con ellos.

- Retrase la edad del primer uso
- Establezca zonas libres de tecnología
- Procure estar disponible para dialogar con sus hijos

Confíe en sus hijos

Sin dudas, debería “agregar” a su hijo y supervisar el contenido de sus redes sociales, pero procure no ser intrusivo. “Concédele a su hijo el beneficio de la duda” e inicie una conversación en lugar de quitarle el teléfono y revisar sus mensajes. Este tipo de conductas pueden perjudicar la relación y restringir, o incluso anular, la apertura al diálogo y la sensación de confianza y protección.

Busque otras actividades

Cuando usted o sus hijos alcancen su límite personal de tiempo en redes sociales, busquen otra actividad. **Mantenga una lista actualizada de actividades que usted, sus hijos y su familia disfruten realizar.** Pueden salir a caminar, armar un rompecabezas, jugar con su mascota o compartir un juego en familia. 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 usted y su familia dedican a las redes sociales y, en última instancia, mejora la salud general.

Mantenga un diálogo abierto

Procure iniciar conversaciones periódicas abiertas sobre las redes sociales con su familia. Fomente la responsabilidad y formule preguntas abiertas que propicien conversaciones significativas.

- ¿Qué es lo que más les gusta de las redes sociales? ¿Qué no les gusta?
- ¿Cómo te sientes cuando estás usando una aplicación o plataforma de redes sociales?
- ¿Alguna vez se han sorprendido con algo en las redes sociales o se han sentido incómodos?



Sea consciente de a quién sigue

Revise con frecuencia a las personas, organizaciones y grupos que sigue. Deje de seguir o absténgase de participar en espacios que no sean un ejemplo positivo para sus hijos. Esto incluye denunciar el ciberacoso, la explotación en línea y el contenido que considere inapropiado. Enseñe a sus hijos cómo denunciar actividades sospechosas en línea y sea un ejemplo de esta práctica para ellos.

70%

de los padres afirma que la tecnología y las redes sociales son los dos factores principales que pueden dificultar la crianza. ⁵

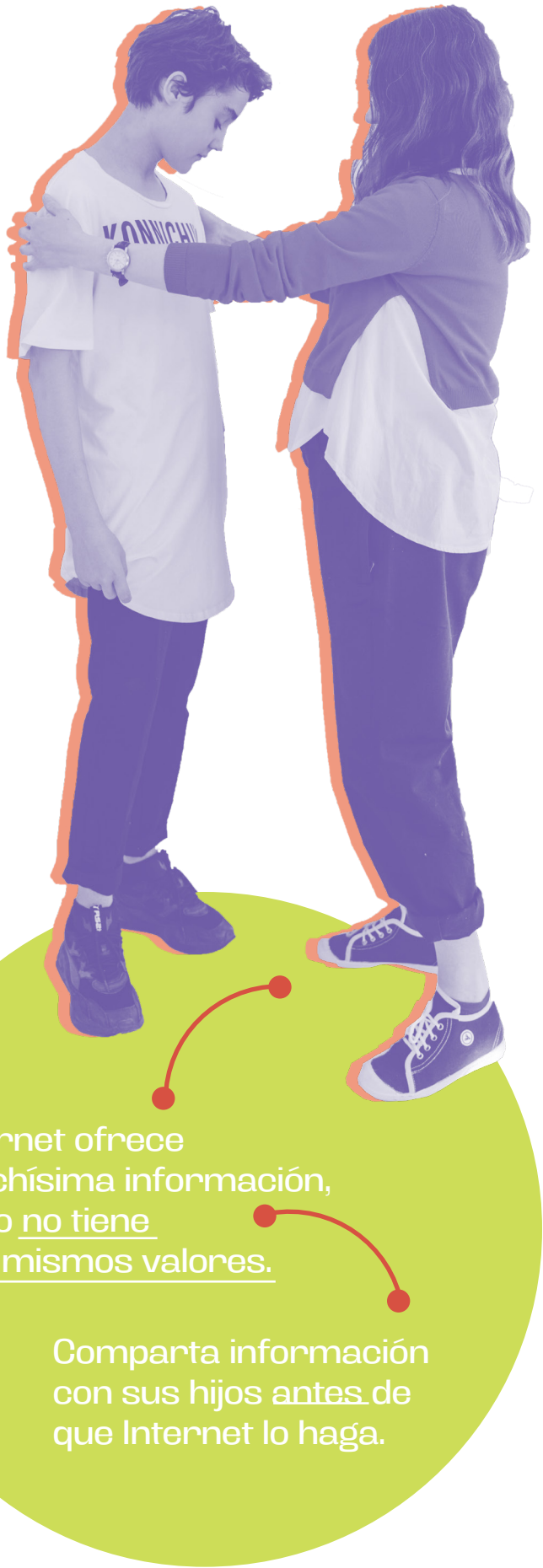
Establezca una rutina

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

Hable con un profesional

Si usted o sus hijos tienen dudas o pensamientos negativos sobre sí mismos o sobre otras personas, consulte a un profesional de la salud mental.

A continuación se presentan algunos recursos.



Internet ofrece muchísima información, pero no tiene sus mismos valores.

Comparta información con sus hijos antes de que Internet lo haga.

Temas para iniciar la conversación

De padres a hijos adolescentes

Para que haya conversaciones sanas es indispensable que exista compasión, empatía y apertura mental. Es fundamental escuchar con atención para entender no solo las palabras, sino también las emociones.

A continuación, se presenta una serie de excelentes preguntas para ayudarle a iniciar una conversación sana con su hijo sobre las redes sociales y la salud mental.

¿Cómo te sientes después de pasar tiempo en las redes sociales? ¿Notas algún cambio en tu estado de ánimo?

¿A veces sientes que comparas tu vida con lo que ves en las redes sociales? ¿Cómo te hace sentir eso?

¿Qué es lo que más presión te genera en las redes sociales?

¿Alguna vez te has tomado un descanso de las redes sociales? ¿Cómo te sentiste al hacerlo?

¿Crees que el uso de las redes sociales influye en la forma en que te ves a ti mismo o cómo te relacionas con los demás?

¿Crees que las redes sociales generan presión en la gente para que luzca o actúe de cierta manera?

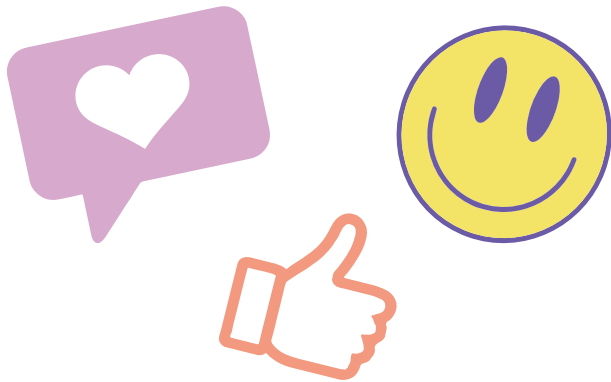
¿Alguna vez sentiste estrés o ansiedad por algo que viste en las redes?

¿Qué haces cuando encuentras publicaciones negativas o que te generan malestar?

¿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.

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, visite 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.

Línea de Asistencia para Padres

La Línea de Asistencia para Padres (Parenting Assistance Line, PAL) brinda ayuda útil a madres, padres, abuelos, cuidadores y a cualquier persona comprometida con el bienestar de una familia feliz y saludable. Ya sea que necesite recursos específicos o que lo escuche alguien con empatía, ¡los especialistas de PAL están a su disposición! El servicio está disponible de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m. Puede llamar, enviar un mensaje de texto o utilizar la opción de chat en línea. Puede dejar mensajes en cualquier momento. Llame al **866-962-3030**.

Línea de Crisis de NAMI Alabama

800-273-8255. Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI) – La crisis de la salud mental juvenil Necesitamos escuchar a nuestros jóvenes. Debemos comprometernos a seguir aprendiendo sobre las situaciones que atraviesan e invertir en ellos. No podemos permitirnos perder a más jóvenes por suicidio ni tolerar que sigan sufriendo en silencio. Nuestros jóvenes nos necesitan, y nosotros los necesitamos a ellos. Llame a la línea de ayuda de NAMI al **800-950-6264**, de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m., hora estándar del centro. En caso de crisis, envíe un mensaje de texto con la palabra **“NAMI”** al **741741** para recibir orientación confidencial y gratuita las 24 horas, los 7 días de la semana.

RECURSOS NACIONALES

Centro Nacional de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil

El Centro Nacional de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil (National Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health) funcionará como una fuente centralizada y confiable de educación basada en evidencia y asistencia técnica para apoyar la salud mental de niños y adolescentes mientras navegan por las redes sociales. <https://www.aap.org/socialmedia>

Asociación de Salud Mental de Delaware

La Asociación de Salud Mental (Mental Health Association, MHA) de Delaware es una organización estatal sin fines de lucro, fundada en 1932 para promover la salud mental. MHA ofrece servicios en todo el estado de Delaware y centra su labor en la educación, el acompañamiento y la promoción de la salud mental. <https://www.mhainde.org/>

The Child Mind Institute

El Child Mind Institute se dedica a transformar la vida de niños y familias que enfrentan problemas de salud mental y trastornos del aprendizaje, brindándoles la ayuda que necesitan para desarrollarse y progresar. <https://childmind.org/>

Asociación Estadounidense de Psicología

La Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association, APA) es la principal organización científica y profesional que representa al campo de la psicología en los Estados Unidos, integrada por más de 157,000 investigadores, educadores, clínicos, consultores y estudiantes. Su misión es promover el avance, la comunicación y la aplicación del conocimiento y la ciencia psicológica para beneficiar a la sociedad y mejorar la vida de las personas. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. – Dirección General de Salud Pública de los EE. UU. ^{1,2,5,6,7}

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. <https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/social-media/index.html>

Thorn for Parents

Thorn for Parents pone más control en manos de padres, madres y también de los propios hijos. Ofrece guías de conversación para dialogar con

niños y adolescentes de entre 7 y 17 años. Puede suscribirse para recibir recordatorios por mensaje de texto que ayuden a iniciar conversaciones. En estos recordatorios se ofrecen preguntas disparadoras sencillas para abordar los temas más difíciles del mundo digital actual.

NetSmartz

NetSmartz es el programa educativo de seguridad en línea del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados (National Center for Missing and Exploited Children, NCMEC) que ofrece videos y actividades adecuados para cada edad, con el fin de enseñar a los niños a estar más seguros en Internet. El objetivo es ayudarles a ser más conscientes de los posibles riesgos en línea y empoderarlos para ayudar a prevenir la victimización mediante la toma de decisiones más seguras, tanto dentro como fuera de la red.

Cleveland Clinic ⁴

Cleveland Clinic estuvo a la vanguardia de la medicina moderna cuando sus fundadores la establecieron como una práctica grupal de múltiples especialidades en 1921. En su primer siglo, ha impulsado numerosos avances médicos pioneros, ha abierto centros en distintas partes del mundo y se enorgullece de figurar entre los mejores hospitales del país. Hoy, cien años después, la visión de sus fundadores sigue siendo la misión de Cleveland Clinic: cuidar la vida, investigar para la salud y educar a quienes brindan atención. <https://health.clevelandclinic.org/dangers-of-social-media-for-youth>

Yale Medicine ³

Yale Medicine ofrece la experiencia de especialistas, tecnología avanzada e innovadora y un enfoque multidisciplinario. Todos los días brindamos una atención médica excepcional en un entorno enriquecedor para cada uno de nuestros pacientes. <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide#:~:text=According%20to%20a%20research%20study,incl%20depression%20and%20anxiety%20symptoms>

Obtenga 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.

