



Digipadres

UNA INICIATIVA DE ESET



Las redes sociales:
un arma de doble filo

No cabe duda de que las redes sociales tienen un lado positivo; sin embargo, su auge también ha suscitado algunas preocupaciones graves, en especial en relación con niños y adolescentes. Entonces, ¿cuál es el lado oscuro de las redes sociales y qué puedes hacer para proteger a tu hijo/a?



En los últimos años, las redes sociales se han convertido en una parte importante de la vida de niños, niñas y adolescentes. Para estos nativos digitales, el uso de las diversas plataformas online constituye una segunda naturaleza, ya sea para conectarse con amigos, compartir opiniones e intereses o mantenerse al día con sus celebridades favoritas. En una [encuesta](#) del Centro de Investigación Pew, el 45% de los adolescentes dijo estar conectado casi constantemente.

1. Invasión de la privacidad

Al igual que cualquier otra actividad en Internet, la publicación en las redes sociales deja una marca permanente. Los niños, en particular aquellos que recién comienzan a usar redes sociales, no suelen darse cuenta de esto; entusiasmados con la nueva experiencia, muchas veces se zambullen en una ola

de publicaciones compulsivas sin pensar que en el futuro pueden arrepentirse de haber publicado ciertas cosas para que todo el mundo las vea. Este exceso de información puede incluir desde pensamientos personales no filtrados hasta fotos incómodas, o datos privados que pueden ser utilizados indebidamente si pasa a manos equivocadas.

¿Cómo puedes ayudar?

- Asegúrate de que tu hijo/a sólo use redes sociales apropiadas para su edad; la mayoría de los servicios de redes sociales tienen un requisito de edad mínima que debería servir de guía.
- Habla con tu hijo/a sobre la configuración de la privacidad: los perfiles de las redes sociales deben ser privados para controlar quién ve la información y los mensajes que publica.



- Habla con tu hijo/a sobre el tipo de contenido que puede resultar contraproducente cuando se publica en las redes sociales: por ejemplo, información o imágenes privadas y confidenciales, incluyendo fotos de documentos personales, entradas a espectáculos con información personal y códigos que pueden ser escaneados.

2. Estafas, engaños y noticias falsas

La información puede viajar muy rápido cuando se publica en las redes sociales y, desafortunadamente, no son sólo los videos divertidos de mascotas los que se vuelven virales. Aunque recientemente se ha hablado mucho sobre estos temas en las noticias, el problema no es nuevo. Desde anuncios de estafas que aseguran [ofrecer productos de moda con grandes descuentos](#) o noticias falsas que pretenden influir en la opinión de la gente sobre diversos asuntos, hasta engaños y mentiras descaradas, las redes sociales ofrecen un terreno fértil para la difusión de contenido engañoso. Y aunque los niños sepan reconocer un correo electrónico fraudulento obvio, como el que les promete una asombrosa suma de dinero a cambio de información personal, es posible que no sean capaces de identificar las numerosas campañas maliciosas que acechan en las redes sociales.

¿Cómo puedes ayudar?

- Enséñale a tu hijo/a a reconocer los contenidos engañosos en Internet repasando sus signos más comunes:
- Para las estafas: una regla infalible es que cualquier oferta que parezca demasiado buena para ser verdad probablemente no sea real.

- Para la desinformación: las historias sensacionalistas, la falta de autor y de fuentes creíbles, la mala estilística y gramática, así como la inexistencia de dicha noticia en los medios de comunicación de renombre son los principales signos reveladores.

- Analiza con tu hijo/a un ejemplo de una publicación engañosa o falsa, señalando los diversos signos que la delatan como tal.

3. Odiadores, matones y acosadores

Todo el mundo tiene lugar para expresarse en las redes sociales, y desafortunadamente eso también incluye a quienes tienen malas intenciones. Es posible que tu hijo/a no esté preparado para enfrentarse al acoso o a los comentarios de odio tras unirse a un debate público o, peor aún, convertirse en el objetivo de los abusadores o acosadores cibernéticos. Para un/a joven, encontrar odio online puede ser una experiencia desconcertante y extremadamente estresante. Para padres y madres, estos temas pueden ser aún más difíciles de detectar que el *bullying* en sus formas tradicionales.

¿Cómo puedes ayudar?

- En general, si uno es consciente sobre la privacidad y mantiene una configuración de privacidad estricta en las redes sociales, puede proteger la mayor parte del contacto no solicitado. Tu hijo/a debe saber que no tiene que aceptar solicitudes de extraños y que su perfil sólo debe ser visible para sus amigos.
- Si sospechas que tu hijo/a está pasando por una experiencia negativa relacionada con el uso de





las redes sociales, busca el tiempo para conversar con él. Trata de hacer que se sienta seguro para confiar en ti sin sentirse amenazado o juzgado.

- Una vez que has identificado el problema, ayúdalo/a a resolverlo. La mayoría de las redes sociales dan a los usuarios la posibilidad de bloquear y denunciar a otros que los hicieron sentir inseguros de alguna manera. En casos graves, considera la posibilidad de acudir a la policía.
- Si es necesario, puedes ponerte en contacto con un centro local o nacional de seguridad en Internet para que alguien los acompañe a ti y a tu hijo/a en los distintos procesos para mantenerlos seguros. Cada caso es diferente y necesita un procedimiento específico. Lo más importante es la seguridad del niño, tanto física como psicológica. Acudir a un Centro de Internet Segura también puede ayudarte a contactar a la policía para hacer una denuncia de ser necesario.

4. Preocupaciones de salud mental

Pasar horas y horas navegando en las redes sociales puede afectar el humor y autoestima de los niños. Las plataformas han creado un entorno altamente competitivo, donde la cantidad de *likes* recibidos en una publicación es indicador directo de la relevancia del usuario. Además de la competencia entre pares, estas plataformas digitales también exponen a los niños a los perfiles de las celebridades y de varios *influencers* de las redes sociales. Estas “estrellas” de las redes suelen pulir sus perfiles públicos a la perfección y presentan una imagen distorsionada a sus millones de seguidores (a menudo jóvenes e impresionables), que terminan sintiéndose inadecuados.

Además de los problemas de confianza y autoestima, se sospecha que pasar tiempo excesivo en las redes sociales está directamente relacionado con [trastornos de atención](#), [depresión](#) y [otros problemas psicológicos](#). La palabra “sospecha” aquí



Aunque es importante demostrarles que estamos presentes para ofrecerles apoyo inmediato, tampoco debemos sacar conclusiones precipitadas. Los adultos necesitan pasar tiempo con sus hijos y hablar de todas las facetas de sus vidas.

es muy importante. Aunque las redes sociales puedan parecer la fuente de todos estos problemas, también pueden ser solo uno de los factores, o incluso pueden ser totalmente irrelevantes. Si un niño se muestra demasiado apegado a su teléfono, tal vez lo esté usando como una distracción de otro problema y no sea la raíz del problema en sí.

¿Cómo puedes ayudar?

- Anima a tu hijo/a a pasar más tiempo con sus amigos en persona en lugar de estar horas charlando en las redes sociales.
- Considera la posibilidad de crear el hábito de pasar tiempo en familia sin pantallas, donde todos guarden el teléfono durante una o dos horas, ¡padres y madres también!
- Busca cambios en el comportamiento y el estado de ánimo de tu hijo/a que puedan estar relacionados con el uso de las redes sociales. Si notas algo fuera de lo normal, habla con él o ella y ofrece tu ayuda para resolver lo que le preocupa.
- Si tu hijo/a tiene dificultades pero no parece responder a tus esfuerzos por ayudarlo, considera la posibilidad de consultar a un profesional de salud mental.

5. Vivir en el “aquí y ahora” en vez de crear una colección de *selfies*

Los niños y adolescentes buscan la aprobación de los demás, sobre todo de sus compañeros. Por eso a ve-

ces se concentran demasiado en difundir mensajes sobre lo que hacen y se esfuerzan por presentar esos mensajes de la mejor manera posible. Siempre han buscado mejorar su imagen, pero con los teléfonos inteligentes, la situación ha cambiado drásticamente. Los niños quieren verse geniales y atractivos, por lo que pasan mucho tiempo creando su imagen pública. En este proceso, los niños (y los adultos) a veces tienden a olvidar que la vida transcurre “aquí y ahora”, por más que no publiquen ninguna información al respecto.

¿Cómo puedes ayudar?

- No lo/a juzgues demasiado: trata de entender la importancia que tienen la popularidad y la imagen para un adolescente.
- Considera la posibilidad de utilizar el enfoque de mindfulness para ayudarlo a concentrarse en el presente y a distinguir entre vivir “aquí y ahora” y “vivir para conseguir votos, comentarios y likes”. Intenta mantener un equilibrio. No hace falta establecer objetivos extremos: los mejores objetivos son ayudarlo a crear conciencia y animarlo a hacer más actividades en el “aquí y ahora”.
- Usa una estrategia de minimización de daños con tu hijo/a y enséñale los riesgos.
- Ayuda a tu hijo/a a ser él o ella mismo/a; nadie es perfecto y debe entenderlo. Inicia conversaciones, pero también anímalo/a a hablar sobre sus experiencias. **No te olvides de actuar como modelo a seguir durante todo este proceso.**



Queremos que más **Digipadres** potencien a los niños
y les enseñen a navegar seguros.

¿Estás listo para acompañarnos en este desafío?

www.digipadres.com