

Advierten sobre los riesgos en la salud mental de los adolescentes que usan redes sociales

24/05/2023



El Dr. Vivek Murthy, director de salud pública de Estados Unidos, pidió una “acción inmediata” por parte de las empresas tecnológicas y los legisladores para proteger la salud mental de los niños y adolescentes en las redes sociales.

Pero después de años de acciones medianas e insuficientes tanto por parte de las plataformas de redes sociales como de los formuladores de políticas, los padres y los jóvenes aún soportan la mayor parte de la carga de navegar en el mundo cambiante y a menudo dañino de algoritmos secretos, aplicaciones adictivas y contenido extremo e inapropiado que se encuentra en las **plataformas como Instagram, TikTok y Snapchat.**

Entonces, ¿Qué pueden hacer los padres y los jóvenes ahora? El

director de Salud Pública dio algunos consejos.



Si no está seguro de si debe publicar algo, por lo general es mejor que no lo haga.

“Nuestros niños y adolescentes no pueden darse el lujo de esperar años hasta que sepamos el alcance total del impacto de las redes sociales”, dijo Murthy en un aviso publicado el martes. **“Su infancia y desarrollo están ocurriendo ahora”.**

CONSEJOS PARA JÓVENES

1 – Busque ayuda: si usted o alguien que conoce se ve afectado negativamente por las redes sociales, comuníquese con un amigo o adulto de confianza para obtener ayuda. Consulte la guía de la Academia Estadounidense de Pediatría sobre las redes sociales.

2 – Cree límites: limite el uso de teléfonos, tabletas y computadoras durante al menos una hora antes de acostarse y durante la noche para asegurarse de dormir lo suficiente. Mantenga las comidas y las reuniones en persona libres de dispositivos para ayudar a construir lazos sociales y entablar

conversaciones bidireccionales con otros. Conéctese con personas en persona y haga de las interacciones desconectadas una prioridad diaria.



Limite el uso de teléfonos, tabletas y computadoras durante al menos una hora antes de acostarse y durante la noche para asegurarse de dormir lo suficiente.

3 – Tenga cuidado con lo que comparte: la información personal sobre usted tiene valor. Sea selectivo con lo que publica y comparte en línea y con quién, ya que a menudo es público y se puede almacenar de forma permanente. **Si no está seguro de si debe publicar algo, por lo general es mejor que no lo haga.**

4 – No mantenga en secreto el acoso o el abuso: comuníquese con al menos una persona de confianza, como un amigo cercano, un familiar, un consejero o un maestro, que pueda brindarle la ayuda y el apoyo que se merece. Visite stopbullying.gov para obtener consejos sobre cómo denunciar el ciberacoso. Si ha experimentado acoso y abuso en línea por parte de un compañero de citas, comuníquese con un experto en Love is Respect para obtener ayuda. Si sus imágenes privadas han sido tomadas y compartidas en línea sin su permiso, visite [Take It Down](http://TakeItDown.org) para

ayudar a eliminarlas.

CONSEJOS PARA PADRES Y CUIDADORES

5 – Cree un plan de medios familiar: las expectativas acordadas pueden ayudar a establecer límites tecnológicos saludables en el hogar, incluido el uso de las redes sociales. Un plan de medios familiar puede promover la discusión familiar abierta y las reglas sobre el uso de los medios e incluir temas como el equilibrio entre la pantalla y el tiempo en línea, los límites del contenido y la no divulgación de información personal.



Conéctese con personas en persona y haga de las interacciones desconectadas una prioridad diaria. (Freepik)

6 – Cree zonas libres de tecnología: restrinja el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse y durante la noche. Mantenga las horas de comida y otras reuniones en persona libres de tecnología. Ayude a los niños a desarrollar habilidades sociales y fomente sus relaciones en

persona fomentando conexiones no estructuradas y fuera de línea con los demás.

7 – Modelar un comportamiento responsable: los padres pueden dar un buen ejemplo de cómo se ve el uso responsable y saludable de las redes sociales al limitar su propio uso, tener en cuenta los hábitos de las redes sociales (incluido cuándo y cómo los padres comparten información o contenido sobre sus hijos) y modelar comportamiento positivo en sus cuentas de redes sociales.

8 – Empoderar a los niños: Enséñeles a los niños acerca de la tecnología y empodérelos para que sean participantes en línea responsables a la edad apropiada. Discuta con los niños los beneficios y los riesgos de las redes sociales, así como la importancia de respetar la privacidad y proteger la información personal de manera apropiada para su edad. Tenga conversaciones con los niños sobre con quién se conectan, su configuración de privacidad, sus experiencias en línea y cómo pasan su tiempo en línea.

(con información de AP)