



La Vida Secreta de los Adolescentes en las Redes Sociales:

LO QUE NECESITAS SABER

LA VIDA SECRETA DE LOS ADOLESCENTES EN LAS REDES SOCIALES: LO QUE NECESITAS SABER

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestra vida diaria. Los padres las usan, al igual que sus hijos. Sin embargo, en promedio, los adolescentes son quienes pasan más tiempo en plataformas como Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter y similares.

Esto genera preocupación en muchos padres. Algunos temen que este hábito se convierta en una adicción, mientras que otros están inquietos por el ciberacoso, la sobreexposición y una actitud centrada en la atención. La autora Donna Lynn Hope plantea una pregunta importante: “**¿Actuarían las personas de manera diferente si no pudieran presumir en las redes sociales? ¿Seguirían haciéndolo?**”

Si nuestros hijos hubieran nacido en tiempos más inocentes, sin redes sociales, ¿serían diferentes?

Considera estas preguntas:

- ¿Cómo sabemos qué están haciendo nuestros hijos en línea?
- ¿Existe una forma de controlar el comportamiento de nuestro hijo en las redes sociales sin invadir su privacidad y romper su confianza?
- ¿Cómo podemos reconocer si las redes sociales están afectando negativamente a nuestros hijos?



Este tema es complicado y no hay respuestas sencillas. Sin embargo, si le preguntas a tu hijo sobre el tiempo que pasa en las redes sociales, podrías sorprenderte de lo dispuesto que está a hablar al respecto.

Cuando hablas con ellos sobre sus emociones y desafíos, y abordas posibles problemas de autoestima, es posible que las redes sociales no representen una gran amenaza para ellos.

Aun así, es posible que te preguntes cómo explorar de forma segura la vida secreta de tu hijo en las redes sociales.

Estas soluciones te ayudarán:

1. Dignifica sus dispositivos. Si deseas limitar el uso de redes sociales de tu hijo, evita quitarle el dispositivo. Ellos encontrarán otro. En su lugar, ayúdalos a encontrar formas eficaces de autorregularse.

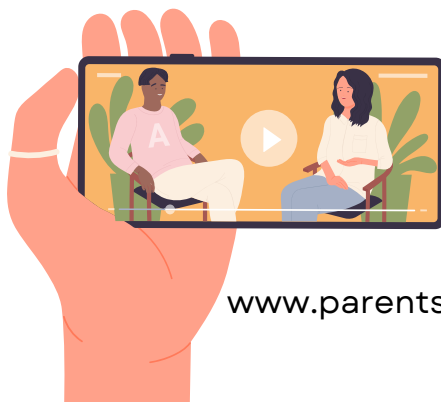
- El miedo a perderse algo suele motivar el tiempo que pasan en redes sociales.
- Sin embargo, los adolescentes son conscientes de las consecuencias que este hábito puede generar. Anímalos a reflexionar sobre estas consecuencias y a centrarse en el impacto que el exceso de redes sociales tiene en sus objetivos personales, académicos y otros.

2. Pregunta por las aplicaciones. Pregunta a tu hijo qué aplicaciones utiliza con más frecuencia. ¿Es Instagram, Facebook o quizás Snapchat? Una vez que lo sepas, instala esas aplicaciones en tu teléfono también y aprende cómo funcionan.

- Algunas aplicaciones tienen geolocalización, lo que puede representar un peligro real. Intenta gestionar la actividad de tu hijo en redes sociales informándole del peligro en lugar de imponer tu opinión.
- **No seas un gerente, sé un mentor.**

3. Ayúdales a proteger su privacidad. Habla sobre la configuración de privacidad en las distintas cuentas de redes sociales. Algunos adolescentes desconocen esta opción.

- **Acordar con ellos que solo acepten como seguidores o amigos a personas que conozcan personalmente** puede ser una tarea difícil, ya que el número de seguidores suele ser visto como un indicador de popularidad.
- Sin embargo, si comprenden la importancia de gestionar bien su presencia en línea, esto no debería ser un problema.



4. Habla sobre el sexting. Los padres encuentran que la famosa conversación sobre “La cigüeña y las abejas” es tan incómoda como sus hijos. Sin embargo, ahora hay otro nivel que abordar: el sexting.

- Los adolescentes pueden confundir el envío de mensajes y fotos explícitas con una intimidad que quizás no exista.
- **Habla con ellos sobre qué significa tener una relación sana y cómo desarrollarla y mantenerla.**

5. Supera los prejuicios sobre las redes sociales. Muchos padres creen que las redes sociales son completamente o casi completamente malas. Sin embargo, no son ni buenas ni malas por sí mismas. Es una nueva forma de comunicación.

- Cuando los padres hablan con sus hijos sobre redes sociales desde este punto de vista, es menos probable que el hijo oculte información.
- La curiosidad genuina y una mente abierta sobre el interés de tu hijo en las redes sociales pueden marcar una gran diferencia.

6. Preocúpate por sus emociones. Los adolescentes quieren que se escuchen sus opiniones. Esto es especialmente cierto en lo que respecta a los temas que les apasionan o les molestan. Las redes sociales ofrecen una retroalimentación instantánea a sus publicaciones, lo que hace que los adolescentes se sientan escuchados, validados y reconocidos.

- **Sin embargo, si les ofreces empatía ante los desafíos que enfrentan, puedes brindarles esa sensación de escucha y validación dentro del entorno familiar también.** Esto te permitirá conocer mejor lo que tu hijo publica en redes sociales y brindarle la oportunidad de desarrollar un mejor filtro propio.

Cuando tu hijo te pida por primera vez abrir una cuenta en redes sociales, evita juzgarlo o sacar conclusiones precipitadas. Acepta su necesidad de participar en este tipo de comunicación comunitaria, habla al respecto y ayúdalo a construir un perfil seguro.

Enséñale cómo protegerse y qué esperar.

Nunca tendrás toda la información sobre su actividad, pero si muestras interés y comprensión, podrías obtener la cantidad justa.

