



Lo que los niños  
quieren que los padres  
sepan sobre el

**EXCESO DE PUBLICACIONES EN  
REDES SOCIALES**

## LO QUE LOS NIÑOS QUIEREN QUE LOS PADRES SEPAN SOBRE EL EXCESO DE PUBLICACIONES EN REDES SOCIALES

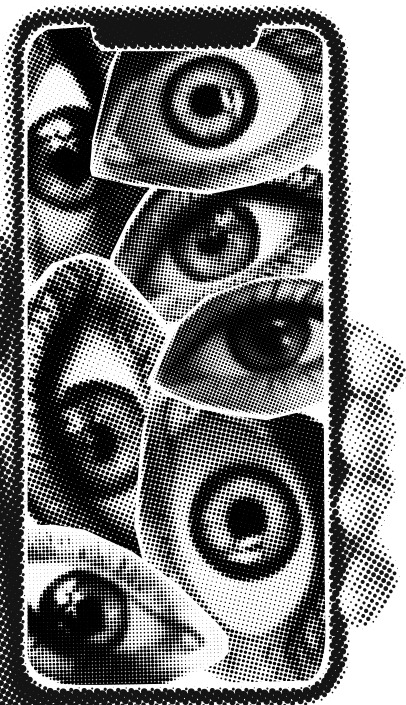
En un estudio reciente, investigadores de las universidades de Michigan y Washington preguntaron a los niños qué pensaban sobre la actividad de sus padres en redes sociales y sus reglas sobre el uso de la tecnología. Una de las principales preocupaciones fue el "sharenting", término que se refiere a cuando los padres hablan demasiado sobre sus hijos en Facebook y otras plataformas. Esto incluye publicar fotos y otros contenidos sobre sus hijos sin su permiso.

¿Quieres saber qué más piensan tus hijos? Echa un vistazo a lo que reveló este estudio, junto con algunos consejos para que los padres usen las redes sociales de forma prudente.

### Consejos para evitar el exceso de publicaciones

Los niños de hoy entienden la importancia de controlar su imagen en línea. Fotos e historias que parecen tiernas ahora podrían tener consecuencias no deseadas en el futuro si provocan acoso escolar o hacen que un posible empleador dude en llamarlos para una entrevista.

**1. Pregunta primero.** Tus hijos son una parte importante de tu vida, pero ellos son dueños de sus propias experiencias. Pide su permiso antes de publicar algo sobre ellos. Permíteles tomar la decisión final una vez que tengan la edad suficiente para comprender la situación, lo que suele ocurrir alrededor de los 9 años.



**2. Piensa en positivo.** Como era esperado, publicar buenas calificaciones y victorias deportivas es más popular que mencionar trastornos alimenticios o habitaciones desordenadas. Trata los temas delicados de forma privada.

**3. Limita tu audiencia.** La configuración de privacidad de Facebook no siempre evita que la información se filtre. Plataformas alternativas como FamilyLeaf y grupos de WhatsApp hacen que la comunicación familiar sea más segura.

**4. Examina tus motivos.** Sé honesto sobre por qué estás publicando. ¿Estás orgulloso de tus hijos o estás buscando halagos para ti mismo?

**5. Busca apoyo.** Por supuesto, muchos padres se sintieron atraídos por Internet en primer lugar porque buscaban información y el respaldo de sus pares. Solo recuerda proteger tu privacidad mientras te relacionas en línea.

**6. Resiste la competencia.** ¿A veces te sientes inferior a los padres que presumen de cocinar comidas gourmet o de tener la casa llena de trofeos académicos y deportivos de sus hijos? Un poco de humildad puede ayudar a que todos se sientan más cómodos.

## Otros Consejos Tecnológicos para Padres

Además de reducir el exceso de publicaciones, los niños también tienen algunas otras pautas que les gustaría que sus padres siguieran. Revisa cómo te desenvuelves en estos aspectos.



**1. Crea zonas libres de tecnología.** Apaga tus dispositivos durante la cena y un par de horas antes de acostarte. Dedica tiempo a conversar entre ustedes en la misma habitación o siéntense juntos mientras leen o trabajan en sus pasatiempos.

**Conduce con seguridad.** Los niños imitan tus hábitos. Escribir mensajes mientras conduces es una distracción importante. Incluso los dispositivos manos libres interfieren en tu concentración.

**3. Busca el equilibrio.** ¿La tecnología está desplazando otras prioridades en tu vida? **Establecer límites sensatos al tiempo que pasas navegando o viendo contenido en línea te permitirá liberar tiempo para ir al gimnasio, dar largos paseos o planear divertidas salidas familiares.**

**4. Facilita el cumplimiento de las normas.** Haz que tus reglas sean fáciles de seguir. Puede que haya sitios web que quieras prohibir por completo, al menos hasta que tus hijos alcancen una edad adecuada. Explica tus razones para que los niños empiecen a aprender a tomar decisiones sensatas por sí mismos.

**5. Sé presente. Concéntrate en disfrutar el tiempo en familia en lugar de grabarlo todo.** Aplaudir a tu hijo en la obra escolar es más importante que experimentar con ángulos de cámara.

Internet ha hecho que sea más fácil avergonzar a tus hijos, ya que ahora no estás limitado a los álbumes de fotos y libros de recuerdos. Sé un padre que usa las redes sociales de forma responsable. Pide permiso a tus hijos antes de publicar algo sobre ellos y piensa en el impacto a largo plazo de tus fotos y comentarios.

