



## Me ha dejado en visto *Adolescentes y Redes Sociales*



### ¿Qué he oído?

Hablando con una joven me compartió que hacía unos días había discutido con su mejor amiga, y que unos días después, le envió un mensaje al teléfono de su amiga para pedirle perdón, y me expresó preocupada: *Yo intenté arreglar el problema, pero lo que más me dolió es que ella "me dejó en visto".*

### ¿Qué pienso?

Los niños y jóvenes están creciendo en un entorno en el que las tecnologías de la información están marcando su vida:

Nuevas actitudes (uso responsable o adicciones), nuevo vocabulario y expresiones ("me ha dejado en visto"), nuevas preocupaciones ("mira la última hora en la que se ha conectado y no me responde"), experiencias (personas desconocidas que les piden amistad, fotografías, ...)

### ¿Qué me pregunto?

¿Cómo lo viven ellos?

¿Qué podemos hacer los adultos para ayudarles?

Y ellos también se preguntan, y demandan nuestra ayuda, aunque no lo expresen abiertamente.

Le pedí a una chica de 14 años que me escribiera lo que más les preocupaba de las redes sociales a los jóvenes de su edad.

Ella me escribió: "me da miedo la gente que me pide fotografías mías, porque esa persona puede tener malas intenciones y chantajearme. Además, la idea de ir a la policía tampoco me convence, porque se lo dirán a mis padres";

"¿Hasta qué punto nos podemos fiar de las personas que nos piden amistad y fotografías por internet?";

"¿Qué debo hacer si alguien por internet me dice que me quiere conocer en persona?";

"¿Qué puedo hacer?".

Y si les preguntamos a los padres, nos comparten los temores por los riesgos y adicciones a internet y al móvil.

### **Los nativos e inmigrantes digitales.**

Actualmente, nos encontramos con dos grupos en la sociedad: por un lado, los llamados "nativos digitales", es decir, niños, adolescentes y gente joven que han estado en contacto con la tecnología digital desde su nacimiento; y por otro lado, la

generación de los "inmigrantes digitales" (la mayoría, adultos), los cuales han tenido que ir adaptándose a las novedades. El riesgo de los "nativos digitales" es el exceso de confianza que pueden tener ante las tecnologías, y que les hace ser más vulnerables a los peligros.

Los principales peligros que pueden encontrar nuestros jóvenes son el ciberacoso, el grooming o suplantación de identidad; acceso a contenidos inadecuados, usos inadecuados y relaciones afectivas, etc. El uso que están haciendo los niños y jóvenes con los *smartphones* para gestionar relaciones afectivas ha ascendido de manera exponencial. El principal problema no es el instrumento, sino los valores imperantes.

Y, antes estos peligros, la primera reacción de los hijos es no comunicar a los padres lo que está pasando. Nuestra labor debe ser doble. Por un lado, trabajar con ellos para prevenir estas situaciones, y por otro, crear un clima de confianza adecuado para que puedan compartir con los adultos, aquellas situaciones problemáticas que hemos nombrado.

## ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

1. Es de vital importancia una adecuada "educación digital" para usar de forma correcta las tecnologías. Para ello, es necesario que los padres se familiaricen con estos entornos, haciendo ellos mismos, un uso responsable y adecuado de las mismas. Por ejemplo: los padres también pueden usar las redes sociales para comunicarse con sus hijos de forma puntual. Ser un buen modelo es el mejor maestro.
2. Establecer límites y horarios para el uso de las tecnologías, de tal forma que no interfiera en el estudio ni en sus tareas de casa.
3. Es recomendable que el ordenador se ponga en espacios comunes y sea considerado como un bien familiar y evitar que se "apoderen" de él.

4. Los padres necesitan estar cerca de sus hijos acompañándoles en el uso de las tecnologías y redes

sociales, pero al mismo tiempo, sin sobrepasar el límite de la intimidad de los hijos, ya que esto se podría girar en contra y perder el control sobre el uso que hacen. Si se mantiene una actitud de respeto (no libertad sin límites) hacia el uso que hacen de las redes sociales, será más probable que acudan a los padres si surge un conflicto en ese entorno.

5. Fomentar la confianza y respeto mutuo, creando entornos en los que se pueda hablar y se sientan respetados y escuchados, intercambiando ideas, valores. Este diálogo se debe crear desde pequeños, preparando la etapa de la adolescencia.
6. Recordarles el sentido de la palabra "amistad". El significado real de esta palabra, y todo lo que conlleva, se ha olvidado en las redes sociales y cualquier persona conocida o desconocida pasa a llamarse "amistad".
7. Desarrollar la reflexión y el sentido crítico para aplicarlo en el uso de las redes sociales. Por ejemplo: dar pautas como no ridiculizar a los demás con comentarios o fotografías; compartir información con sinceridad; solidaridad; respeto de la privacidad...
8. Intentar entender las redes sociales desde la adolescencia. En esta etapa, el joven está buscando su identidad, por lo que intentan alejarse de los padres y sus normas y acercarse al grupo de amigos. Las redes sociales pasan a ser sus mejores aliadas para conseguir ese grupo de amigos y sentirse miembros del mismo, de tal modo que sus limitaciones afectivas estén compensadas y las necesidades de relación propias de la edad sean satisfechas. Comprenderles y no llevar la situación a extremos, es decir, no dejarles total libertad ni restringirles totalmente su uso.
9. Enseñarles a ser responsables del perfil que se sube a la red y la información que se publica. Saber cómo son y cómo se relacionan a través de la web.
10. Compartir con los hijos momentos ante el ordenador para supervisar con ellos cómo utilizan las redes sociales y ayudarles a controlar riesgos.
11. Pautas básicas a revisar **con ellos y ellas** para el uso responsable y seguro:

Ser  
hoy  
con los  
jóvenes  
casa  
que evangeliza

*Hijas de María Auxiliadora – Salesianas de Don Bosco  
Inspección Santa Teresa*

- ★ No aceptar "amistades" de forma automática, sino valorar si realmente es alguien conocido o no.
- ★ Restringir el acceso a la información, limitando lo máximo posible las opciones de privacidad.
- ★ Cuidar la imagen personal que se muestra en la red: información escrita, fotografías. Hacerles conscientes que todo lo publicado se queda ahí y puede ser utilizado por cualquiera con buenas o malas intenciones.
- ★ Evitar información que ayude a ser localizados: teléfonos, direcciones, nombres de colegios, etc.
- ★ No hablar ni citarse con personas desconocidas. Informar de este tipo de situaciones a un familiar.
- ★ Enseñarles cómo otras personas pueden acceder a su información, para que puedan evitar esos riesgos.
- ★ Antes de colgar fotografías de otras personas, deben solicitar su permiso: Está prohibido darse de alta con la identidad de otra persona. Ayudarles a relativizar las

emociones que son expresadas en la red. Hacerles conscientes de la necesidad de crear un buen ambiente en la red y denunciar cualquier situación de abuso o problemática.

12. Mantener una actitud positiva ante las tecnologías, conociendo sus ventajas y desventajas, y potenciando el buen uso.
13. **IMPORTANTE:** hacerles conscientes que las tecnologías en general y las redes sociales en particular, no pueden sustituir la vida social de las personas, sólo pueden complementarla. No son la única forma de relacionarse con los demás. Es necesario realizar actividades como: salir con los amigos, con la familia, ir al cine, al campo, pasear, jugar, etc.

### Recursos en las web's y +

- ↳ <http://www.policia.es/consejos/internet.html>
- ↳ <http://pantallasamigas.net>
- ↳ <http://padres20.org>
- ↳ <http://www.alia2.org>
- ↳ <http://www.protegeles.com>

¿Qué ves?  
 ¿Qué piensas?  
 ¿Qué te preguntas?



**LLEGÓ EL 2015...**

Ser  
 hoy  
 con los  
 jóvenes  
 casa  
 que evangeliza

*Hijas de María Auxiliadora – Salesianas de Don Bosco  
 Inspectoría Santa Teresa*