

La importancia de un buen uso de redes sociales en la adolescencia.

Una de las principales preocupaciones de los padres de adolescentes es el uso que dan sus hijos a las redes sociales. Se sienten completamente inseguros a la hora de abordar estos temas, ya que internet es un mundo muy complejo que está en continua transformación y exige estar actualizado continuamente.

Por otro lado, la adolescencia es la edad clave en la que la mayoría de jóvenes se inicia en el mundo social digital. Las redes sociales forman parte de la vida de todo adolescente hasta tal punto que no conciben estar un día sin conectarse.

Al igual que los padres educan y enseñan a sus hijos a comer, usar las tijeras, cruzar una calle, subir o bajar una escalera, etc, también deben enseñar a usar las redes sociales de forma segura y responsable para evitar problemas.

El peligro de las redes sociales no está en la propia red social, sino en el uso que se le da. A la mente de un adolescente aún le parece difícil diferenciar el contenido real del que no lo es, detectar las intenciones del “seguidor/follower”, etc. Otra consecuencia de su mal uso es la adicción que puede generar entre los más jóvenes provocándoles anomalías como insomnio, inseguridad o falta de autoestima, aislarse de su entorno, superficialidad, déficit de atención, falta de rendimiento académico e incluso fracaso escolar.

Hay tres riesgos “alarmantes” para un adolescente que se pueden generar al no usar correctamente las redes sociales:

Cyberbulling.- acoso por parte de compañeros o personas de su entorno con amenazas, insultos, difundiendo bulos y haciendo un uso indebido de fotos o información de la víctima.

Grooming.- Es cuando entra el papel de un adulto (acosador) que intenta ganarse la confianza del adolescente mediante perfiles falsos con una finalidad de índole sexual (imágenes comprometedoras, encuentros sexuales, etc.)

Sexting.- Es cuando se envían de forma directa o privada imágenes y videos de contenido sexual o provocativo. La autodestrucción del mensaje de algunas redes (como Snapchat o stories de IG) hacen que los adolescentes se confíen.

Pero más que alarmarse hay que concienciarse. Se puede hacer mucho antes y evitar estos problemas:

- Lo primero de todo es **informarse del funcionamiento de Internet y redes sociales**. Conocer las opciones que existen, tendencias de contenidos, jergas, influencers, etc.
- **Hablar con el adolescente** sobre el uso de internet, alertarle de los riesgos, pero en forma de consejo, demostrando que confías en él. También puedes ayudarle a crear sus perfiles (privacidad) y primeros contenidos (hashtags, frases, etiquetas, ubicaciones) y así vais comentando los temas que van surgiendo.
- Hacer un listado de “**Normas de Uso de Redes Sociales**” que cumpla toda la familia:
 - Crear el hábito de pasar tiempo en familia “sin móvil”, reduciendo así el tiempo de uso de redes sociales.
 - Acordar que durante el tiempo de estudio y de dormir el móvil debe estar fuera de la habitación del adolescente (podéis dejar toda la familia el móvil en un mismo punto como la entrada de la casa).
 - Poder ver todos los contenidos de todos... es esencial, así se concienta que el contenido que publique en una red social permanecerá en Internet durante muchos años y lo podrá ver su futura novi@, jef@, amig@s, etc.
- **Observar y actuar con rapidez**. Estar pendiente de cualquier variación significativa en el comportamiento físico, emocional o de conducta del adolescente para conocer cuál es el problema y ayudarle a solucionarlo cuanto antes.

17 reglas de oro para todos/as

Aquí están las reglas:

Prestar atención cuando publiquemos y subamos material:

- Pensar muy bien qué imágenes, vídeos e información escogemos para publicar
- No publicar nunca información privada
- Usar un seudónimo

Escoger cuidadosamente a nuestros amigos:

- No aceptar solicitudes de amistad de personas que no conozcamos
- Verificar todos nuestros contactos

Proteger nuestro entorno de trabajo y no poner en peligro nuestra reputación:

- Al registrarnos en una red social, usar nuestra dirección de correo personal (no el correo de la empresa)
- Tener cuidado de cómo representamos en Internet a nuestra empresa u organización
- No mezclar nuestros contactos de trabajo con nuestros amigos
- No dejar que nadie vea nuestro perfil o nuestra información personal sin permiso
- No dejar desatendido nuestro teléfono móvil
- No guardar nuestra contraseña en nuestro móvil
- Usar las funciones de seguridad de que disponga nuestro móvil

Proteger nuestro teléfono móvil y la información guardada en él:

- Tener cuidado con lo que publicamos sobre otras personas

Informarnos:

- Leer con atención y de principio a fin la política de privacidad y las condiciones y términos de uso de la red social que escojamos

Protegermos con la configuración de privacidad:

- Usar opciones orientadas a la privacidad (comprobar quién puede ver nuestras fotos, quién puede ponerse en contacto con nosotros y quién puede añadir comentarios)
- Informar inmediatamente si nos roban el teléfono móvil
- Tener cuidado al usar el teléfono móvil y estar atento a dónde lo dejamos

Prestar atención a los servicios basados en la localización y a la información de nuestro teléfono móvil:

- Desactivar los servicios basados en la localización geográfica cuando no los estemos usando