



Tecnología



Compartir en
Familia

Redacción

Es importante que enseñemos a nuestros hijos un uso de los móviles responsable

Las redes sociales forman parte de la vida de nuestros hijos, y eso no tiene por qué ser malo. El problema aparece cuando sobreexponen su imagen y su vida privada, dando detalles innecesarios y esperando recibir muchos ?me gusta? y comentarios positivos para sentirse aceptados.

La autoestima y la felicidad de nuestros hijos, actualmente, no depende solo de lo que piense su grupo de amigos más cercanos o de cómo les vaya en clase, sino que está

totalmente ligada a las redes sociales que usan. Así, sienten la necesidad de mostrar su intimidad en las redes como hacen sus amigos y los ídolos a los que siguen, y su felicidad depende en parte de la aceptación que tengan sus post. Es como una adicción más ya que todos los días se pasan horas actualizando sus redes, cotilleando lo que suben sus amigos y comprobando la reacción de los demás a sus interacciones.

Esto puede desencadenar varios problemas en los jóvenes, como una distorsión entre el 'yo' personal y el 'yo' que muestran; ciberacoso; grooming, etc. Y es que los jóvenes se fijan en los influencers de moda e intentan ser como ellos para conseguir más 'likes' y seguidores, lo que hace que muestren datos muy personales y privados, así como imágenes y fotos inapropiadas que pueden llegar a cualquiera, incluido a pederastas.

Además, si sus contenidos no obtienen el alcance que ellos buscan, sentirán irritabilidad, falta de aceptación, baja autoestima, conductas inapropiadas, tristeza, carencia de empatía... Y en los casos más graves, puede conducir al suicidio. Y todo esto desde los 11 o 12 años ya que muchos adolescentes y preadolescentes usan las redes sociales desde antes de lo recomendado.

Para evitar que la vida de tu hijo gire en torno a las RRSS y que suba imágenes o contenidos inapropiados sobre sí mismo a ellas, debes seguir estos consejos:

1- No dejes que tu hijo tenga perfiles en las redes sociales antes de los 14 años, a no ser que sean sitios específicos para menores.

2- Establece unos límites desde el diálogo y la comprensión, no le prohíbas de manera contundente ya que las prohibiciones solo consiguen que ese objeto o acción se vuelva más deseada para ellos. Debes saber qué quiere tu hijo y qué puedes darle sin ponerle en riesgo. Estableced juntos cómo puede usar internet y las RRSS y cuánto tiempo.

3- Explícale qué tipo de fotos puede y no puede subir a las redes por su propio bien, así como los peligros que existen en este tipo de medios. Tampoco debe subir datos personales como dirección, DNI, cuentas bancarias, geolocalización, si se va de vacaciones y a dónde, etc.

4- Controla lo que sube, los seguidores que tiene, las personas a las que sigue?

5- Dale un buen ejemplo. Si tú te pasas horas conectado a internet o sobreexpones tu imagen, o la de ellos, no podrás lograr que tu hijo no haga lo mismo.

6- Enséñale que existe vida más allá de internet y las redes sociales. Hay que evitar que todo su mundo se reduzca a las nuevas tecnologías. El deporte, el arte, la lectura, el teatro? hay muchas aficiones y hobbies por los que puede interesarse tu hijo, ampliando su mundo y evitando que toda su vida depende de internet.

7- Edúcale en valores para que los aplique también en las redes sociales. Lo que

vale para el mundo real vale para el mundo virtual. Valores como la tolerancia, la honestidad o la empatía son fundamentales para evitar ciertos problemas.

8- Refuerza su autoestima para que no depende exclusivamente de los ?likes? que obtenga o de lo que opinen los demás sobre su última foto subida. Así, sabrá encajar mejor las críticas que reciba, y que seguro que recibirá porque las RRSS e internet es un mundo lleno de comentarios negativos.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.