

La interacción con redes sociales

¿Cómo regularla e impedir que se vuelva un factor negativo para el desarrollo de nuestros hijos e hijas?

Las redes sociales hoy son parte de la vida cotidiana. Sirven para comunicarnos con otros, para estar más cerca de las personas de nuestro círculo, para conocer la opinión de otras personas, entre otros beneficios. Sin embargo, el uso extensivo y adecuado de las redes sociales requiere madurez.

Nadie dudaría que un automóvil puede ser muy útil y proporcionarnos múltiples beneficios. Sin embargo, no le pasaríamos un auto a un niño de 10 años. Esta comparación nos sirve para decir que las redes sociales son útiles, pero pueden ser muy adversas si los adultos no cautelamos el uso de estas por parte de nuestros niños, niñas y adolescentes.

¿Por qué las redes sociales requieren ciertos niveles de madurez?

En primer lugar, porque las redes sociales sumergen a nuestros hijos e hijas en un mundo en el que todos pueden opinar acerca de todos y en estas edades no existen los filtros para darse cuenta que no se puede decir cualquier cosa acerca de los demás o que lo que los demás dicen no tiene por qué ser verdad acerca de nosotros mismos. Además, el anonimato de las redes sociales permite que se digan cosas que probablemente no se dirían cara a cara. Si sumamos a esto la permeabilidad que los niños, niñas y adolescentes tienen frente a la opinión de los pares, está dado el terreno para que las redes sociales tengan un impacto negativo sobre su autoimagen y su autoestima.



En segundo lugar, hay edades en las que los hijos e hijas tienden a compararse con otros (pubertad y adolescencia) y no tienen todavía la suficiente perspectiva para notar que lo que los demás publican no es necesariamente su vida real. Las fotos son de los mejores momentos, las selfies tienen filtros aplicados y así. Si se mira el mundo social a través de las redes, los chicos y chicas llegan a la conclusión que TODOS tienen una vida más entretenida que ellos, que todos tienen muchos amigos, la pasan bien, son más bonitos, etc. Y eso, puede ser asimilado como "algo está mal conmigo o con mi vida", producto de la inmadurez de este período de la vida.

En definitiva, las redes sociales pueden ser positivas, pero los adultos debemos estar allí para regular el uso de manera que no resulten dañinas para el desarrollo de nuestros hijos e hijas.

¿Qué hacer al respecto?

1) Conocer cuáles son las edades recomendadas de uso: la sugerencia de especialistas e investigadores es no entregar un teléfono inteligente (con internet y acceso a redes sociales) antes de los 12-14 años. Por supuesto que esto es relativo a la edad del niño o niña, pero la clave es verificar cuál es el nivel de autonomía y seguridad que su propio hijo o hija tiene en relación con sus pares. Si es muy influenciado y se deja llevar por los demás, etc., tal vez es mejor esperar antes de entregar un celular con acceso a internet.



2) Entrega de celular con internet con un encuadre claro: establecer una especie de "contrato de uso", estableciendo para qué se usará, con quién se va a contactar (nunca con desconocidos, solo familia y conocidos), aplicaciones que se van a usar, horas de uso (dependientes de la edad) y momentos en que el uso queda excluido (horas de estudio, horas de comida, paseos familiares, entre otros).

3) Conversar y educar acerca de la manera de uso, los riesgos y peligros que entraña establecer relación con desconocidos, el envío de material y fotos por esta vía, así como también el debido respeto que se debe guardar a las personas con las que se interactúa a través de las redes sociales. Esto implica configurar juntos claves seguras, bloqueo de pantallas, aplicaciones de control parental y educación acerca de los tipos de mensaje y comunicación con otros que guardan respeto y consideración por estos.

4) Ceder gradualmente la autonomía en el uso: al inicio, y por un largo tiempo, el uso de las redes sociales requiere supervisión parental, ejerciendo controles que se pueden configurar en los dispositivos (lo que se debe conversar y establecer con los hijos e hijas), revisión de los teléfonos celulares, las cuentas, los tiempos de uso (lo que también deben saber nuestros hijos e hijas) y momentos en que en los celulares se desconecta internet (en la noche, de manera de impedir restar horas de sueño).



5) Por último, siempre es importante presentar alternativas de actividades diferentes a estar conectados: paseos, deporte, juegos físicos, convivencia y conversación cara a cara con la familia y amigos. La conexión es importante, los adultos debemos también revisar nuestra relación con los teléfonos celulares dando el ejemplo a nuestros hijos de que sí podemos sentarnos a comer sin celular y que estamos abiertos a conversar cara a cara sin estar revisando nuestro WhatsApp.



El foco central de todo lo dicho reside en establecer con nuestros hijos e hijas un pacto de autocuidado y cuidado, así como de un respetuoso a esta vía de comunicación.

Palabras clave

Dar progresiva autonomía. - Necesidad de control parental - Foco en el auto-cuidado y convivencia respetuosa en las redes