



Seguridad en las redes sociales

Recursos para estudiantes y familias



Hechos y datos

Según los resultados de la Encuesta sobre jóvenes saludables (Healthy Youth Survey, HYS) de 2021, el 42 % de los estudiantes de Washington informan que pasan tres o más horas frente a una pantalla al día.

En 2021, se agregaron a la HYS tres preguntas que evalúan el uso de Internet. Según la Escala de detección de uso problemático y riesgoso de Internet (Problematic and Risky Internet Use Screening Scale), los resultados de estas tres preguntas mostraron que el 18,1 % de los estudiantes de décimo grado de Washington se consideraban en riesgo de tener un uso problemático de Internet.

El Cirujano General de EE. UU. informó que los adolescentes estadounidenses de entre 12 y 15 años que pasaban más de tres horas al día en las redes sociales enfrentaban el doble de riesgo de experimentar malos resultados de salud mental, inclusive síntomas de depresión y ansiedad.

La Asociación Estadounidense de Psicología (American Psychological Association) recomienda que los adultos investiguen y monitoreen el uso de las redes sociales por parte de jóvenes y adolescentes.

Acciones prácticas

- Asegúrese de que la configuración de privacidad en línea esté establecida en el nivel más seguro.
- Hable con los estudiantes sobre cómo los hacen sentir las redes sociales. Explique que las plataformas de redes sociales están diseñadas para ser adictivas. Ayude a los estudiantes a determinar qué contenido es real y qué contenido es cuestionable, y capacítelos para tomar decisiones informadas. ¡Hay excelentes consejos para iniciar la conversación!
- Ayude a los estudiantes a denunciar el acoso cibernético y otros contenidos dañinos, y hableles sobre por qué es importante que ellos no los difundan.
- Aliente a los estudiantes y las familias a crear un plan de redes familiar que incluya la participación tanto en usos positivos de las redes sociales como en actividades sin tecnología.
- Dé un buen ejemplo al ofrecer un modelo del uso responsable de las redes sociales.

Preguntas para iniciar la conversación

- ¿Qué viste en las redes sociales esta semana? ¿Qué crees que significan esas publicaciones?
- ¿Cómo te hacen sentir las redes sociales? ¿Te hacen sentir de manera positiva, negativa o una combinación de ambas?
- ¿Cuánta información tuya está disponible en las plataformas de redes sociales que usas? ¿Estamos ambos cómodos con la información y las imágenes que están disponibles a los extraños?
- ¿Sientes que el uso de las redes sociales interfiere con tu trabajo escolar, actividades extracurriculares o amistades?
- ¿Cómo podrías saber que necesitas un descanso de las redes sociales?
- ¿Qué cosas puedes hacer para tener una experiencia positiva al usar las redes sociales y resistir la presión de estar siempre conectado?

Recursos adicionales

- Guías para padres: Connect Safely, una organización sin fines de lucro, ofrece guías sobre aplicaciones, servicios y plataformas populares entre jóvenes y adolescentes.
- Plan de redes familiar: este recurso de la Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) guía a las familias en la creación de un plan de redes.
- Centro Nacional de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil (National Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health): como parte de la AAP, esta organización brinda educación basada en evidencia para apoyar la salud mental de los jóvenes mientras navegan por las redes sociales.
- El método SIFT: proporciona pasos que los estudiantes pueden poner en práctica al encontrar contenido cuestionable e interactuar con información errónea en línea.
- El Instituto de Seguridad Familiar en Línea (Family Online Safety Institute): esta es una organización internacional sin fines de lucro que trabaja para lograr que el mundo en línea sea más seguro para los niños y sus familias al proporcionar un centro de recursos y artículos.

