COLEGIO
LOS ROBLES

Redes sociales, ¿unen o atrapan?

Las redes sociales son un tema que nos preocupa a los padres, principalmente porque no las entendemos, o las usamos con criterios diferentes a cómo las usan los chicos. Con todos los otros temas (estudio, disciplina, relaciones con amigos, adolescencia, etc.) por lo menos tenemos la experiencia de haberlo vivido, pero las redes son un mundo nuevo para nosotros, los adultos, y eso nos llena de temores.

Intentaremos dar un marco para comprender un poco mejor el tema y ciertos consejos para ayudar a nuestros hijos a usarlas de manera positiva.

Lo primero que tenemos que decir es que las redes sociales (cuando hablamos de redes sociales ampliamos el concepto también a juegos on line, chats, etc.) están necesariamente vinculadas a un dispositivo electrónico. Sin dispositivo electrónico no hay redes sociales, por lo cual es difícil pensar que los chicos puedan usar los dispositivos pero no las redes. Tarde o temprano van a llegar.

La edad

Un tema que preocupa a los padres es hasta cuándo prohíbo y cuándo habilito. Está claro que las podemos prohibir hasta determinada edad, y de hecho es necesario hacerlo, pero tarde o temprano las redes van a llegar, y no está mal ya que, nos guste o no, son una herramienta de sociabilización importante en la adolescencia.

Hay un elemento objetivo y es que todas las aplicaciones, juegos o redes tienen una edad mínima para ser utilizada (la normativa cambia según los países pero ninguna está habilitada para menores de 13 años), y debe quedar claro que usarlas antes es ilegal. Y así como respetamos el mínimo de edad para otras situaciones también deberíamos hacerlo con esto. Lo mismo con los juegos de consola, si no les dejamos ver películas prohibidas para menores de 18 a los 10 o 12 años, ¿por qué si lo permitimos con los juegos?

Uno de los peligros de usarlas cuando son muy chicos es que se adelantan ciertas vivencias. Entre sus amigos hay chicos más grandes (amigos o hermanos), ven sus fotos y quieren imitarlos, pero aún no tienen edad de vivir las mismas experiencias que ellos. También quedan más expuestos a imágenes inadecuadas que a una temprana edad despiertan sensaciones confusas en los chicos.

COLEGIO
LOS ROBLES

Los riesgos

Generalmente lo que más nos preocupa a los adultos es que nuestros hijos sean contactados por extraños y se cometan delitos contra ellos. Es normal que esto nos inquiete y por más mínimas que sean las posibilidades merecen toda nuestra atención, pero la realidad es bajo el porcentaje de casos de este tipo.

Pero hay riesgos mucho más cotidianos a los que los chicos también están expuestos. Muchas veces los chicos lo usan como forma de **comunicar cosas que no se animan a decir personalmente**, a veces burlándose de compañeros o formándose complots contra uno. Lo grave de esta situación no es solo la burla, sino que la misma es pública y quedan expuestos agresores y agredidos. Aún cuando no hay una intención de burla se dan las confusiones propias de la comunicación escrita: interpretaciones erróneas, tonos inadecuados, etc.)

Otro riesgo al que se exponen es al **empobrecimiento de la autoestima**. Cuando publican fotos o posteos y no tienen los likes o 'Me gusta' que esperaban se sienten poco valorados, entonces empiezan a magnificar las situaciones para que se vean más atractivas, pero no son reales y ellos lo saben. La sensación que se les va generando es que su vida real no interesa, y su vida en las redes no es real.

Otra preocupación son las **amistades** que surgen a través de las redes. Los chicos se hacen amigos de sus amigos, de amigos de sus amigos y de amigos que no son amigos de nadie; pero a la hora de publicar, publican como si todos sus seguidores fueran sus amigos íntimos. También muchas veces se pasan las contraseñas como demostración de amistad, exponiéndose a que alguien se haga pasar por ellos.

Los chicos, por lo general, no tienen **criterios adecuados para discernir lo que publican** y lo que no, o utilizan el criterio de chicos más grandes, que también es inadecuado para ellos. Esto se agrava porque no tienen una auténtica consciencia de lo público y su alcance. Esta falta de criterios los lleva a perder el respeto por los demás, por ejemplo cuando suben fotos de otras personas sin saber si les molesta (esto también sucede con los adultos); también se pierde el sentido de la ubicación y del pudor: no se detienen a pensar si es un lugar adecuado para sacar fotos o ponerse a mirar el teléfono, y lo mismo ocurre con la vestimenta o las poses.

COLEGIO
LOS ROBLES

Padres visibles

Cuando los chicos (y muchas veces los grandes) agarran un dispositivo es como si se pusieran el anillo de Frodo: se vuelven invisibles y el mundo alrededor se convierte en un mundo gris y difuso, del que les cuesta salir.

Ante esta realidad, los padres tenemos que ser Padres Visibles, una **presencia** que irrumpe en ese mundo para ponerle orden. Padres que prohíben cuando hay que prohibir, sin dudas ni titubeos, explicando y dando el sentido a esa prohibición; y limitan cuando hay que limitar: horarios, tipo de juegos y redes, momentos, etc.; que los ayudan a encontrar el equilibrio que ellos aún no saben encontrar.

Padres visibles son padres que hablan mucho, cada vez que se da una oportunidad. Pero tiene que ser un **diálogo**, no un discurso. Es importante que entiendan los riesgos que corren con el mal uso de las redes, pero también los adultos tenemos que tratar de entender la lógica con la que usan las redes, ya que no es la misma.

Y lo más importante, como padres visibles tenemos la fundamental tarea de fortalecer su **YO REAL**, fortalecer su autoestima en el mundo real. Que se valoren por lo que son, no por la cantidad de likes o seguidores que tengan, y de la misma manera que no se menosprecien si en la redes sociales no son tan populares como quisieran; y que todo lo que publican o digan sea reflejo de lo que realmente son.