

Enseñarles a los niños a usar los medios de comunicación social

<https://kidshealth.org/es/parents/social-media-smarts-esp.html?WT.ac=pairedLink>

Revisado por: [Elana Pearl Ben-Joseph, MD](#)

La mayoría de los adolescentes usan algún tipo de medio social digital y tienen un perfil en una red social. Muchos de ellos visitan estas redes cada día.

Hay muchas cosas buenas en los medios sociales digitales, pero también hay riesgos y cosas que los niños y adolescentes deben evitar. No siempre toman buenas decisiones cuando publican algo, lo que les puede generar problemas.

Por lo tanto, es importante que hable con su hijo sobre cómo usar los medios sociales digitales de una forma inteligente.

Lo bueno de los medios sociales digitales

Los medios sociales digitales pueden ayudar a los niños a:

- mantenerse conectados con sus amigos y parientes
- participar como voluntarios o involucrarse en campañas u organizaciones sin fines de lucro o caritativas
- estimular su creatividad mediante el intercambio de ideas, música y obras de arte
- conocer y relacionarse con personas de intereses similares
- comunicarse con sus profesores y compañeros de estudios

Lo malo de los medios sociales digitales

La parte negativa de los medios sociales digitales es que son lugares propicios para cosas como el acoso cibernético y otras actividades cuestionables. Sin querer, los niños pueden compartir más cosas en Internet de las que deberían compartir.

La mayoría de los adolescentes:

- publican fotos personales en Internet o usan sus nombres reales en sus perfiles
- revelan su fecha de nacimiento y sus intereses
- publican el nombre de su escuela y de la ciudad donde viven.

Esto los convierte en blancos fáciles para los depredadores en línea y para otras personas que los podrían acechar y hacerles daño.

De hecho, muchos adolescentes afirman:

- haber entrado en contacto con desconocidos que les hicieron pasar miedo o sentirse incómodos
- haber recibido anuncios inadecuados para su edad
- haber mentido sobre su edad para poder acceder a ciertos sitios web

Preocupaciones y consecuencias

Aparte del acoso cibernético (o ciberacoso) y de los depredadores en línea, existe la posibilidad de que los niños afronten el peligro de encontrarse físicamente con personas inadecuadas. Ahora hay muchas aplicaciones que revelan automáticamente la ubicación de la persona cuando las usa. Así, cualquier persona puede saber con exactitud dónde se encuentra la persona que está usando la aplicación.

Y las fotos, los vídeos y los comentarios que se hacen por en Internet no se suelen poder recuperar una vez se han publicado. Aunque un adolescente crea haberlos borrado, es imposible borrarlos completamente de Internet.

La publicación de una fotografía inapropiada puede dañar la reputación del usuario y causarle problemas más adelante, como cuando un posible jefe o el encargado de hacer las admisiones universitarias haga una búsqueda de sus antecedentes en línea. Enviar un texto con mala intención o una broma puede hacer daño a otras personas e, incluso, ser tomado como una amenaza.

Pasar mucho tiempo en los medios de sociales digitales también puede ser deprimente. Ver que otras personas tienen muchos "amigos" y contemplar sus fotografías pasándose bien puede hacer que algunos niños se sienten mal consigo mismos o creen que no están a la altura de sus compañeros.

¿Qué pueden hacer los padres?

Es importante saber lo que hace su hijo en Internet. Pero, espiar a su hijo puede distanciarlo de usted y dañar la confianza que han construido entre ambos. La clave consiste en estar involucrado de tal modo que su hijo entienda que usted respeta su intimidad pero, al mismo tiempo, necesita estar seguro de que no está en peligro.

Dígale que es importante:

- **Ser agradable.** Ser malo y cruel no está bien. Aclárele a su hijo que usted espera que él trate a otras personas con respeto, y que no publique nunca mensajes hirientes o que dejen en ridículo a otras personas. Y pídale que se lo diga si hay alguien que lo acosa o que publica mensajes negativos sobre él.
- **Pensárselo dos veces antes de pulsar la tecla de "intro".** Por ejemplo, dejar que todo el mundo sepa que se van de vacaciones o facilitar el domicilio en Internet da a los ladrones la oportunidad de actuar. Los adolescentes también deben evitar publicar la ubicación específica de fiestas o celebraciones, así como sus números de teléfono.
- **Seguir la regla de preguntarse si le gustaría a su abuela.** Explíquelo a su hijo que no debería compartir nada en los medios sociales digitales que no quiera que lo vean sus profesores, el personal de admisiones de la universidad, sus posibles futuros jefes ni, por descontado, su abuela.
- **Usar la configuración de privacidad.** La configuración de privacidad es importante. Revísenla los dos juntos para asegurarse de que su hijo la entiende. Así mismo, explíquelo que las contraseñas existen para protegerlo de cosas como el robo de su identidad. Nunca las debería compartir con nadie, ni tan siquiera con un novio, novia o mejor amigo.
- **No hacerse "amigo" de desconocidos.** "Si no conoces a alguien, no lo aceptes como amigo". Esta es una norma de cabecera sencilla, básica y segura.

Hagan un contrato

Considere la posibilidad de hacer un "contrato de medios sociales digitales" con su hijo, un contrato real que ambos firmarán. En él, su hijo se comprometerá a proteger su intimidad y su privacidad, a considerar su reputación y a no publicar información personal. También se comprometerá a no usar la tecnología para herir a otras personas a través del chisme o del acoso.

A cambio, usted, en calidad de madre o de padre, se comprometerá a respetar la intimidad de su hijo, al tiempo que se esfuerza en formar parte del mundo de los medios sociales digitales. Esto significa que usted puede ser "amigo" de su hijo, pero no puede publicar comentarios que lo avergüencen o regañinas sobre lo desordenado que tiene su dormitorio.

Los padres también pueden ayudar a que sus hijos sigan con los pies en la tierra, poniéndoles límites al uso de los medios sociales digitales. Coloque la computadora en un área de uso común, evite el uso de computadoras portátiles y de teléfonos inteligentes en el dormitorio, y establezca normas sobre el uso de la tecnología (como, no usar ningún dispositivo a hora de la cena).

Y recuerde: dar un buen ejemplo con su propio comportamiento virtual puede hacer grandes cosas para que sus hijos usen los medios sociales digitales de una forma inteligente y segura.



Enseñarles a los niños a usar los medios de comunicación social

La mayoría de los adolescentes usan algún tipo de medio social digital y tienen un perfil en una red social. Muchos de ellos visitan estas redes cada día.

Hay muchas cosas buenas en los medios sociales digitales, pero también hay riesgos y cosas que los niños y adolescentes deben evitar. No siempre toman buenas decisiones cuando publican algo, lo que les puede generar problemas.

Por lo tanto, es importante que hable con su hijo sobre cómo usar los medios sociales digitales de una forma inteligente.

Lo bueno de los medios sociales digitales

Los medios sociales digitales pueden ayudar a los niños a:

- mantenerse conectados con sus amigos y parientes
- participar como voluntarios o involucrarse en campañas u organizaciones sin fines de lucro o caritativas
- estimular su creatividad mediante el intercambio de ideas, música y obras de arte
- conocer y relacionarse con personas de intereses similares
- comunicarse con sus profesores y compañeros de estudios

Lo malo de los medios sociales digitales

La parte negativa de los medios sociales digitales es que son lugares propicios para cosas como el acoso cibernético y otras actividades cuestionables. Sin querer, los niños pueden compartir más cosas en Internet de las que deberían compartir.

La mayoría de los adolescentes:

- publican fotos personales en Internet o usan sus nombres reales en sus perfiles
- revelan su fecha de nacimiento y sus intereses
- publican el nombre de su escuela y de la ciudad donde viven.

Esto los convierte en blancos fáciles para los depredadores en línea y para otras personas que los podrían acechar y hacerles daño.

De hecho, muchos adolescentes afirman:

- haber entrado en contacto con desconocidos que les hicieron pasar miedo o sentirse incómodos
- haber recibido anuncios inadecuados para su edad
- haber mentido sobre su edad para poder acceder a ciertos sitios web

Preocupaciones y consecuencias

Aparte del acoso cibernético (o ciberacoso) y de los depredadores en línea, existe la posibilidad de que los niños afronten el peligro de encontrarse físicamente con personas inadecuadas. Ahora hay muchas aplicaciones que revelan automáticamente la ubicación de la persona cuando las usa. Así, cualquier persona puede saber con exactitud dónde se encuentra la persona que está usando la aplicación.

Y las fotos, los vídeos y los comentarios que se hacen por en Internet no se suelen poder recuperar una vez se han publicado. Aunque un adolescente crea haberlos borrado, es imposible borrarlos completamente de Internet.

La publicación de una fotografía inapropiada puede dañar la reputación del usuario y causarle problemas más adelante, como cuando un posible jefe o el encargado de hacer las admisiones universitarias haga una búsqueda de sus antecedentes en línea. Enviar un texto con mala intención o una broma puede hacer daño a otras personas e, incluso, ser tomado como una amenaza.

Pasar mucho tiempo en los medios de sociales digitales también puede ser deprimente. Ver que otras personas tienen muchos "amigos" y contemplar sus fotografías pasándose bien puede hacer que algunos niños se sienten mal consigo mismos o crean que no están a la altura de sus compañeros.

¿Qué pueden hacer los padres?

Es importante saber lo que hace su hijo en Internet. Pero, espiar a su hijo puede distanciarlo de usted y dañar la confianza que han construido entre ambos. La clave consiste en estar involucrado de tal modo que su hijo entienda que usted respeta su intimidad pero, al mismo tiempo, necesita estar seguro de que no está en peligro.

Dígale que es importante:

- **Ser agradable.** Ser malo y cruel no está bien. Aclérole a su hijo que usted espera que él trate a otras personas con respeto, y que no publique nunca mensajes hirientes o que dejen en ridículo a otras personas. Y pídale que se lo diga si hay alguien que lo acosa o que publica mensajes negativos sobre él.
- **Pensárselo dos veces antes de pulsar la tecla de "intro".** Por ejemplo, dejar que todo el mundo sepa que se van de vacaciones o facilitar el domicilio en Internet da a los ladrones la oportunidad de actuar. Los adolescentes también deben evitar publicar la ubicación específica de fiestas o celebraciones, así como sus números de teléfono.
- **Seguir la regla de preguntarse si le gustaría a su abuela.** Explíquele a su hijo que no debería compartir nada en los medios sociales digitales que no quiera que lo vean sus profesores, el personal de admisiones de la universidad, sus posibles futuros jefes ni, por descontado, su abuela.

- **Usar la configuración de privacidad.** La configuración de privacidad es importante. Revísenla los dos juntos para asegurarse de que su hijo la entiende. Así mismo, explíquele que las contraseñas existen para protegerlo de cosas como el robo de su identidad. Nunca las debería compartir con nadie, ni tan siquiera con un novio, novia o mejor amigo.
- **No hacerse "amigo" de desconocidos.** "Si no conoces a alguien, no lo aceptes como amigo". Esta es una norma de cabecera sencilla, básica y segura.

Hagan un contrato

Considere la posibilidad de hacer un "contrato de medios sociales digitales" con su hijo, un contrato real que ambos firmarán. En él, su hijo se comprometerá a proteger su intimidad y su privacidad, a considerar su reputación y a no publicar información personal. También se comprometerá a no usar la tecnología para herir a otras personas a través del chisme o del acoso.

A cambio, usted, en calidad de madre o de padre, se comprometerá a respetar la intimidad de su hijo, al tiempo que se esfuerza en formar parte del mundo de los medios sociales digitales. Esto significa que usted puede ser "amigo" de su hijo, pero no puede publicar comentarios que lo avergüencen o regañinas sobre lo desordenado que tiene su dormitorio.

Los padres también pueden ayudar a que sus hijos sigan con los pies en la tierra, poniéndoles límites al uso de los medios sociales digitales. Coloque la computadora en un área de uso común, evite el uso de computadoras portátiles y de teléfonos inteligentes en el dormitorio, y establezca normas sobre el uso de la tecnología (como, no usar ningún dispositivo a hora de la cena).

Y recuerde: dar un buen ejemplo con su propio comportamiento virtual puede hacer grandes cosas para que sus hijos usen los medios sociales digitales de una forma inteligente y segura.

Revisado por: Elana Pearl Ben-Joseph, MD

Fecha de revisión: abril de 2018

Nota: Toda la información incluida en KidsHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2020 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios

Yo, _____, me comprometo a:

... cuidar mis dispositivos.

- Me comprometo a cuidar el dispositivo que estoy usando y a avisarle a mi familia si se rompe, me lo roban o lo pierdo. Como familia, hemos acordado cuáles serán las consecuencias si pierdo o rompo un dispositivo, y entiendo esas consecuencias.
- A menos que haya pagado mi dispositivo con mi propio dinero o que me lo hayan regalado, entiendo que el dispositivo le pertenece al miembro de mi familia que lo compró.
- _____

... no correr riesgos.

- No abriré cuentas o daré información privada – por ejemplo, mi nombre completo, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono o fotos – sin el permiso de mi familia.
- No compartiré mis contraseñas con personas que no sean de mi familia. Si quiero configurar un dispositivo, una cuenta o un perfil, le pediré a mi familia que me ayude con las configuraciones de privacidad.
- Si alguien me presiona, me hace sentir incómodo o tiene comportamientos inadecuados hacia mí por Internet, dejaré de hablar con esa persona y se lo contaré a un familiar u otro adulto de confianza.
- _____

... pensar primero.

- No agrediré, humillaré o enfadaré a otros por Internet – ya sea compartiendo fotos, videos o impresiones de pantalla, haciendo correr rumores o chismes o creando perfiles falsos – y me enfrentaré a quienes lo hagan.
- Sé que todo lo que comparto por Internet se puede difundir rápidamente a todas partes. No publicaré nada por Internet que pueda dañar mi reputación.
- Cada vez que use, mencione o comparta el trabajo creativo de otra persona por Internet, daré al autor o al artista el reconocimiento que merece.
- Sé que no todo lo que leo, escucho o veo por Internet es cierto. Evaluaré si una fuente o autor es confiable.
- _____

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios

... mantener un equilibrio.

- Ayudaré a mi familia a poner límites de tiempo para usar los medios que tengan sentido y luego los respetaré.
- Seré consciente de cuánto tiempo paso frente a una pantalla y seguiré disfrutando de otras actividades y personas que forman parte de mi vida.
- Si usar los medios o conectarme a Internet me hace sentir mal o si me resulta difícil desconectarme, tomaré un descanso y hablaré con un familiar al respecto.



... comunicarme abiertamente.

- Hablaré con mi familia sobre los medios que uso y sobre mis actividades por Internet y responderé cualquier pregunta que me hagan en forma abierta y honesta.
- Le contaré a mi familia si tengo problemas con el uso de los medios, si he cometido un error por Internet, o si necesito ayuda.



A cambio de ello, mi familia acuerda:

- Reconocer que los medios son parte importante de mi vida, incluso cuando ellos no siempre entiendan porqué.
- Hablar conmigo acerca de las cosas que los preocupan antes de decir que "no".
- Hablar conmigo acerca de mis intereses y entender mi mundo, lo que incluye ayudarme a encontrar medios que sean adecuados y divertidos.



X

FIRMADO POR MI

X

FIRMADO POR MI PADRE/MADRE O