

## Las redes sociales y sus riesgos



Es muy interesante ver cómo los niños de esta época, son capaces de manipular un teléfono celular o Tablet con una habilidad impresionante. Son capaces de buscar una aplicación donde hay algo que les guste, bien sea música, juegos, o cualquier cosa que les entretenga.

Los adultos nos maravillamos ante la destreza de nuestros niños, pero también deberíamos preguntarnos qué tan positivo puede ser que interactúen tanto con estos dispositivos.

Existen padres y madres de familia que dan el teléfono celular o Tablet a sus pequeños para calmarlos, tal y como en el pasado se les daba una chupeta, y si osan quitárselos, hacen las más feroces pataletas hasta que se los vuelvan a dar.

Hay que tomar conciencia de que esto es muy peligroso, porque podemos crear en los pequeños, adictos a los que la interacción constante con estos aparatos les puede significar dificultades en las relaciones interpersonales. Si somos sinceros y honestos con nosotros mismos, hemos de aceptar que ya los celulares son un problema para la comunicación en muchas familias. No es extraño ver a una familia en la que cada uno se pierde en el mundo cibernético de su aparato, volviéndose incapaces de entablar una conversación con los otros miembros de la familia, pero chateando con personas que incluso, en ocasiones, ni conocen.

Los padres de familia tienen una gran responsabilidad en la sana educación de sus hijos, garantizando hasta donde sea posible que han educado personas capaces de comunicarse con sus semejantes cara a cara, sin necesidad de esconderse detrás de una pantalla de celular o computadora. Hay que recordar que esta habilidad de comunicación, la aprenden los niños principalmente en el hogar, por el ejemplo que ven en sus padres.

Algunos elementos para reflexión en el tema de las Redes Sociales

Es necesario, por el bien de los hijos, que los padres de familia establezcan límites de tiempo en el uso de internet, de modo que los chicos no se pasen horas y horas navegando, desvinculados de la realidad circundante. Se debe proponer y facilitar actividades alternas en las que se involucren los niños y adolescentes, tales como paseos, deportes, juegos de mesa, lectura de buenos libros, etc. Actividades en las que, idealmente se involucre toda la familia.

Además de limitar el tiempo de uso de internet, los momentos también son importantes, de manera que no interfiera con la vida familiar. Hay chicos que utilizan el internet incluso mientras están comiendo, lo cual, no sólo impide que pueda disfrutar de los alimentos, -porque están tan ocupados navegando que ni se enteran de lo que comieron-, sino se interrumpe la comunicación con los demás miembros de la familia.

Es este aspecto, los padres de familia deben reflexionar con honestidad y darse cuenta si ellos mismos tienen este tipo de conducta y son un mal ejemplo para sus hijos. Es lógico que no podremos decir a nuestros hijos que en las horas de comida no se permite el uso del celular, si nosotros estamos pendientes del aparato. Las normas deben ser para todos y esta pequeña práctica, puede mejorar las relaciones de la familia.

Si ya se ha implando esa costumbre, es perfectamente posible corregirla. Se pueden implementar otras prácticas como por ejemplo que todos los miembros de la familia apagan su celular durante la comida, que cada quien cuente a los demás cómo estuvo su día, las experiencias vividas, si fue un día bueno o malo, o cualquier otra estrategia que se les ocurra. Eso integrará mucho más a la familia, fortaleciendo sus vínculos y acercando más a sus miembros.

El uso del internet actualmente es muy útil y facilita la realización de tarea e investigaciones escolares y eso es muy positivo. La cuestión es que, en muchos casos, ese es el uso menos común entre los chicos. Hoy día la mayoría de los niños en edad escolar, tienen acceso a internet en sus celulares siempre. Una pregunta que deben hacerse los padres de familia es: ¿Es indispensable que mi hijo/a tenga internet en su celular? Recuerden que ellos pueden acceder cualquiera cosa, les puede llegar cualquier contenido por este medio, cualquiera los puede contactar.

Hay familias que no le dan celulares de los chicos sino hasta que tengan la madurez para usarlo y la capacidad de pagarlo por sí mismo. Algunos dirán que esta es una medida extrema y que hoy día el internet es una necesidad básica. Todo es cuestión de perspectiva. Hace un tiempo nuestros hijos salían adelante y podían hacer sus tareas escolares usando el internet de la computadora de la casa, donde podía ser supervisados por los padres de familia protegiéndoles de un sin número de peligros.

Hay un falso y equivocado concepto de "respeto de la privacidad de los hijos", permitiendo que el uso de sus celulares, Tablet y computadoras sean de dominio y control exclusivo de los hijos. La obligación de los padres de familia es supervisar a sus hijos siempre, para evitar los peligros potenciales a los que expone el internet y para ello, deben conocer las contraseñas de los dispositivos que usan sus hijos. Nunca se debe perder de vista que, siendo menores de edad, los adultos son los responsables de su protección.

Existen depredadores sexuales que usan el internet para conseguir a sus víctimas y de esto existen muchas evidencias que los mismos noticieros pasan y advierten. Los padres de familia no pueden simplemente pensar que eso no le va a pasar a su hijo, porque todo menor de edad que tenga acceso a internet sin ningún tipo de control por parte de los adultos responsables de su educación y cuidado, es una víctima potencial.

Los padres de familia deben controlar con qué tipo de personas se comunican sus hijos menores de edad. Si pasa con los adultos que tienen contactos que ni siquiera conocen, con los menores de edad no es distinto, e incluso con mucha más frecuencia tienen dentro de sus contactos personas que no tienen idea de quiénes son.

Algunos padres de familia se asustan y dicen: ¡Pero mi hijo (adolescente por lo general) se molesta si le reviso el celular! Es un proceso educativo que idealmente se debe implementar desde que los hijos son pequeños, ya que los cambios en edades más avanzadas, son más difíciles de realizar. Sin embargo, el diálogo y la demostración de un genuino respeto y preocupación por la seguridad de sus hijos, será siempre la mejor forma de realizar los cambios que sean requeridos.

Para algunos estudiantes, el único límite que existe para que tenga su celular con acceso permanente a internet y sin que los padres de familia "los molesten", es sacar buenas notas. Esta amenaza se ha estado usando como una forma de controlar rendimiento académico. "Si sale mal en los exámenes le quito el celular".

Otro límite que suelen usar algunos padres de familia, es no gastar mucho dinero, no pasarse de una cantidad "X" de dinero. No significa que sean medidas inadecuadas si los padres de familia han constatado que les funciona, pero definitivamente, estas no pueden ni debe ser las únicas formas de controlar el uso del internet.

El establecimiento de límites en el uso del internet, además de proteger a los hijos, les forma el carácter y les enseña la importancia del autocontrol, así como darse cuenta de que existen otras actividades que pueden ser igualmente o más gratificantes que el uso continuo y prolongado de las redes sociales.

Una preocupación que existe actualmente en las diversas instituciones educativas de diversas partes de mundo, es que el porcentaje de adultos que usa internet es menor que el de los niños y adolescentes. Esto significa que tienen más habilidad y destreza los niños y los adolescentes en el uso de las nuevas tecnologías que sus padres, lo que los pone en desventaja a la hora de supervisar el uso de estas herramientas.

En este sentido, los padres de familia tienen un gran reto por delante y es el de informarse, conocer, estudiar, capacitarse, para poder orientar adecuadamente a sus hijos.

Como se ha dicho más arriba, el establecimiento de límites y una buena orientación en el uso del internet es absolutamente necesario para proteger a los niños y adolescentes de amargas experiencias que les puede dañar y cambiar la vida de forma negativa. Por ello, aunque implique un esfuerzo adicional a todas las tareas que tienen los padres de familia, hay que instruirse en la comprensión del uso de las nuevas tecnologías.

Existen métodos para proteger a los hijos y es el uso de filtrado o bloqueo de contenidos. Se refiere a programas diseñados para controlar qué contenido se permite mostrar, especialmente para restringir el acceso a ciertos materiales de la Web. Entre ellos hay uno que se llama "Qustodio Control Parental", que es una aplicación de uso libre.

Para ello, los padres de familia que no sepan cómo hacerlo, se pueden hacer ayudar que personas con la formación técnica profesional para realizar esta actividad, pero siempre es prudente, si van a permitir que sus hijos tengan exceso a internet en su celular, usar filtrado o bloqueo de contenidos.

En la internet, la pornografía sale por todos lados. Buscando los contenidos más inocentes, pueden aparecer contenidos sexuales de cualquier tipo. Si esto es dañino incluso para los adultos que se pueden habituar a la pornografía, ni qué decir del daño que significa para los niños y los adolescentes que no están en edad de ver imágenes que de buenas a primeras ni siquiera pueden comprender y que distorsionan la correcta comprensión de la sexualidad humana, con todas las secuelas que ello implica.

Cuando nuestros hijos tienen acceso permanente a internet en sus celulares, sin ningún tipo de filtrado o bloqueo de contenidos, nunca podremos tener la certeza de que no vea imágenes sexuales o que reciban mensajes con contenido sexual. Nunca debemos dar por sentado que están exentos de este material.

Hay que insistir en el daño que causa a las personas menores de edad la exposición a este tipo de contenidos. Dado que no tienen la madurez biológica ni psicológica para asimilar la información, esto les puede acarrear trastornos importantes en su desarrollo integral.

Los padres de familia deben tener presente que esta información les puede llegar a sus hijos, no sólo porque busquen la información intencionalmente en páginas particulares, sino porque sus contactos se la pueden enviar por WhatsApp o compartirla por medio de cualquier de las redes sociales que utilizan.

Téngase presente que la exposición a imágenes y mensajes con contenido sexual es una forma de abuso contra las personas menores de edad y esto debe ser denunciado.

Todas las personas menores de edad con acceso a internet están expuestas a ser acosados en las redes sociales y los padres de familia deben estar siempre atentos para evitar este tipo de violencia a sus hijos. La comunicación asertiva con los niños y jóvenes son una forma eficaz de protección, brindándoles la confianza de contar a sus padres cuando reciban cualquier tipo de acoso. Naturalmente, también debe revisarse los dispositivos de los hijos regularmente para protegerlos y garantizar su seguridad.

Hay que recordar que muchos niños y/o adolescentes han sufrido abuso por parte de adultos que utilizan las redes sociales como un anzuelo, en el que suelen caer, por falta de supervisión y formación, en el uso de estas nuevas tecnologías. No se debe menospreciar el peligro que corren los chicos.

Nos hemos habituado tanto a los celulares que no creemos o no queremos creer que esto es real y los desamparamos bajo una concepción herrada de que permitir a los hijos un uso indiscriminado del celular -que por cierto los padres de familia han comprado y pagan-, es ser buenos padres y los dejamos sin supervisión, ni control.

No debemos temer a los hijos adolescentes que son los que más refunfuñan y protestan alegando su "derecho" a la privacidad en el uso de sus celulares. Si hay algo en el contenido de los celulares de los adolescentes que ocultan para que los padres de familia no lo vean, es indicativo más que claro que no es bueno para ellos.

En todo esto debe existir un principio básico de respeto y sentido común para que ellos no se sientan agredidos y violentados; por ello, los primeros que NO deben esconder sus celulares son los padres. En la familia debería existir tal transparencia y confianza en la que los celulares puedan quedar en cualquier parte de la casa sin que se tenga que proteger como un secreto de estado. La mejor forma de educar, es con el ejemplo.

Si educamos a nuestros hijos desde pequeños y dialogamos con ellos sobre el significado de la confianza, el respeto a sí mismo y a los otros, la comunicación, etc., será mucho más fácil prevenir situaciones o experiencias negativas en los hijos. La prevención debe ser la clave, actuando antes de que aparezcan los problemas.

La familia es la estructura social más importante en la prevención de cualquier problema, porque es la que enseña los valores, significados y normas. Y esto jamás debe ser olvidado por ninguna persona. El papel de la familia en la sociedad y en la iglesia, en cuanto a la formación de las personas, es fundamental e insustituible. Como dice nuestro lema en la educación salesiana, la prioridad debe ser formar "buenos cristianos y honrados ciudadanos".

Los padres deben transmitir valores fundamentales: valores personales como la autorrealización, disciplina, libertad y honestidad, junto a valores sociales como la justicia, solidaridad, lealtad, altruismo o generosidad. Todo esto debe ser sostenido por el amor incondicional, la comunicación abierta y confianza con los hijos.

Jamás debe olvidarse que los padres son los primeros responsables de informar a los hijos los riesgos que corren y enseñarles a hacer un uso razonable de las redes sociales. Sin embargo, hay que empezar por quitarse el temor a la tecnología y como se dijo antes, formarse en este tema, porque siendo los niños y jóvenes actuales "nativos digitales" tienen más habilidad que la mayoría de los padres.



## Recomendaciones

1. Ser afectuosos con sus hijos, acompañarlos y apoyarles, lo que significa confiar en ellos y potenciar una autonomía responsable.
2. Regular ciertos límites relacionados con las redes sociales al igual que hacen en cualquier otro ámbito educativo.
3. Comunicarse con los hijos e hijas, creando un entorno de confianza donde todos puedan hablar y ser escuchados, se intercambien ideas, se valoren y se respeten.
4. Potenciar sus valores y su sentido crítico para que los apliquen cuando usen las redes sociales.
5. Tratar de entender las redes sociales desde la perspectiva de los adolescentes.
6. Conocer cómo funcionan las redes sociales, para saber de qué estamos hablando.
7. Supervisar cómo usan las redes sociales y ayudarles a controlar sus riesgos.
8. Mantener una actitud positiva ante las redes sociales, conociendo sus ventajas y potenciándolas.
9. Tener claridad en que las redes sociales no han de sustituir ningún aspecto de la vida social de los hijos e hijas, si no que ha de complementarlo.
10. Ver las redes sociales de los hijos con ellos, evitando espiarlos y culpar a éstas de todos los problemas de los hijos.

## Bibliografía:

Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, videojuegos y móviles, (España)

Qué hacemos los padres y madres ante las redes sociales (España)

**Expositor: Psicoe (Equipo de Psicólogos y Orientadores de CEDES Don Bosco)**