



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 2023 el 69.8% de los estudiantes de Washington informan que pasan tres o más horas frente a una pantalla al día.

El Problematic Internet Use (uso problemático de Internet, PIU) se asoció al estrés, a menos comportamientos positivos para la salud y a un desempeño académico deficiente. Desde 2021, en la HYS se incluyó Problematic and Risky Internet Use Screen Scale (una escala de detección de uso problemático y riesgoso de Internet, PRIUSS) de 3 preguntas para ayudar a evaluar el riesgo de PIU entre los estudiantes. En 2023, el 40 % de los estudiantes de 8.º grado, el 47 % de los estudiantes del 10.º grado y el 50 % de los estudiantes de 12.º grado estaban en riesgo de 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.

