

Ayudemos a los niños a hacer amigos e interactuar de manera segura en línea

Gran parte de la vida social de los niños sucede en línea. Mientras envían mensajes de texto a sus compañeros de estudio, flirtean en las redes sociales y chatean por voz durante un juego, los adolescentes pueden aprender a comunicarse de manera segura y sana. Estas destrezas ayudarán a los niños (y a las personas con las que se comunican) a tener experiencias positivas en línea.

Lean estos 4 consejos 🐉



Denles las palabras correctas.

Los niños aprenden sobre la comunicación verbal y física adecuada al observarlos a ustedes. Pero las conversaciones en línea pueden ser invisibles. De vez en cuando, lea en voz alta los mensajes de texto o comentarios que escriben en las redes sociales cuando sus hijos estén cerca, para que los escuchen.



Aprendan sobre sus mundos.

Los preadolescentes y adolescentes tienen estilos de comunicación únicos, especialmente en línea. En la medida de lo posible, vigilen lo que dicen y hacen en línea para aprender las normas de ese mundo. No necesitan vigilar todo lo que dicen los niños, pero presten atención a las conversaciones agresivas, el discurso de odio, las imágenes irrespetuosas o cualquier otra cosa que pueda ser ofensivo. Si ven algo que se pasa de la raya, coméntenlo. Los niños necesitan entender que sus palabras tienen consecuencias.



Empaticen con la presión de compartir en exceso.

Los preadolescentes y adolescentes pueden sentirse presionados a compartir una foto sexual por diferentes razones: un reto, por miedo a echar a perder una relación o simplemente porque "todos lo están haciendo". Pero este tema no es negociable. Díganles que entienden lo mal que puede sentirse decepcionar a un amigo. Luego, ayúdenles a entender que sería peor aún si esa foto privada fuese compartida con toda la escuela.



Ayudemos a los niños a hacer amigos e interactuar de manera segura en línea

4

Desarrollen sus instintos.

Ayuden a los niños a confiar en sus instintos a la hora de detectar situaciones en línea desagradables, riesgosas o inseguras. Hagan un ejercicio de representación: ¿Qué pasa si alguien les pide conversar por privado? ¿Qué pasa si alguien les pide el número de teléfono? ¿Qué pasa si alguien los invita a un chat privado? Tengan en cuenta que algunos niños (incluso los "niños buenos") explorarán cosas turbias en línea por curiosidad. Pero deben entender que apenas se sientan incómodos, deben salirse o dejar de explorar.



¿Cómo puedo ayudar a mi adolescente obsesionado con los medios sociales?

Para la mayoría de los adolescentes, lo más importante es su vida social. Aunque muchos adolescentes **indican que han tenido experiencias positivas en los medios sociales**—entre ellas establecer nuevas amistades, sentirse más conectados con sus amigos y recibir apoyo de sus conocidos en línea—, los medios sociales pueden también ser fuente de inquietud. **Una encuesta hecha por Common Sense Media** halló que muchos adolescentes usan los medios sociales a diario, pero que a ellos no les gustan los medios sociales tanto como otros medios de comunicación. Eso podría indicar que los adolescentes se sienten presionados a estar constantemente al tanto de su vida social para no sentirse marginados.

Trate de averiguar lo que su adolescente siente en torno a los medios sociales. Si él o ella está constantemente conectado por MQF (miedo de quedarse fuera), se siente peor después de usar los medios sociales y otras áreas de su vida se están viendo afectadas, es posible que sea hora de intervenir. Trate de limitar su uso de los medios sociales, y ayúdelo a poner las cosas en perspectiva animándolo a involucrarse en otras actividades. Su adolescente tal vez pueda disfrutar de otros sitios sociales en línea que sean productivos y positivos, tales como sitios para fanes de películas y libros o sitios sociales tales como Pinterest, en los que el enfoque principal no es contar los “me gusta” y reunir seguidores. Si su adolescente se siente deprimido o muestra otras señales de problemas nerviosos (tales como retirarse de las actividades sociales o familiares, obtener malas notas en la escuela o un cambio brusco en su comportamiento), consulte con su pediatra cómo mejor ayudarlo.

¿Me debe preocupar que mi adolescente siempre haga otras cosas mientras hace sus tareas?

Muchos adolescentes hacen otras cosas mientras hacen sus tareas, y la mayoría piensa que eso no afecta la calidad de su trabajo. **Considere las estadísticas:**

- 51% de los adolescentes dicen que a veces o a menudo miran televisión mientras hacen sus tareas.
- 50% a veces o a menudo usan los medios sociales mientras hacen sus tareas.
- 60% a veces o a menudo textean mientras hacen sus tareas.
- 76% a veces o a menudo escuchan música mientras hacen sus tareas. (Es más, 50% de los adolescentes opinan que la música afecta su trabajo positivamente, comparado 6% que creen que afecta su trabajo negativamente.)

Pero, a pesar de lo que los jóvenes crean y hagan, el uso frecuente de varios dispositivos a la vez afecta la capacidad de concentrarse. **La productividad sufre cuando uno cambia con rapidez de una tarea a otra, porque el cerebro tiene que re-enfocarse cada vez que cambia a una actividad distinta.** Con el tiempo, personas que con frecuencia hacen varias cosas a la vez pueden también tener dificultades con las conversaciones cara a cara.

La dificultad para los padres está en determinar lo que es comportamiento normal (aunque sea molesto) para adolescentes y lo que constituye en realidad hábitos de estudios que causan daño. Escuchar música mientras se hacen las tareas puede parecer una cosa inofensiva, pero muchas investigaciones han demostrado que **escuchar música popular** con letra puede perjudicar la comprensión de la lectura y la capacidad de hacer trabajos complejos, pero que lo mismo no se da al escuchar música clásica o música estilo "zen". Si las notas escolares de su adolescente están en bajada, esa es una señal de que algo serio está sucediendo. Comparta sus preocupaciones con su adolescente y hablen de maneras de establecer una estructura para las horas de tareas escolares, como por ejemplo apagar el celular y la televisión durante cierto período de tiempo, o permitir a sus hijos mirar sus textos solo después de terminar la tarea de cada materia. Considere pedirles a sus hijos que hagan una lista de sus tareas y que luego tachan cada una al terminarla. Ofrézcales tal vez ciertas recompensas por terminarlo todo con tiempo de sobra, ya que hacer varias cosas a la vez tiende a alargar el tiempo que toman las tareas.

Si su adolescente tiene mucha dificultad en evitar las distracciones y mantener la concentración, tal vez requiera alguna ayuda técnica. Si la escuela de su hijo o hija hace uso de un programa de dispositivos de 1-a-1, pregunte al maestro si viene con software de gestión del tiempo o con otros controles que permitan restringir el acceso a sitios no relacionados con tareas escolares. Si su adolescente usa la computadora del hogar para hacer sus tareas, considere usar un **programa de control parental** tal como OpenDNS o KidsWatch que le permitirá mantener aparte las horas de estudio y las horas de juego.