

Puede ser difícil para los adultos que crecieron sin o con pocas redes sociales entender por qué son tan importantes para los jóvenes. El auge de la tecnología en los últimos años ha creado una enorme diferencia cultural entre las generaciones mayores y la Generación Z, que ha crecido con los medios sociales. Aunque no le parezca importante, las redes sociales son importantes para los jóvenes y son una parte muy real de nuestro mundo, por lo que es importante entender las presiones y los retos únicos a los que se enfrentan debido a ellas. Aquí algunos datos importantes.

- El 45% de los adolescentes cree que las redes sociales no tienen un impacto positivo ni negativo en las personas de su edad. [Teens, Social Media & Technology 2018 | Pew Research Center](#)
- La mayoría de los adolescentes que ven las redes sociales como algo generalmente positivo dijeron que lo usan para mantenerse en contacto e interactuar con los demás.
- El 59% de los adolescentes estadounidenses ha experimentado personalmente comportamientos abusivos en línea. [A Majority of Teens Have Experienced Some Form of Cyberbullying | Pew Research Center](#)
- Durante la COVID-19, una mejor salud mental se asoció con el uso de las redes sociales para el contacto personal y el mantenimiento de las relaciones. [Social Media Use and Its Associations With Mental Health 9 Months After the COVID-19 Outbreak: A Cross-National Study - PMC \(nih.gov\)](#)
- Un estudio global descubrió que la soledad escolar está correlacionada con el aumento del uso de los teléfonos inteligentes y de Internet. [Worldwide increases in adolescent loneliness - ScienceDirect](#)

Aunque es cierto que las redes sociales pueden causar problemas, están aquí para quedarse y los jóvenes van a utilizarlas, les guste o no a los adultos. Los padres y las escuelas tienen un trabajo difícil: el objetivo no es mantener a los estudiantes fuera de las redes sociales, sino ayudarlos a desarrollar comportamientos saludables en las redes sociales.

Celebre los aspectos positivos: asegúrese de señalar lo estupendo que es que hayan podido conectarse con sus amigos y familiares que viven lejos.

Haga preguntas: en lugar de comenzar las conversaciones hablando de los daños o efectos de las redes sociales, sea abierto y curioso sobre sus experiencias únicas con ellas.

Promueva la limitación del tiempo de pantalla: el exceso de tiempo en Internet y en las redes sociales se ha relacionado con peores resultados de salud mental como la depresión, la ansiedad y la soledad. Anímelos a dedicar tiempo a actividades sin conexión o ayúdelos a actualizar la configuración de su teléfono para limitar el tiempo de ciertas aplicaciones.

Un modelo de uso saludable: los estudios han demostrado que el uso de la tecnología digital por parte de los padres, determina la forma en que sus hijos se relacionarán con ella.

Envíe una solicitud de amistad/siga las cuentas de sus hijos: es importante que esté (de alguna manera) informado de lo que ocurre en el mundo en línea de su hijo. Explique sus razones, escuche sus dudas y deje que sean ellos los que pongan los límites.

Si el uso de las redes sociales parece estar afectando la salud mental de un niño o adolescente o si conoce a alguien que necesita ayuda llame al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).