



fad
Juventud



Webinar con Rosario Garrido
REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL.
Impacto en la adolescencia y prevención desde la familia
miércoles 13 de diciembre, 16:30 h

#EnFamiliaFad

fad
Juventud

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL | IMPACTO EN LA ADOLESCENCIA Y PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA

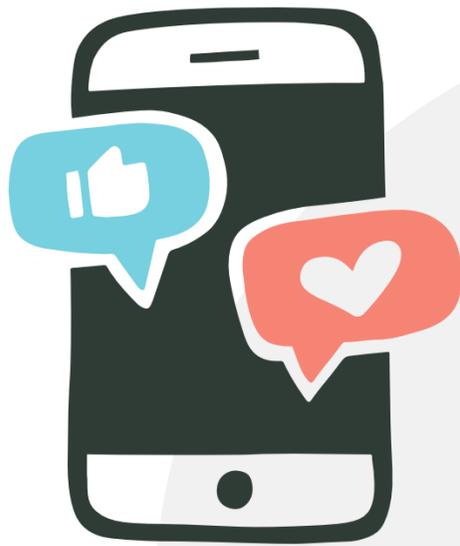
ROSARIO GARRIDO

Resumen



Ideas y puntos clave de:

1. Cuáles son las principales **preocupaciones** (miedos) de padres y madres
2. Qué **riesgos** pueden afectar a la salud mental de nuestros adolescentes
3. Cuál es el mayor **reto** de la etapa de la adolescencia en la generación ALPHA
4. ¿Cómo enfrentarnos al **acceso a la pornografía** a edades muy tempranas?
5. Caja de **herramientas** con recursos educativos y preventivos para las familias,



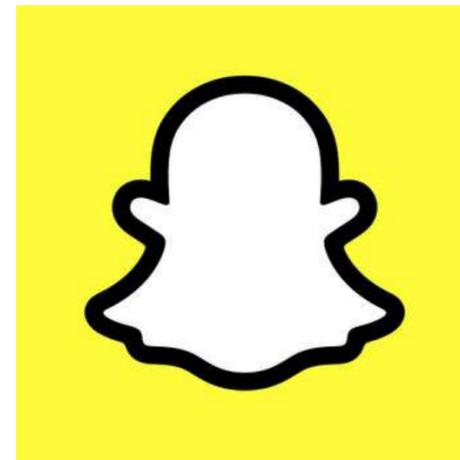
PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE PADRES Y MADRES

- ¿Cuánto **tiempo** de uso es el adecuado para que no haya una consecuencia grave?
- ¿Cómo podemos protegerlos ante los **peligros** a los que pueden tener acceso, cyberacoso, grooming, sexting,..?
- ¿Qué **cambios de comportamiento** son los que más están relacionados con las RRSS y cómo detectar que mi hijo o hija ha sufrido algunos de los **peligros** que mencionamos?
- ¿Qué **enfermedades mentales** son causadas por el abuso de RRSS?
- ¿Distinguen los adolescentes entre **realidad y ficción** y RRSS?
- ¿Puede haber alguna buena **Red Social** que le ayude y no le perjudique?

Nuevos canales de comunicación



twitch

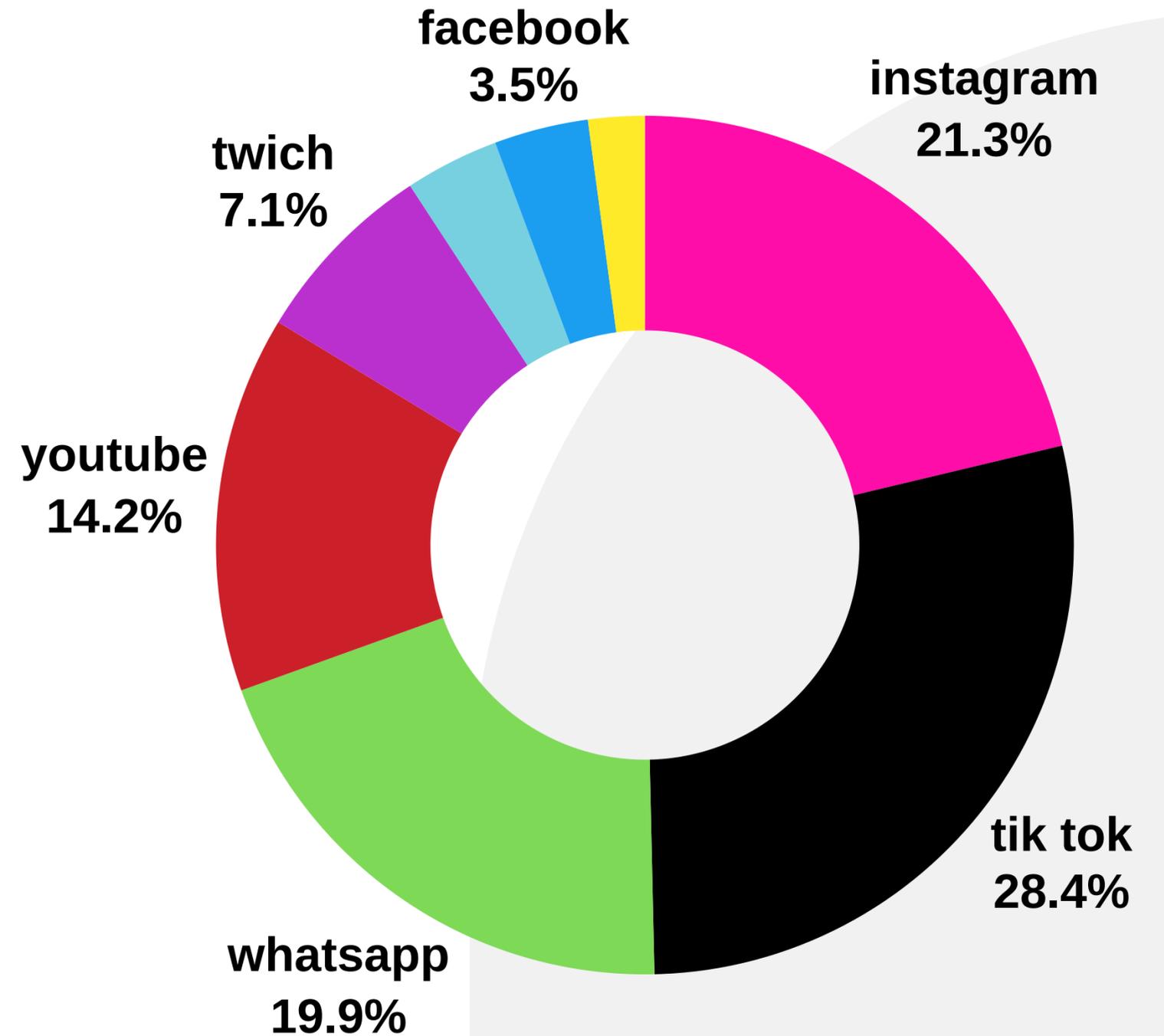


la RRSS preferida entre 12 y 17 años

Tik Tok es la red social preferida para los niños y adolescentes de edades entre **12 y 17** años. Sin embargo, los jóvenes (entre 18 y 34 años) han elegido Instagram y de esa edad en adelante WhatsApp arrasa como la favorita.

Aunque redes como WhatsApp, Facebook, Instagram y YouTube siguen siendo las más utilizadas, Tik Tok se ha colado entre las cinco redes favoritas de los usuarios. En cuanto a los dispositivos con los que los usuarios acceden a estas redes, la mayoría utilizan el teléfono móvil, seguido del ordenador, la televisión, la tableta y el reloj inteligente.

FUENTE "Estudio de Redes sociales 2023" realizado por la IAB Spain



Horas de conexión diaria entre semana



+ Follow



Share

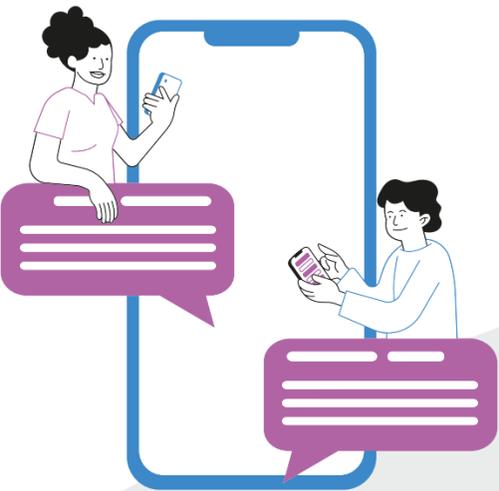
Horas de conexión diaria durante el fin de semana



SUBSCRIBE



FUENTE " Impacto de la Tecnología en la Adolescencia" Unicef 2021



¿Pero qué hacen con ellos? ¿Por qué pasan tanto tiempo? ¿Qué encuentran ahí que no encuentran afuera?

Socialización



Los dispositivos electrónicos se han convertido en el medio más elegido por los adolescentes para una de las actividades más importantes de esta etapa:
socializar

Aceptación



El valor de las **relaciones sociales** y el placer que generan son muy importantes en la vida de un adolescente. Desde el móvil manejan su privacidad, intimidad, crean contenidos y ensayan formas de mostrarse

Identidad



En lo digital también se da la separación de todo lo que le relacione con la infancia y la necesidad de tener su **propio espacio** que comparten con sus iguales pero no con sus padres

Competencias



El uso que hacen de los dispositivos y plataformas no significa que tengan **conocimientos** y habilidades sociales suficientes para poner en práctica desde lo digital.

Nativos digitales



Aunque hayamos escuchado reiteradas veces hablar de **nativos digitales**, no podemos caer en el error de creer que son expertos en el manejo de las tecnologías o que saben más que nosotros

Más comentarios



No hay que demonizar que los adolescentes se **regulen emocionalmente** a través de las redes sociales, ni tampoco que tengan una preferencia por la interacción 'online', siempre que esta no sea la única vía

Cuál es el reto para los jóvenes



Distorsión

Distinguir entre lo que es **real** de lo que no lo es.
En las RRSS nadie comparte su vida diaria tal y como es. Que sepan que ellos no son tan incapaces si se ven comparados con un modelo que no refleja la realidad



Número de Me gusta

El número de seguidores o de likes depende de un algoritmo y no del número de amigos que tienes a través de una RRSS.
Fomentar su **pensamiento crítico** es uno de los mejores factores de protección



Peligros

La mayoría de las Redes Sociales no están dirigidas a menores de 13 años.
Algunas actividades pueden resultar molestas e incluso peligrosas por ejemplo **cyberacoso, sexting, grooming,** etc..

Cómo saber si mi hijo/a ha sufrido algún peligro

Cambios físicos /emocionales

- Frecuentes manifestaciones de **dolencias**
- Cambios de **humor**
- Momentos de **tristeza** e indiferencia
- Síntomas de **ansiedad** y estrés
- Signos inusuales de comportamiento **agresivo**

Cambios de conducta/sociales

- Actividades de **ocio**
- Alteración de **hábitos** (alimentación, higiene), horarios
- Pasa demasiado tiempo dentro de casa y en su **habitación**
- **Hurtos** para conseguir dinero
- De improviso dejar de usar el **dispositivo**
- Variación del **grupo de amigos**
- **Autolesiones**, amenazas o intentos de suicidio

Cambios en el colegio

- **Absentismo**
- Disminución del **rendimiento**
- reducción de la **concentración** y la **atención**
- **Pérdida de interés** en la escuela
- Pérdida o **deterioro** de pertenencias
- **Lesiones** frecuentes sin explicación



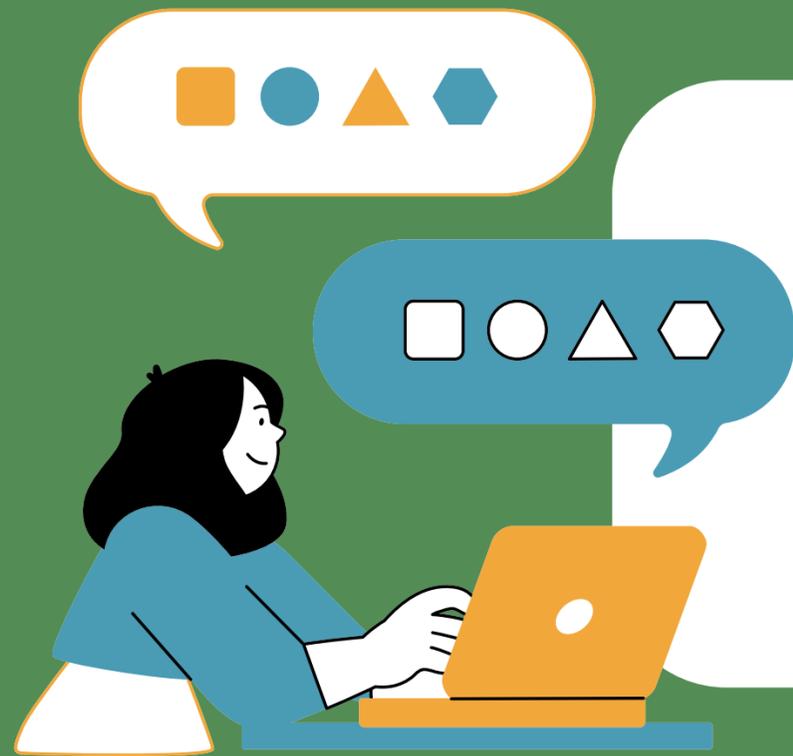
POR NO, PORNO

Educa a tus hijos antes de que el porno lo haga por tí

45% **VER MÁS** 

Vió pornografía entre los 12 y los 15 años
Y hasta 1 de cada 4 lo hizo antes de los 12.





Revisar nuestras propias conductas

Como adultos tenemos la responsabilidad de guiar y acompañar a los adolescentes en el ámbito digital al igual que con otros temas de su vida. Somos **modelos** para nuestros hijos e hijas y lo digital no queda fuera. ¿Qué uso hacemos de las redes? ¿Cómo nos relacionamos con lo digital? Nuestro ejemplo es clave.

Mostrarnos disponibles

Si bien los jóvenes reconocen haber vivido situaciones desagradables en la red, solo la mitad pudo hablarlo con algún adulto. Para poder **acompañar** a las/os adolescentes en el uso de la tecnología es necesario escucharlos y mostrarnos disponibles, evitar juzgarlos por el uso que hacen de las RRSS y aprovechar las oportunidades que nos dan para enseñarles a identificar cuándo parar y explicarles cuáles son los efectos de un uso irresponsable. Los adolescentes siguen necesitando el **rol protector** de sus referentes adultos.



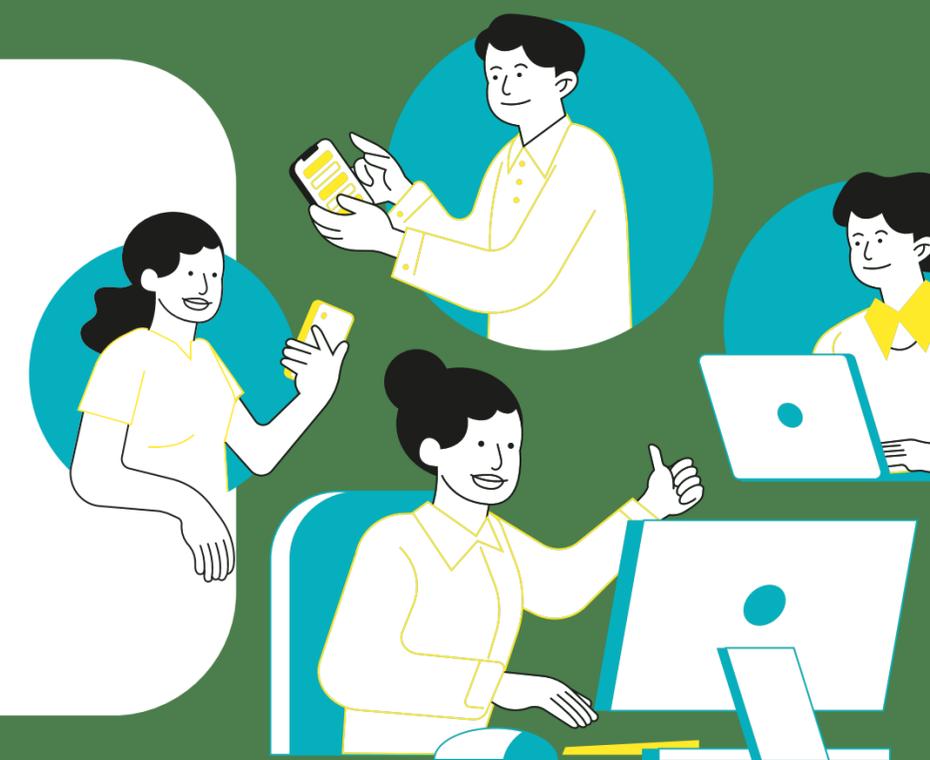


Interesarnos por lo que hacen

Acercarnos a los adolescentes para conocer lo que hacen en la red, saber a qué juegan y entender cómo son las aplicaciones que más usan. Los adolescentes no son expertos, ni pueden hacerlo solos. Necesitan de los adultos y están esperando que nos acerquemos, que los acompañemos con presencia y respeto. La única manera de reducir esta brecha generacional es habilitando el intercambio, conociendo y escuchando.

Conocer el entorno digital

Si sabemos más sobre el tema podremos preguntar cuáles son sus RRSS preferidas y entender en qué pasan tanto tiempo. Los adolescentes necesitan adultos cercanos que comprendamos lo que hacen en la red. A su manera, buscan a un adulto presente, que pueda estar para cuando lo necesiten, en quien puedan confiar y que les brinde contención y seguridad.





En la familia, la protección hacia factores de riesgo debe sustentarse en un estilo educativo que provea de un clima afectivo y de comunicación capaz de permitir a nuestra hija o hijo crecer con confianza.



HERRAMIENTAS



ACCEDE AQUÍ



ACCEDE AQUÍ



ACCEDE AQUÍ



ACCEDE AQUÍ



ACCEDE AQUÍ



iWomanish

ACCEDE AQUÍ



LEVANTALACABEZA

ACCEDE AQUÍ



ACCEDE AQUÍ





Sinvia AMFORMAD ACCEDER AQUÍ →



 **incibe**

INSTITUTO NACIONAL DE CIBERSEGURIDAD



ACCEDER AQUÍ 

is4k INTERNET SEGURA FOR KIDS



OSI Oficina de Seguridad del Internauta

fad Juventud

EDUCACIÓN DIGITAL

“Proyecto SHIELD. Familias Ciberinformadas” de Fad Juventud y Disney

fad
Juventud

ACCEDER AQUÍ → 

Disney

con el apoyo de

Google.org

Disney fad
Juventud

PROYECTO
SHIELD

Familias Ciberinformadas



“

La prevención y un mejor control parental seguirán siendo la mejor protección frente a los peligros que puedan presentar el abuso de las RRSS