

# Las redes sociales e Internet: padres, cuidadores y adultos de confianza



**¿Qué son las redes sociales?** Las redes sociales son una plataforma (un sitio de Internet o una aplicación) que les permite a las personas crear o compartir información, ideas, mensajes, imágenes, videos u otras formas de contenido. Algunos ejemplos incluyen Instagram, TikTok, YouTube, WhatsApp, Twitter, Snapchat, Reddit, Facebook, Pinterest y las plataformas de videojuegos, entre muchas otras.

**¿Cómo funcionan las redes sociales?** Como las sociedades, las redes sociales conectan a las personas que tienen los mismos intereses, las mismas experiencias o la misma geografía o ideología. Estas comunidades pueden ser inclusivas o exclusivas, según el foco de cada una. Las plataformas de redes sociales están en **constante evolución** respecto de cómo interactúan con los usuarios, cómo los usuarios interactúan entre sí y qué efectos tienen esas interacciones en el mundo “real”.

**¿Por qué son importantes para los jóvenes las redes sociales e Internet?** Las redes sociales e Internet son formas en que las personas pueden comunicarse y expresarse. Son un portal por el que los jóvenes acceden al mundo y a las partes que consideran interesantes. Para los jóvenes, acceder a las redes sociales y poder explorarlas equivale a “ser normal” y “encajar”.

**Mediante las redes sociales, los jóvenes pueden** hacer contactos; buscar empleos o una vivienda; mantenerse en contacto con su familia, sus amigos y sus compañeros; y mantenerse informados sobre los problemas que son importantes para ellos.

**Un límite estricto:** Como adultos, es fácil pensar que, cuanto más contremos algo, más probable será que se produzca un determinado resultado, y que prohibir las redes sociales o Internet es lo mejor para los jóvenes. Sin embargo, en un mundo cada vez más conectado, los jóvenes necesitan las herramientas, la experiencia y **su ayuda** para afrontar los retos de las redes sociales y recibir los beneficios.

**Déjelo pasar y hable al respecto:** Converse con el joven que esté a su cuidado con el objetivo de fomentar la confianza y el empoderamiento, y de darle una base para ser un **“ciudadano digital” inteligente**. Esto significa hablar sobre las expectativas y sobre establecer reglas. Pregúntele al joven por qué y cómo usa las redes sociales, cómo funcionan las distintas aplicaciones y cuáles son sus configuraciones de privacidad. Pregúntele por qué sigue a alguien o algo, y qué considera que es lo mejor o lo peor de las redes sociales.

## El valor de “pensar antes de enviar”.

Aunque esto es verdad, no implica que **todos** cometemos errores y que las consecuencias de hacer algo solo podrían ser evidentes **después** de presionar “Enviar” o “Publicar”. Ayude a que los jóvenes reflexionen sobre sus decisiones **antes** de actuar.

## 🎮 Una aclaración sobre los videojuegos... 🎮

Los videojuegos pueden ser una manera divertida de relajarse para los jóvenes, pero también pueden ser un entorno peligroso para los usuarios, en especial, los jugadores jóvenes. La comunicación en los videojuegos entre los usuarios puede dar lugar a insultos hirientes o acoso, y las plataformas de videojuegos no suelen tener sistemas de control y denuncia.

**Manténgase al día con el lenguaje:** Los *hashtags*, las abreviaturas, los códigos de palabras, la jerga y los *emojis* pueden significar algo para usted, pero pueden significar otra cosa absolutamente diferente en diversas comunidades de redes sociales. Si no está seguro de cómo el joven usa una palabra, pregúntele qué significa.



**Haga la tarea:** De vez en cuando, busque el nombre o sobrenombre del joven en Internet para ver qué imágenes o información puede ver todo el mundo. Si agrega el nombre de la plataforma de una red social a la búsqueda, puede filtrar los resultados. Los cuidadores deben saber que algunos sistemas operativos de los teléfonos y las aplicaciones de “bóveda” pueden ocultar contenido. Tener varias aplicaciones del mismo tipo, como dos calculadoras, o aplicaciones que requieren contraseñas, también es un indicio de contenido oculto.

**Cree un marco:** Ayude al joven a explorar las configuraciones de privacidad de la plataforma. Hablen sobre publicar determinadas opiniones, amenazas o contenido relacionado con el sexo o la violencia. Sepa que es riesgoso hacer publicaciones sobre la venta o el consumo de drogas ilegales, el tráfico sexual o laboral, la tenencia ilícita de armas, el “porno de venganza” o las actividades de pandillas.

**¿Quién más está mirando?** Los empleadores, las escuelas y los entrenadores suelen mirar las redes sociales cuando toman decisiones. Si esas decisiones tienen un impacto negativo en el joven, los efectos pueden durar **años**. Los agentes de la ley también revisan de forma habitual y responden a las publicaciones en las redes sociales que indican posibles conductas delictivas. Los jóvenes que hayan estado en el sistema de justicia para menores deben tener cuidado con la manera en que interactúan con las redes sociales si lo que publican podría violar los términos de su libertad condicional, liberación o libertad bajo palabra.

**Sea un ejemplo de ciudadano digital inteligente.**

“Haz lo que digo, no lo que hago” es confuso y frustrante para todos los jóvenes. Si los cuidadores usan redes sociales o están conectados con un joven en las redes sociales, participar en actividades que van en contra de sus propias reglas o consejos perjudica sus esfuerzos.

**La importancia del consentimiento:** Debido a las redes sociales, se ha vuelto normal compartir contenido sin consentimiento. Las plataformas pueden ser lugares en los que las personas fomenten las burlas, compartan el dolor o el trauma de otra persona, o transmitan momentos íntimos, y todas estas situaciones pueden ser abusivas. Usar la **empatía** y la **amabilidad** como orientación puede ser útil a la hora de conversar sobre el consentimiento con un joven. Los cuidadores deben evitar compartir contenido que identifique a un joven o a su familia, o que hable o dé información personal sobre ellos.

**Lo más difícil:** El ciberacoso, el chantaje sexual, los traficantes, los grupos extremistas, la pornografía y la reproducción de la violencia física o sexual existen en todas las plataformas. No es difícil encontrar estas situaciones, **incluso** si un joven no las está buscando. Los jóvenes son vulnerables a sugerencias o contactos inapropiados, en particular, los jóvenes que están bajo cuidado fuera de su casa o que fueron víctimas de tráfico. En lugar de evitar estos asuntos complicados, tener una conversación de frente puede darle al joven las herramientas necesarias para manejar los encuentros. Ser un adulto de confianza puede significar que **un joven sepa a quién puede pedirle ayuda y cómo hacerlo**.

### ¿Qué es un “finsta” o la “cultura de la cancelación”?

Un *finsta* es una segunda cuenta de Instagram en la que un joven comparte pensamientos más vulnerables y personales.

La *cultura de la cancelación* es cuando a un joven lo “cancela”, o lo excluye, su propio grupo de amigos en las redes sociales. Para un joven, puede ser devastador que lo cancelen y puede significar que sus amigos también lo excluyen en el mundo real.

**Cuestione lo que significa “mantener el nivel”:** Es fácil que una persona mire las redes sociales y sienta que su propia vida no es tan buena como lo que ve o que crea que se está perdiendo de algo. Si observa que un joven podría sentirse así, háblele sobre el hecho de que las redes sociales son **selectivas**. Las personas casi nunca comparten sus inseguridades, sus fracasos, sus días malos o sus momentos aburridos; estas cosas no reciben tantos “Me gusta”. Las aplicaciones de edición de fotografías y videos son lo suficientemente buenas para engañar a la mayoría de las personas.

**Mantenga abierta la comunicación:** El debate sobre las redes sociales y la seguridad en Internet no tiene fin. Hable con el joven de manera periódica sobre su uso, pregúntele sobre sus intereses y actividades, y demuestre interés en sus comunidades en línea.