

## ¿Qué deben hacer las madres y los padres ante las redes sociales?

Las formas de interrelacionarse han cambiado y nuestras hijas e hijos, como nativos digitales que son, prefieren recurrir a las herramientas digitales para interactuar con los demás. Ante esta nueva realidad, la mayoría de padres y madres se sienten desconcertados, por un lado, sintiéndose en desventaja ante algo que conocen mejor sus hijas e hijos y, por otro, sintiéndose inseguros sobre cuál debe ser su papel ante este fenómeno. A continuación, presentamos una serie de pautas que los ayudarán a clarificar cómo abordar este fenómeno con las hijas e hijos adolescentes.



### **1. Ser afectuosos con sus hijas e hijos, acompañarlos y apoyarlos, lo que significa confiar en ellos y potenciar su autonomía.**

Es necesario fomentar su libertad y responsabilidad de forma gradual. Son ellos, en función de su madurez, los que han de tomar sus propias decisiones, vivir y asumir sus consecuencias y aprender de sus errores. Su rol, como padres, será asesorarlos, retroalimentarlos y ayudarlos a que reflexionen sobre las decisiones que tomen.

### **2. Regular ciertos límites relacionados con las redes sociales.**

Es importante acordar con sus hijas e hijos un horario y un tiempo límite de uso, que no interfiera en su horario de estudio ni en sus tareas de casa.

### **3. Comunicarse con sus hijas e hijos, creando un entorno de confianza donde todos puedan hablar y ser escuchados, se**

**intercambien ideas, se valoren y se respeten.**

Si desde que son pequeños hablan con ellos de su vida cotidiana, de las cosas que les gustan, de cómo se sienten, de sus amistades, etc., de forma natural, cuando lleguen a la adolescencia, las redes sociales serán un tema más de conversación. Esto les va a permitir, por un lado, conocer cómo son y saber cómo se relacionan a través de la web y, por otro, que confíen y sientan que pueden contar con ustedes, lo que facilitará que compartan cualquier tema que les interese, les preocupe, etc., incluyendo también todo aquello relacionado con las redes sociales.

### **4. Potenciar sus valores y su sentido crítico para que los apliquen cuando usen las redes sociales.**

La mayoría de sus hijas e hijos dominan el uso técnico de las redes sociales pero es necesario que los eduquemos en cómo usarlas de forma positiva, es decir, que les dotemos de un marco ético donde prime el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, al igual que en el resto de intercambios sociales. Por ejemplo, enseñándoles pautas tales como no ridiculizar a los demás a través de comentarios o fotografías y reprobar esa conducta cuando otros la llevan a cabo, compartir información con los demás, ser sinceros, solidarizarse con aquellas personas que lo necesitan, respetar la privacidad de los demás, etc. Su papel es seguir acompañándolos en su proceso de desarrollo y hacerlos capaces de enfrentarse y solucionar sus problemas de una forma ética.

### **5. Tratar de entender las redes sociales desde la adolescencia.**

La adolescencia es una etapa donde sus hijas e hijos buscan su identidad, por lo que necesitan conocerse mejor, diferenciarse de ustedes, explorar, experimentar, cuestionar las normas, etc., proceso en el que su grupo de amigos adquiere un gran protagonismo. Actualmente la mayoría de los adolescentes se relacionan a través de las redes sociales, por lo que impedir su uso a sus hijas e hijos los mantendría al margen de una realidad y no les permitiría aprender a relacionarse en este nuevo contexto.

## **6. Conocer cómo funcionan las redes sociales, para saber qué es de lo que estamos hablando.**

Para ello, basta con que se acerquen a ellas con interés, curiosidad, sin miedo y reconociendo que en este campo, sus hijas e hijos les pueden enseñar muchas cosas: qué son, cuáles son, cuál utilizan, cómo funcionan, qué posibilidades y ventajas tienen, cuáles son las condiciones e implicaciones del servicio, sus riesgos, etc.

## **7. Supervisar con sus hijas e hijos cómo usan las redes sociales y ayudarlos a controlar sus riesgos.**

Las redes sociales generan un tipo de relaciones con unas características muy específicas; la ausencia del contacto cara a cara, el carácter permanente e imborrable de todo lo que se publica, la inexistencia de un sistema de selección que te informe sobre quiénes pasan a ser "tus amigos" ofreciéndote unas garantías mínimas sobre cómo es la persona con la que estás manteniendo una relación, etc. Estas características pueden generar algunos riesgos que son importantes conocer y controlar. Algunas acciones que les permitirán hacer un uso seguro y responsable son:

- Cuando acepten amigos, antes de hacerlo automáticamente, es conveniente que piensen si los conocen bien. No es recomendable aceptar a desconocidos, a simplemente conocidos ni a amigos de amigos. Deben hacerles ver que lo más importante no es la cantidad de amigos que tengan sino la calidad de la relación que tengan con ellos.
- Restringir con ellos, lo máximo posible, las opciones de privacidad generales y específicas, controlando así qué personas pueden tener acceso a su información.
- Respecto a su contraseña de acceso, es importante que escojan una que no sea fácil de intuir y que no la compartan con nadie.
- Resaltarles la importancia de cuidar la imagen personal que muestran en la red, porque es la forma en la que todos los verán. Además, es fundamental que sean conscientes de que todo aquello que quede por escrito es algo que, si fuera

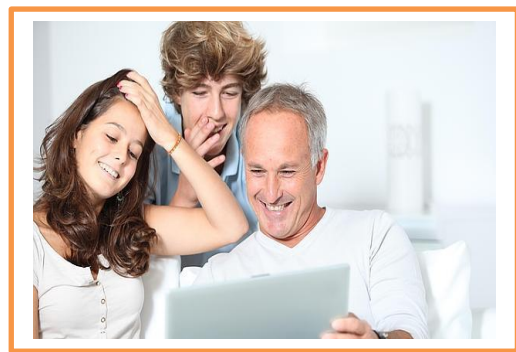
necesario, puede ser utilizado como prueba contra ellos.

- Tener cuidado con la información personal que muestran en la red, intentando evitar toda aquella información que sea opcional y, especialmente, aquella personal y familiar que permita localizarlos como son el teléfono, la dirección, etc.

## **9. Ser conscientes de que las redes sociales no han de sustituir ningún otro aspecto de la vida social de sus hijas e hijos, si no que ha de complementarlo.**

Mantener unas buenas relaciones a través de las redes debe ser compatible con actividades tales como: salidas con los amigos, con la familia, hacer deporte, pasear, leer un libro, ver una película, salir al campo, etc. La clave es mantener el equilibrio entre todo ello. Es un elemento más para comunicarse, divertirse y relacionarse del que se puede disfrutar en su justa medida.

En resumen, las redes sociales son un escenario más en el proceso educativo de los hijos e hijas por lo que su papel ha de ser el mismo que en los demás temas educativos; es decir, seguir manteniendo el equilibrio entre ofrecer apoyo afectivo y establecer unos límites adecuados a través de una comunicación positiva.



*De Isabel Bellver, adaptado por Gissella Carrasco.  
<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal>*