



CREANDO UN AMBIENTE SEGURO

Los padres deben ayudar a los niños a navegar por la tecnología

Por Jane Sutter

Con la preocupación de que los adultos abusos. Con informes recientes de los medios de comunicación de que algunas niñas adolescentes sufren problemas de salud mental por usar Instagram, los padres pueden sentirse confundidos y temerosos acerca de las interacciones de sus propios hijos en las redes sociales.

Un investigador de la Universidad de Cornell ofrece una visión más equilibrada: "Estamos en una coyuntura interesante con nuestra relación con la tecnología, y definitivamente está plagada de peligros y oportunidades", dijo Janis Whitlock, científica investigadora y directora del Programa de Investigación de Cornell sobre Autolesiones y Recuperación en Ithaca.

Whitlock dijo que si bien se han realizado muchos estudios que intentan responder la pregunta de qué hace el uso de las redes sociales en la salud mental de los usuarios, especialmente los usuarios jóvenes, no hay una respuesta concluyente. De hecho, los estudios crean una "imagen salpicada", dijo Whitlock.

No hay evidencia clara de que el uso de las redes sociales dañe la salud mental en una forma de "panorama general", pero cuando los estudios profundizan, hay usuarios vulnerables, dijo Whitlock. Todo depende de "lo que la gente traiga a la plataforma. Si una persona, joven o no, trae cierto tipo de vulnerabilidad y ciertos tipos de necesidades que están tratando de satisfacer allí, que realmente no se pueden satisfacer allí, entonces no es bueno para ellos". Por ejemplo, algunas niñas pueden usar Instagram para ver imágenes de personas con cuerpos



que estas adolescentes nunca podrán alcanzar y que pueden ser dañinos para su salud mental, dijo Whitlock.

"Cuando las personas tienen una personalidad más equilibrada y la capacidad de filtrar los mensajes, y los mensajes subyacentes, el deseo de 'yo podría verme así' o 'no así', cuanto más puedan lidiar con eso, mejor podrán salir de eso", dijo Whitlock.

Eso significa que los padres deben hablar con sus hijos sobre cómo interactúan en Internet, cuánto interactúan y hacia dónde van en Inter-

net. Los padres deben ayudar a sus hijos a ser conscientes de si sus interacciones en las redes sociales comienzan a hacerlos sentir mal, dijo Whitlock. Muchas veces, los niños no son conscientes de que están "empezando a sentirse mal" consigo mismos cuando pasan tiempo interactuando en línea.

Sin embargo, las investigaciones también muestran que las redes sociales hacen mucho bien. "Conecta a muchos adolescentes, que de otro modo podrían estar aislados, con personas que los ayudan a sentirse conectados de una forma u otra", dijo Whitlock.

Entrenando a su hijo

Cuando Laura Tierney era una adolescente y luego una estudiante-atleta galardonada en la Universidad de Duke, escuchó muchas conferencias de adultos que insistían en lo que no se debe hacer con respecto al uso de su teléfono celular. "No envíe mensajes de texto con esto, no comparta eso, no descargue esa aplicación", etc. Pero descubrió que la tecnología la ayudó a seguir modelos positivos, a mantenerse en contacto con amigos de todo el mundo e incluso a conseguir trabajos como creando campañas en redes sociales para grandes marcas como ESPN, Disney y Coca-Cola.

Las experiencias de Tierney la motivaron a crear El Instituto Social (The Social Institute, TSI, siglas en inglés), una organización que se asocia con escuelas de todo el país para capacitar a los estudiantes, familias y educadores para navegar positivamente la salud socioemocional, las redes sociales y la tecnología. Según su sitio web, TSI proporciona una plataforma de aprendizaje en línea que aplica elementos de juego y permite a los estudiantes navegar por su mundo social, las redes sociales y la tecnología, para estimular su salud, felicidad y éxito en el futuro.

Como directora ejecutiva de El Instituto Social, Tierney pasa mucho tiempo hablando con niños, padres y maestros. Tierney entiende que los padres escuchan mucha negatividad en los informes de noticias cuando se trata de tecnología y redes sociales.

"Naturalmente, los padres insisten en 'no hagas esto, no compartas esto', pero creo que nunca ha sido más importante adoptar un enfoque más positivo para ayudar a nuestros hijos

Continúa en la página 2

RECURSOS ADICIONALES:

Laura Tierney, directora ejecutiva de The Social Institute, recomienda un marco de "regla de tres" para que los padres lo utilicen al trabajar con sus hijos sobre cómo navegar por la tecnología con éxito.

1. Sea un modelo positivo para su hijo en la forma en que usa la tecnología. Su hijo le está mirando desde muy pequeño. Tierney dijo que es común que los niños le digan que ven a sus padres enviando mensajes de texto mientras conducen. Los niños también le han dicho que, aunque sus padres les han enseñado a mirar a un adulto a los ojos cuando les hablan, sus propios padres mantienen la cabeza concentrada en sus dispositivos cuando les hablan.

2. Hagan tecnología juntos para que un niño se sienta más cómodo. Por ejemplo, compartan una cuenta de redes sociales en TikTok y graben un video de baile juntos.

3. Capacite al niño para que lo haga solo.

a navegar en las redes sociales. No va a desaparecer pronto, lo deseemos o no”, dijo Tierney, riendo.

Al estar bien familiarizado con el mundo de los deportes, Tierney ofreció esta analogía: “Al igual que en los deportes, cualquier gran entrenador te enseña cómo lanzar la pelota o cómo patearla o pasarla, y creo que la educación en las redes sociales no debería ser diferente. Debemos centrarnos en ayudar a los niños a saber qué hacer, no solo ‘no hagas esto, no hagas aquello’”.

Los padres deben cumplir ese papel de entrenador, cree Tierney, y aconseja a los padres que faciliten a sus hijos en la tecnología. “Piense en ello como ayudar a su hijo a practicar antes de convertirse en profesional”. Si “profesional” se define como permitir que un niño use las redes sociales con supervisión limitada o nula y permitir que un niño use su dispositivo en su dormitorio o en la escuela, entonces los padres tienen mucho trabajo por hacer para lograr que su hijo se acostumbre a usar la tecnología, dijo.

Empiece por compartir

Por ejemplo, un padre puede comenzar compartiendo una cuenta de redes sociales con un niño antes de que el niño tenga una cuenta propia. (La mayoría de las plataformas de redes sociales requieren que los niños tengan al menos 13 años, sin embargo, los niños a menudo mienten sobre su fecha de nacimiento para evitar eso).

Otra técnica es que los padres inviertan en un dispositivo que no tiene un plan de datos completo, por ejemplo, un reloj que un niño puede usar para llamar o enviar mensajes de texto a personas, pero no permite el acceso a aplicaciones como un teléfono normal, sugirió Tierney.

“Hay tantos pasos que los padres pueden tomar antes de lanzar a nuestros hijos a Insta-

gram o TikTok o tener un teléfono inteligente. Esto desarrolla sus músculos mentales para tomar decisiones positivas”, dijo Tierney.

Escríbalo

Otra técnica útil sugerida por Tierney y Whitlock es tener un acuerdo escrito sobre cómo la familia usa la tecnología. TSI ofrece un “acuerdo de normas sociales familiares” que se puede descargar de su sitio web. Esto puede ser especialmente útil para evitar las luchas de poder que pueden ocurrir entre un adulto y un adolescente, dijeron Tierney y Whitlock.

“Realmente recomiendo que los padres se mantengan lo más alejados posible de las luchas de poder; Sé que es muy fácil llegar a eso”, dijo Whitlock. “Realmente necesitamos tratar de encontrar formas de establecer tanto líneas abiertas de comunicación como comunicación educada. Los padres realmente necesitan conocer el mundo en el que viven sus jóvenes y pensar estratégicamente sobre la comunicación que necesitan tener, como los acuerdos que pueden hacer como familia y las cosas que, como padre, simplemente debe imponer”.

Tener un acuerdo escrito es mucho más efectivo que hacer que los padres sean los dueños de las contraseñas de sus hijos, dijo Whitlock, ya que los niños pueden encontrar una manera de evitar eso.

Whitlock dijo que los padres deben informarse sobre las opciones de control parental en el sistema Wi-Fi del hogar y con los operadores de telefonía. Recordó haberlos usado cuando sus hijos eran adolescentes (ahora tienen 20 años). Sí, sus hijos se enojaron con ella durante varios días por los controles y las reglas, dijo Whitlock, pero ella se mantuvo firme con las reglas, como que los teléfonos sonaran a las 10 p.m.

“Muchos padres no (usan los controles parentales) porque ni siquiera saben que existen o porque se siente demasiado engorroso tratar

de resolverlo todo, pero ese es el trabajo de los padres”, dijo Whitlock.

Temor al conflicto

Tierney señaló que muchos padres tienen miedo de hablar con sus hijos sobre tecnología o redes sociales porque los padres saben menos que sus hijos, o les preocupa que la conversación sea simplemente otra causa de fricción porque no están de acuerdo con el uso de ciertas aplicaciones, etc.

Podría sorprender a los padres saber que un estudio de la Universidad de Penn State descubrió que los adolescentes quieren hablar con sus padres sobre experiencias en línea potencialmente peligrosas, pero no lo hacen porque les preocupa que sus padres reaccionen exageradamente y confisquen sus dispositivos o limiten el uso de ciertas aplicaciones, Tierney señaló. Aconsejó que los padres se mantuvieran tranquilos, hicieran preguntas y trataran de comprender qué sienten sus hijos y por qué. Tales interacciones pueden ayudar a generar confianza para que el niño se acerque a los padres “cuando las cosas se pongan difíciles porque así ocurrirá en ciertas plataformas”.

Tierney dijo que su estrategia favorita para los padres que necesitan aprender sobre las aplicaciones que usan sus hijos es invitar al niño a “entrenar”, es decir, que los niños enseñen a sus padres en diferentes aplicaciones, configuraciones o dispositivos. Por ejemplo, si un adolescente quiere usar TikTok, pregúntele cuáles son los tres pros y los tres contras de usarlo, y cuáles son los pasos que los padres y el adolescente pueden tomar para ayudar a evitar los contras.

“No hay mejor manera de que las personas aprendan algo que hacer que se lo enseñen a otros”, dijo Tierney. “Realmente estás adoptando un enfoque habilitador cuando invita a tu hijo a concentrarse en lo que pueden hacer para navegar las redes sociales y la tecnología de manera positiva”.

Parte de la responsabilidad de los padres es comprender de dónde vienen y de dónde no provienen los riesgos en Internet, dijo Whitlock. Las preocupaciones sobre el impacto en la autoestima de una adolescente por el uso de Instagram o los efectos del ciberacoso en un adolescente deberían ser al menos tan altas como la preocupación por los depredadores desconocidos, dijo. Los niños utilizan principalmente Internet para socializar con personas que ya conocen.

La conclusión para los problemas relacionados con los niños y la tecnología según lo que dijeron Whitlock y Tierney es que los padres deben educarse sobre las plataformas de redes sociales, las aplicaciones y los controles parentales en los dispositivos, y los padres deben estar dispuestos a asociarse y aprender de sus hijos. No siempre será fácil, pero la crianza de los hijos nunca lo es.

Jane Sutter es una escritora independiente del área de Rochester.

Dónde aprender más:

• El Instituto Social

El Instituto Social, fundado por Laura Tierney, ofrece seminarios web gratuitos sobre temas como “Consejos de expertos para ayudar a las adolescentes a construir relaciones saludables en las redes sociales”. Para ver seminarios web grabados anteriormente o suscribirse a un seminario web futuro, vaya a <https://thesocialinstitute.com/webinars/>

El Instituto Social ofrece un acuerdo de Normas Familiares descargable creado con aportes de miles de estudiantes, padres, consejeros e investigadores. Es un contrato tecnológico nuevo y único en su tipo con 14 estándares sobre las redes sociales, la tecnología y las experiencias diarias de los estudiantes que se pueden personalizar. Cuando las familias crean y firman el documento, se comprometen a ayudarse mutuamente a cumplir con estándares altos.

<https://thesocialinstitute.com/download/family-social-standards-agreement/>

• Medios de sentido común

Tanto Laura Tierney como Janis Whitlock recomiendan que los padres utilicen Common Sense Media (Medios de sentido común). Tiene recursos gratuitos para ayudar a los padres a aprender sobre temas relacionados con la tecnología, incluidos aplicaciones y juegos. Vaya a <https://www.commonsensemedia.org/> y haga clic en la pestaña (tab) “Parents Need to Know” (“Los padres necesitan saber”) en la parte superior del sitio web.

Mantengase Atento a estas Señales de Advertencia de Abuso en Menores de Edad

No quieren ver a **la persona** que antes sido cercanos a ellos

La disminución del rendimiento **académico**

Intenta ocultar el uso de la **tecnología**

Ya no les interesan las **actividades** que antes disfrutaba

Cambios en la **personalidad**

Demuestra **comportamiento agresivo** o constantemente enojado



Intenta de conseguir menores de edad **solos**

Comete **violaciones** físicos y emocionales

Se retira de familia o amigos

Guarda **secretos** con menores de edad

Los dan **regalos** lujosos a menores de edad

Permita o anima a menores de edad que **rompan la leyes** o reglas

Tiene conversaciones **inapropiadas** o sugestivas con menores de edad

Están muy interesado en **pasar tiempo** con menores de edad

No creen que las **reglas** apliquen a ellos (o, no siguen reglas o protocolos)

Toma **fotos** sin aprobación, o pide a los menores de edad que les envíen fotos

...y Estas son Señales de Advertencia de los Perpetradores



ROMAN CATHOLIC
DIOCESE OF ROCHESTER

El Boletín Creación de un Entorno Seguro

se publica trimestralmente por la Diócesis Católica Romana de Rochester con el objetivo de ayudar a todos nosotros a mantener seguros a los niños y adultos vulnerables en el hogar, en la iglesia y en todos los lugares en la comunidad.

Puede dirigir sus comentarios a:

Tammy Sylvester,
Coordinadora diocesana de
Educación Sobre Entorno Seguro
y Cumplimiento
585-328-3228,
o en Tammy.Sylvester@dor.org.

Víctimas de abuso sexual por cualquier empleado de la Iglesia deben ser reportadas a las autoridades civiles siempre. Para reportar un caso de posible abuso sexual y recibir ayuda y orientación de la Diócesis Católica Romana de Rochester, contacte a la Coordinadora de Asistencia a las Víctimas diocesana:

Deborah Housel
(585) 328-3228, ext. 1555;
gratis 1-800-388-7177,
ext. 1555
victimsassistance@dor.org

Todas las fotos en este boletín son para propósitos de ilustración solamente

RECURSOS DE SEGURIDAD ADICIONALES

RECURSOS DE SEGURIDAD EN LÍNEA

Webonauts Internet Academy:

<http://pbskids.org/webonauts/>

Juego PBS Kids que ayuda a niños más jóvenes entender los conceptos básicos de conducta y seguridad en Internet.

NSTeens:

<http://www.nsteens.org/>

Un programa del Centro Nacional para Niños Desaparecidos y Explotados que tiene juegos interactivos y videos sobre varios temas de seguridad en Internet.

PARA PADRES:

Common Sense Media

<https://www.commonsensemedia.org/parent-concerns>

Una página web actualizada frecuentemente que está repleta de recursos. Dedicada a mejorar las vidas de niños y familias proporcionándoles información y educación

Family Online Safety Institute:

<http://www.fosi.org/>

iKeepSafe:

<http://www.ikeepsafe.org/>

Recursos para padres, educadores, niños y parroquias sobre cómo navegar las tecnologías móviles y los medios sociales

Faith and Safety:

<http://www.faithandsafety.org>

Seguridad en un mundo digital, un proyecto conjunto de la Conferencia de Obispos Católicos de EE.UU. y Griego

INFORMACIÓN SOBRE RECURSOS LOCALES Y CONTACTO

Bivona Child Advocacy Center

(Condados de Monroe, Wayne)

www.BivonaCAC.org
585-935-7800

Chemung County Child Advocacy Center:

607-737-8449

www.chemungcounty.com

Child Advocacy Center of Cayuga County:

315-253-9795

www.cacofcayugacounty.org

Finger Lakes Child Advocacy Program

(Ontario County):

www.cacfingerlakes.org
315-548-3232

Organización Darkness to Light:

www.d2l.org

STEBEN COUNTY: Southern Tier Children's Advocacy Center:

www.sthcs.org
716-372-8532

NYS State Central Registry

(Línea de Auxilio para Reportar
Abuso de Niños):

1-800-342-3720

NYS Child Advocacy Resource and Consultation Center (CARCC)

866-313-3013

Tompkins County Advocacy Center:

www.theadvocacycenter.org
607-277-3203

Wyoming County Sexual Abuse Response Team:

585-786-8846

Yates County Child Abuse Review Team:

315-531-3417, Ext. 6