

Publicidad

EDUCACIÓN

Redes sociales y adolescencia: ¿oportunidad o peligro?

- Desde su inocencia e ignorancia los adolescentes se registran en las redes sociales sin saber a lo que se arriesgan publicando su intimidad



Es muy importante la comunicación entre padres e hijos.

LAS CLAVES

- 1 Los padres deben poner el punto de equilibrio, de sensatez y de responsabilidad en el uso que sus hijos hacen de estas herramientas

LAS CLAVES

- 1 La única manera de minimizar los riesgos y maximizar las oportunidades es el establecimiento de una serie de normas o pautas de uso

MÓNICA SETIÉN

MADRID - Actualizado: 25/09/2017 12:37h

GUARDAR

Con el siglo XXI plenamente asumido y con las nuevas tecnologías en todo los ámbitos, ignorar que forman parte de la vida de nuestros jóvenes sería poner una venda en los ojos a nuestra realidad social. Las redes sociales son una potente herramienta y un peligro que hay que controlar. Son una ventana al mundo a la que se asoman y lo que se publica se escapa para siempre de control del usuario.

Por ello hay que **enseñar a los jóvenes a usarlo con prudencia** y dejar que se registren con una edad adecuada. Dos expertos opinan a favor y en contra de la utilización por parte de los adolescentes de estas herramientas.

En contra

Álvaro Bilbao, neuropsicólogo y autor del libro El cerebro del niño explicado a los padres, se muestra contrario a la utilización de las redes sociales en exceso, entre otras cosas, porque crean adicción y

alejan de la vida real. Hacen que los niños no perciban la realidad tal y como es, sino como la creen en su mundo virtual.

-Ciertamente parece **imposible frenar la necesidad del niño preadolescente de estar conectado** a sus amigos a través de las Redes Sociales. En la preadolescencia (entre los 10 y los 13 años de edad) el cerebro del niño comienza a experimentar una serie de transformaciones que, en parte tienen que ver con los cambios hormonales que despiertan en su cuerpo.

-No en todos los casos, pero sí en casi todos, y **con mayor precocidad en las chicas el deseo de formar parte de un grupo** comienza a ser una necesidad biológica, tanto como comer y a veces más incluso que dormir. La preocupación por su aspecto, por gustar al otro sexo, comienza a brotar con fuerza y se convierte en una necesidad y una parte fundamental de su identidad personal y social, que el niño o niña quiere que esté presente en el mundo digital.

-A pesar de todo ello, los padres debemos poner el punto de equilibrio, de sensatez y de responsabilidad en el uso que sus hijos hacen de estas herramientas. Doy muchas charlas en institutos y el grado de adicción por internet y las redes sociales es alto. A simple vista no se nota, porque es difícil diferenciar al niño de 12 años que no se separa de su móvil de su padre o madre que está conectado al whatsapp 16 horas al día; pero las consecuencias están ahí.

-Casi todos los alumnos en la era digital **reconocen que su ordenador o dispositivo móvil les roba horas al sueño y al estudio**. En un grupo cualquiera de alumnos de instituto son muchos más los que duermen menos de 6 horas al día que los que duermen más de 8 (lo recomendable a estas edades es dormir 9).

-Distintos estudios han puesto de manifiesto que **estas tecnologías son adictivas** y que aquellos que abusan de ellas experimentan más problemas de concentración, problemas de comportamiento/autocontrol y fracaso escolar.

-Puede que **el empuje de la tecnología sea incontestable**, pero creo que es importante ayudar a nuestros hijos a ser conscientes de sus riesgos, a saber controlarse y a seguir disfrutando de otras actividades.

-Desde lo que yo sé de cómo se desarrolla el cerebro de un preadolescente y cuáles son sus necesidades, sólo puedo recomendar dos cosas. Introducir las redes sociales más tarde que pronto y ofrecer reglas y normas claras que permitan a nuestros hijos **ejercer autocontrol y una desintoxicación digital en distintos entornos** y momentos del día. El rato en familia debería ser, sin duda uno de ellos.

A favor

Publicidad

LO MÁS LEÍDO EN ABC

Familia	ABC
1 «No me importa que estés con otras, ¡pero a mí no me dejes!»	
2 El niño prodigio de 9 años que está a punto de acabar ingeniería eléctrica deja la universidad	
3 Consigue esta edición limitada de los Cazafantasmas de Playmobil	
4 «Mientras el hijo siga en casa, seguirá teniendo rol de adolescente»	
5 El Sant Pau, primer hospital catalán que pone camas-cunas para madres y bebé	

Por su parte Fernando García Fernández, profesor del colegio Irabia-Izaga de Pamplona y autor del libro *Una familia en el ciberespacio*, se muestra más cauto a la hora de defender o defenestrar las redes sociales y aunque asume la invasión a la que estamos sometidos, propone que en las familias se llegue a **un pacto entre padres e hijos para su buena utilización**.

-Es difícil discutir la afirmación de que Internet y sus servicios - especialmente las Redes Sociales- nos están cambiando. Parafraseando al Dr. Gary Small, autor de *El cerebro digital*, «la actual eclosión de la tecnología digital no solo está cambiando nuestra forma de vivir y comunicarnos, sino que está alterando, rápida y profundamente nuestro cerebro»; y continua afirmando que «además de influir en cómo pensamos, **nos está cambiando la forma de sentir y comportarnos**».

-Es cierto que algunos de estos cambios son positivos y **ofrecen nuevas oportunidades que no deberíamos desaprovechar** en el ámbito de la información, la comunicación, las relaciones humanas, la economía, la educación, etc. Seguro que podríamos poner múltiples ejemplos extraídos de nuestra experiencia diaria.

-Sin embargo, no podemos obviar que su mala utilización puede producir el deterioro de ciertos valores humanos como, por ejemplo, la intimidad, la empatía o la veracidad. También el uso desmedido se relaciona con problemas de rendimiento académico o falta de sueño; y el supuesto anonimato ha permitido que repunte **el acoso entre iguales, el llamado cyberbullying**.

-Podríamos preguntarnos por qué tienen tanto atractivo para el público adolescente y la respuesta podría ser que, por su naturaleza, las redes sociales en Internet **ofrecen espacios interactivos, de socialización**, en los que pueden aislarse de los adultos, en los que pueden sentirse diferentes o, incluso, construirse una personalidad a su gusto, mostrándose no como son sino como les gustaría ser.

-Por ello, la única manera de minimizar los riesgos y maximizar las oportunidades **es el establecimiento de una serie de normas o pautas de uso**. Siempre que en la historia de la humanidad ha aparecido una nueva tecnología se ha producido una feroz discusión entre partidarios y detractores. Por ejemplo, los primeros automóviles fueron recibidos con vítores, sin embargo, a medida que fue popularizándose su uso y empezaron a aparecer los problemas, aumentaron las voces en su contra. El progreso tecnológico había traído aparejados otros problemas relacionados con la seguridad vial o la contaminación acústica y del aire, que intentamos minimizar cumpliendo una normativa de uso o pagando la correspondiente sanción si nos la saltamos.

-Quizá haya que pensar en una especie de código de circulación en

Publicidad

EN IMÁGENES



Internet. En el caso de los adolescentes, menores de edad, **ese código deberían consensuarlo los padres en el hogar y las autoridades educativas en los colegios** y, a mi juicio, debería contener reglas referentes al cuándo, cuánto, cómo y para qué usan esta tecnología.

Anúntate a la [newsletter de Familia](#) y recibe gratis cada semana



O súmate a [nuestro whatsapp](#), y recibe cada día en tu móvil lo más interesante de ABC Familia

TEMAS

Padres

Información

Redes

Tecnología

Sexo

Niños

Jóvenes

Hijos

Colegios

Familia

TE RECOMENDAMOS

¿Es verdad que Ziva esta viva? Descúbrelo aquí.

AXN

Con Tostitos® construye tu propia historia. Anímate de una vez y haz clic

Tosticentros

El tratamiento natural para una próstata sana

Laboratorios Cell'Innov

¡Compre el SUV que menos consume!

Camionetas SUV | Enlaces Publicitarios

Una oportunidad irresistible. BMW X4 con 5 años de mantenimiento sin costo y 18 MSI.

BMW

Puede que te sorprendan los precios de los cruceros en Mérida

Crucero | Enlaces Publicitarios

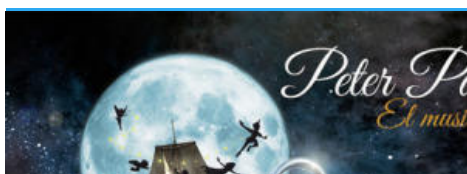
Enlaces Patrocinados por Taboola

+ Deja tu comentario

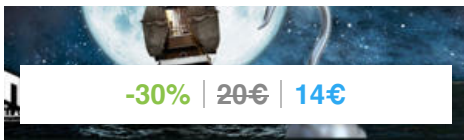


LUJO

El avión español que viajará de Londres a Nueva York en 2 horas



Publicidad



Entradas Peter Pan, el Musical Madrid

Teatro Maravillas

LLÉVATELO CON **Oferplan**
ABC

Publicidad

ABC



[Vocento](#) [Sobre nosotros](#) [Contacto](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones de uso](#) [Aviso legal](#)

[Horóscopo](#) [Horóscopo chino](#) [Últimas noticias](#) [Programación TV](#) [Elecciones Generales](#) [Calendario laboral 2019](#) [Escuchar noticias del día](#) [Blogs](#)

[La Colmena](#) [Descuentos](#) [Buscar número Lotería Navidad](#) [Lotería de Navidad 2019](#) [Lotería del Niño 2020](#) [Bienestar](#) [Corte Inglés Black Friday](#)

[Adidas Black Friday](#) [Asos Black Friday](#) [Carrefour Black Friday](#) [Fnac Black Friday](#) [Nike Black Friday](#)

Copyright © DIARIO ABC, S.L.

ENLACES VOCENTO

ABC	ABC Sevilla	Hoy	El Correo	La Rioja
El Norte de Castilla	Diario Vasco	El Comercio	Ideal	Sur
Las Provincias	El Diario Montañés	La Voz Digital	La Verdad	Leonoticias.com
Burgosconecta	Unoauto.com	Infoempleo	Guapabox	Finanzas
Autocasión	Oferplan	Pisos.com	Mujerhoy	XL Semanal
Código Único	TopComparativas			