

DÍA MUNDIAL DE LAS REDES SOCIALES

Estar en las redes, la clave para que los padres guíen a sus hijos

▶ Entender cómo funcionan estas plataformas y reducir así la brecha digital es la única forma que tienen los progenitores de poder acompañar a niños y adolescentes

CARLOTA FOMINAYA
MADRID

En bucle, de la 'historia' o del 'reel' que ha colgado su amigo en Instagram, al vídeo del 'influencer' de turno en TikTok, para luego volver a engancharse al 'stream' en Twitch y por el camino consultar si hay algún mensaje de sus padres en WhatsApp. Esto, que a muchos adultos les puede sonar a chino, es el patrón de uso de numerosos adolescentes, incapaces de levantar la vista del móvil ni cuando caminan por la calle o están disfrutando de un rato de ocio en grupo. Su cerebro, explica la psicóloga de la clínica López Ibor, Ane Birumbrales, «está todavía en desarrollo». «Se encuentran aún en la franja de edad que busca el refuerzo social a través de las redes, y donde un 'like' a una de sus publicaciones les supone obtener la misma gratificación inmediata que cuando comen chocolate. Pero, pese a que este problema no está reconocido todavía por las sociedades médicas como adicción, no hay que obviar que la disponibilidad continua y el sentimiento de tener que estar siempre conectado y al día de las últimas novedades está relacionado con sintomatología ansiosa, depresiva e, incluso, con el inicio de conductas de riesgo», advierte esta experta.

Patrones de uso pos-Covid

«Hace tiempo que nosotros lo vemos en consulta, con más incidencia si cabe tras los últimos 14 meses. Es más, si antes de la pandemia un 21,7% de los adolescentes ya mostraban un patrón de abuso de las pantallas, después de los 100 días de confinamiento encerrados en casa, donde las redes sociales fueron la única vía de conexión con sus iguales, es todavía más preocupante si cabe. De hecho, ya existen algunos estudios preliminares sobre los patrones de uso de las nuevas tecnologías en la era Covid y no dejan de ser inquietantes», expone el jefe de Psiquiatría del Hospital Infanta Leonor y director del centro PsiKids, Javier Quintero.

La pandemia, corrobora José Ramón Ubieta, psicoanalista, profesor de la UOC y autor del libro 'Del padre

al iPad. Familias y redes digitales' y 'El mundo pos-Covid. Entre la presencia y lo virtual', «supuso un aumento del uso de las pantallas por parte de niños y adolescentes, si bien antes ya era elevado. Lo que hizo el confinamiento fue naturalizar (en el sentido de normalizar) esa vida digital, ya que era la única posible en muchos ámbitos». «Los adolescentes se sirvieron de la tecnología para ir organizando su cotidianidad, su estudio, el contacto con sus amistades...», constata también Verónica Rodríguez, psicóloga y directora de Coaching Club.

Sin embargo, prosigue Ubieta, «ahora que volvemos progresivamente a la otra vida, la presencial, debemos encontrar una fórmula híbrida, que conjugue ambos escenarios. No será lo de antes, pero tampoco la excepcionalidad del confinamiento más duro. Habrá más vida digital, para ellos y los adultos pero la clave, especialmente en la infancia y en la adolescencia, es que esa nueva fórmula haga de la presencia la norma y de lo virtual un complemento que la evoque, no la sustituya». En efecto, añade la psicóloga de la López Ibor, «hay que ir recuperando poco a poco las formas de relación de la vida real y dejar que las redes sociales sean un complemento de la vida social que ya tengan los jóvenes».

En esta desescalada del exceso sufrido por tanta exposición tienen un papel fundamental los padres, cuya herramienta principal, apunta Verónica Rodríguez, «es la comunicación, que tanta falta hace en estos momentos». Porque un punto a tener en cuenta, señala esta experta, «es que la mayoría de los jóvenes navegan en 'soledad'. Por eso, añade, «guiar a los hijos sin invadir e imponerse es uno de los puntos más delicados e importantes si queremos tener éxito en esta tarea».

TikTok, Instagram, Twitch...

Este es, precisamente, el punto de vista que defiende Ainhoa Torres, profesora de Redes Sociales de la Universidad CEU San Pablo, en cuyas clases lo observa a diario. «Este año es TikTok, el año pasado fue Instagram... La rea-

Las redes deben ser un complemento a la vida social, indican // ABC

DECÁLOGO PARA EVITAR EL ABUSO

ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Concretar horarios y condiciones, tiempo de exposición al día, solo si ha cumplidas con otras tareas de su responsabilidad (estudio, recoger el cuarto...).

LOS ADULTOS han de ser reflejo de los límites de uso.

NI PREMIO NI CASTIGO. El uso del móvil y las redes no debe usarse como refuerzo o sanción. Su utilización debe cumplir la función educativa, lúdica, de comunicación correcta.

MOMENTOS PROHIBIDOS. No usar el móvil en la cama, el baño, en momentos consensuados en familia o en actividades con los padres o amigos.

EVITAR UTILIZAR EL MÓVIL de despertador. Dejar el teléfono apagado o en silencio en otro cuarto por la noche.

PROPONER ALTERNATIVAS de ocio saludable y rutinas que fomenten la actividad física, la

sociabilidad y la interacción con su grupo de iguales, etc. Estas actividades han de tener horarios y espacios concretos que rompan los hábitos establecidos para el uso de las tecnologías.

MOSTRAR ACERCAMIENTO e interesarse por el funcionamiento de las redes sociales, juegos, establecer una guía común de comunicación en los intereses del menor o adolescente con las tecnologías... Bloquear o limitar contenidos o usos y argumentar con ellos.

ESTABLECER CONSECUENCIAS ajustadas y cumplirlas si no se cumplen las condiciones pactadas.

FOMENTAR LA COMUNICACIÓN y en general, la expresión emocional, compartir el día a día, estimular y fomentar la creatividad...

PEDIR AYUDA a profesionales cuando se tengan dudas.

(Fuente: Clínica López Ibor)



lidad es que, se llamen como se llamen, las redes sociales han llegado para quedarse. La dificultad estriba en el conocimiento de las plataformas que tienen los educadores: padres, madres y profesorado». «Si queremos acompañarles, no tendremos más remedio que meternos en harina. Es una mala noticia porque las redes no paran de evolucionar y suponen un esfuerzo muy grande para el progenitor que no le encuentra el atractivo pero... si has tenido que revisarte las tablas de multiplicar cuando el niño cursaba Primaria, ahora que es adolescente te va a tocar abrirte una cuenta en redes sociales».

En favor de las redes

Porque, insiste esta docente, «si tú como padre las conoces y las usas, puedes guiar a tu hijo de otra forma. La red de TikTok, por poner un ejemplo, puede ser tremendamente útil para mentes inquietas y, si tú sabes cómo funciona, puedes sugerirles cuentas que puedan resultarles útiles más allá del bailoteo de turno». «Debemos conseguir que el tiempo que utilicen las redes sociales sirvan para construir a la persona, más allá de la banalidad que puedan encontrar en estas plataformas», insiste.

Para eso los jóvenes, concluye esta profesora de Redes Sociales de la Universidad CEU San Pablo, «necesitan la guía de un adulto que les muestre cómo sacar partido a esta nueva forma de expresarse y comunicarse desde el punto de vista profesional, educativo y de aprendizaje vital. Pero para ello es muy importante realizar previamente la construcción de valores desde el punto de vista de la familia»..

