



La estrategia de Escuela de Padres “**Uniando Lazos entre Escuela y Familia**”, tratará el tema con el acompañamiento de los directores de grupo:

LOS PELIGROS DEL MAL MANEJO DEL INTERNET Y REDES SOCIALES EN ADOLESCENTES

La existencia de redes sociales y el desarrollo de la tecnología no son el problema, sino el mal uso de estas herramientas que ponen en riesgo la integridad de los adolescentes que no se dan cuenta que están exponiendo su intimidad y seguridad. “Cada vez se registran en Google alrededor de 2,7 billones de búsquedas, lo que significa que los jóvenes e incluso niños(as) tienen acceso a un sinnúmero de información y a cada instante, por lo que tanto padres como docentes deben estar alerta”, indicó Jaramillo. De igual manera, es común observar quejas en los colegios de la agresión a estudiantes por su apariencia, personalidad, y demás, al punto de afectar su autoestima, es lo que se conoce como bullying. Cuando esta agresión se da a través de las redes sociales entre jóvenes de la misma edad se convierte en cyberbullying, esto implica publicación de fotos, imágenes, apodos, videos con montajes que afectan la imagen de la persona.

Estos problemas se originan, principalmente, por la falta de comunicación entre padres e hijos. “A veces confiamos demasiado en nuestros hijos, pero cuando son adolescentes se debe estar pendiente, hablar mucho con ellos, mirar sus cosas, porque ellos no se dan cuenta del peligro que corren”.

Padres de familia, alerta con los siguientes **problemas por mal uso del internet y redes sociales**:

- **El sexting**, se presentan en Twitter y Facebook, las redes sociales más usadas a nivel mundial. Este consiste en mostrar fotos en ropa interior o sin ropa. “En el lenguaje de los jóvenes hay hasta un juego a base de esto que se llama ‘cambiar cromos’ y consiste en intercambiar fotografías de chicas que muestran su cuerpo”.
- **El grooming**, se denomina a la interacción entre un menor de edad y una persona mayor que se hace pasar por niño o joven. “La mayoría de veces esto no termina en abuso o acoso sexual, el adulto se satisface solo con las imágenes que ve del joven o niño(a)”.
- **El Cyberbullying** o acoso entre menores que en Internet por su carácter global, puede llegar a generar mucho daño, no sólo al menor sino también a su familia y amistades.

Peligros del abuso del Internet y redes sociales:

- La adicción a las redes sociales impide que las personas se desconecten totalmente en vacaciones y tomarse el necesario descanso mental y físico que necesitamos.
- La elevada exposición al uso de las redes sociales es especialmente preocupante entre adolescentes. Ya están relacionadas con asuntos cibernéticos y, en especial, con el excesivo tiempo de uso de los dispositivos móviles, generando un motivo nuevo de consulta psicológica ya que esto afecta el entorno del joven.
- Baja autoestima y problemas de ansiedad.
- Falta de separación entre la vida real y social.
- Frustración y soledad.
- No hay sueño reparador en los jóvenes por su dependencia a redes sociales en la noche, generando problemas de concentración y rendimiento al día siguiente.
- Falta de atención y retención.
- Reacciones emocionales de rabia y frustración en las redes sociales generando serios conflictos entre pares.



- Egocentrismo. Esto puede derivar en un narcisismo y en falta de empatía con los problemas de los demás.

¿Qué hacer entonces desde el hogar?: La solución es que exista más control sobre las redes sociales, principalmente por parte de los padres, y de manera complementaria por los docentes, y controlar incluso el uso de celulares. “No olvidemos que los jóvenes se forman por lo que ven, escuchan y se les dice, por eso debemos trabajar en equipo: padres, institución y docentes; y recordar que somos padres o profesores, no sus amigos”.

Siga los siguientes consejos como padre de familia en diálogo con sus hijos para el manejo preventivo en redes sociales e internet:

- Cuando se haga un perfil social, configurar adecuadamente la privacidad para que el contenido que publique sólo pueda ser visto por familiares o amistades de confianza.
- Tener en cuenta que las personas que conoce por internet son desconocidos en la vida real. No son amistades.
- No publicar información personal como: teléfono, dirección etc., en Internet.
- Cuando se publica una foto en Internet, se pierde el control sobre su difusión y duración. Aunque después se borre, **no desaparece de la Red.**
- En Internet hay que comportarse con **respeto y educación**. No haga a otros lo que no quiere que le hagan a usted.
- Denuncie a las personas o las acciones que perjudican a los demás. Si conoce alguien que esté siendo acosado, **DENÚNCIALO.**
- Si adquiere un celular con internet, desconecte la opción de geolocalización, así cuando publique en su muro desde el móvil, nadie sabrá dónde está.
- Guardar las conversaciones del chat, puede ser útil en caso que haya algún problema.
- Si le ocurre algo que no le haga sentir bien en Internet, se lo debe comunicar a sus padres. Tiene que saber decir NO a las cosas que no quiere hacer y contar con sus padres que son sus mejores aliados.
- El mejor filtro para internet es el conocimiento.

La adicción a las nuevas tecnologías es un problema en alza que los padres no deben descuidar y darle la importancia que tiene. El tiempo que pasan sus hijos en el Internet tiene que ser limitado. Los jóvenes deben valorar la comunicación física por encima de la que pueden entablar a través de las redes sociales.

A veces confiamos demasiado en nuestros hijos, pero cuando son adolescentes debemos permanecer alerta”. Diego Jaramillo

Diego Castaño
Orientador Escolar

Ana Cristina Posada
Profesional Universitaria

Marzo 22 de 2019