

Los medios sociales y la imagen corporal

¿Cómo influyen las experiencias que viven los adolescentes en los medios sociales en su imagen corporal? Los adolescentes de hoy no sólo pueden compartir sus ideas, fotografías y videos, sino que también tienen acceso las 24 horas del día a los comentarios de otros. En los medios sociales, los adolescentes también acceden a una cadena interminable de fotografías y publicaciones de otras personas que, a no olvidarse, suelen ser fotografías cuidadosamente seleccionadas y las más favorables de sus pares. Desde el punto de vista del desarrollo, no es de extrañar que los adolescentes se vean atraídos por los comentarios de sus pares y la oportunidad de obtener aprobación social. Pero los medios sociales crean desafíos particulares para los padres con respecto a la crianza de sus hijos, en especial en lo relacionado con la imagen corporal.

- **Pregúntele a sus hijos adolescentes cómo eligen las fotos de ellos que comparten.**

Crear una identidad en línea perfecta puede parecer sencillo. Sin embargo, en la realidad, las personas eligen deliberadamente los contenidos que comparten, y se requiere un poco de selección y esfuerzo para reflejar una cierta imagen. Sugírales a sus hijos adolescentes que piensen en algún día que les resultó difícil o en el que se sintieron poco atractivos; ¿compartieron eso en línea? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Pueden recordar alguna vez en que un amigo compartió una foto en la que no se veía muy favorecido? Piense en contarles cómo usted elige qué cosas publicar y cuáles no. ¿Qué es lo que nos motiva a todos a compartir o a no compartir en línea algunas fotos de nuestra vida?

- **Aliente a sus hijos a ver las fotos y los comentarios en línea con ojo crítico.**

Hay dos formas principales en que los medios sociales pueden influir en la imagen corporal de los adolescentes. La primera es que como los adolescentes ven tantas fotografías favorables de otros en línea, es posible que comiencen a creer que todos los demás siempre lucen hermosos y perfectos. La segunda es a través de los comentarios que cada adolescente recibe sobre las fotos que publica. Es posible que empiecen a creer lo que las personas dicen sobre ellos o incluso que se sientan inseguros cuando nadie les hace ningún comentario. Acerca de la percepción de que todos los demás siempre lucen bien en las fotografías, explíqueles que las fotos no siempre dicen toda la verdad, que pueden haber sido retocadas digitalmente o que simplemente pueden estar sacadas de contexto. Ayude a sus hijos a enfrentar los comentarios en línea haciéndoles preguntas sobre las fotos que ven y los comentarios que reciben.

- **Elogie a su hijo adolescente por otras cosas que no sean su imagen.**

Parece obvio, pero usted debe ayudar a sus hijos a equilibrar los comentarios que reciben en línea. Puede ser muy estimulante recibir un "me gusta" y comentarios positivos en respuesta a una fotografía favorable. Trate de centrar sus comentarios en otros aspectos de la identidad de su hijo adolescente como, por ejemplo, sus habilidades, pasatiempos e intereses. Fomente que estos creen una imagen digital en línea positiva que presente una identidad equilibrada y que destaque toda su personalidad.

Sexting

Si bien existen consecuencias muy reales y graves vinculadas al "sexting", es importante también detenerse en los factores que motivan esta práctica y en los riesgos asociados a este comportamiento. Comprender el fenómeno puede ayudarnos a impedir que los adolescentes tomen malas decisiones y caigan en un comportamiento autodestructivo. El sexting (la publicación de videos o fotografías de desnudos o semidesnudos en línea) es cada vez más frecuente entre los adolescentes y ya no se puede asumir como algo que sólo les ocurre a otras familias. Sin embargo, también confunde y enoja a muchos padres que no pueden entender el motivo de compartir algo tan íntimo.

- **Recuérdale a sus hijos que el "sexting" tiene consecuencias duraderas. Es importante transmitir que el sexting puede perjudicar a todos los involucrados.**

En muchos estados, enviar fotografías de desnudos es ilegal, en especial cuando hay menores involucrados. Tomar, poseer o distribuir imágenes de desnudos de menores puede tener consecuencias legales significativas para quien las envía y quien las recibe. En segundo lugar, muchas escuelas continúan tratando de ver cómo reaccionar ante casos de sexting, y las consecuencias pueden ir desde la suspensión hasta la expulsión. Independientemente de las medidas que tome la escuela, los mismos alumnos pueden sentir la presión de cambiar de escuela luego de que han salido a la luz este tipo de fotografías, ya que las consecuencias sociales pueden ser devastadoras.

- **Recuerde a sus hijos que los mensajes privados pueden hacerse públicos en línea.**

Aun cuando sus hijos insistan en que confían por completo en el destinatario, una vez que presionan "Enviar", pierden el control del mensaje. Ayude a sus hijos a pensar en posibles escenarios, como por ejemplo, que el destinatario pierde su teléfono, un amigo lee los mensajes de otro, un padre revisa el teléfono de su hijo, el destinatario cambia de opinión, las circunstancias de la relación cambian. Cualquier mensaje o fotografía puede copiarse, fotografiarse o enviarse. Este tipo de mensajes pueden utilizarse para presumir o incluso para vengarse. Asegúrense de que sus hijos entiendan que existen demasiados riesgos reales que no podrán controlar.

- **Explíqueles a sus hijos que el "sexting" no es un comportamiento normal o común.**

Los varones tienden a creer que otros varones reciben todo el tiempo imágenes de contenido sexual de parte de mujeres de su misma edad. Hemos escuchado historias de adolescentes varones que guardan imágenes de desnudos en sus teléfonos celulares que encontraron en línea, como prueba de "imágenes de contenido sexual que recibieron". Esta idea, a menudo, puede presionar a los varones a pedir que les envíen este tipo de mensajes como muestra de masculinidad y de deseo sexual. Además, los adolescentes pueden verse tentados a participar en el sexting porque desean de manera desesperada experimentar y "demostrar" su cercanía con otros adolescentes, y todavía siguen aprendiendo cómo transitar estas relaciones cercanas y expresar sus sentimientos de forma apropiada. *Aproveche esta oportunidad para hablar acerca de otras maneras de transmitir atracción y cercanía.* Explíqueles que es normal querer demostrarle interés a una persona, e incluso que se siente atracción amorosa por alguien, pero que existen formas menos riesgosas de hacerlo que enviar un mensaje con contenido sexual. Y que cualquiera que pida este tipo de mensajes no está verdaderamente interesado en ellos.

La intimidación por Internet

¿Por qué la intimidación por Internet (o cyberbullying) es tan tóxica, invasiva y perjudicial? ¿Qué piensan los adolescentes acerca del cyberbullying — y cómo pueden ser parte de la solución, en lugar de ser parte del problema? El cyberbullying es una palabra nueva que ha tenido gran repercusión en los últimos años, con una serie inquietante de titulares que evocan las peores pesadillas de todo padre: expulsiones de la escuela, arrestos y suicidios de adolescentes. Afortunadamente, hoy en día muchas escuelas y muchos jóvenes están adoptando una posición firme para combatir la intimidación por Internet y los niños están aprendiendo a demostrar empatía y solidaridad.

- **Cree una red de apoyo para sus hijos.**

Uno tiende a pensar que será la persona que ayudará a sus hijos cuando haga falta. Sin embargo, los niños muchas veces dudan en ir a sus padres en los momentos más difíciles. Sugíerale a su hijo que hable con un adulto de confianza — por ejemplo, la maestra, el entrenador, un hermano mayor — si está siendo víctima de comportamientos nocivos por Internet. Recuérdele a su hijo que usted comprende que estas situaciones son complicadas y que no quiere que las maneje solo. Cuente alguna historia personal en la que haya necesitado del apoyo de otra persona. A veces, los niños temen que sus padres reaccionen exageradamente. Por eso, es útil explicarles que buscarán juntos una solución al problema. Trate de transmitir que está comprometido a ayudar a su hijo a encontrar soluciones que lo hagan sentir cómodo y que sean seguras y favorables, en caso de surgir una situación de este tipo.

- **Incentive a su hijo a hacer frente al agresor — o, al menos, a ofrecer apoyo a la víctima.**

En un mundo ideal, esperamos que nuestros hijos les hagan frente a los agresores — y, sin lugar a dudas, es un excelente mensaje a transmitirles. Si le parece que es seguro, sugíerale a su hijo que enfrente al agresor en línea o, mejor aún, en persona. Sin embargo, no siempre es seguro hacer frente a los agresores por cuestiones sociales o de otro tipo. Incentive a su hijo para que, al menos, apoye a la víctima informándole (1) que no está de acuerdo con el punto de vista del agresor y (2) que está allí para ayudar. Por ejemplo, un niño puede decirle a otro: "Solo quería que sepas que me di cuenta de lo que está pasando por Internet y que realmente me apena mucho. Yo no pienso igual y me parece muy cruel que las personas estén diciendo esas cosas. Si necesitas alguien con quien hablar o si hay algo que yo pueda hacer, házmelo saber".

- **Brinde apoyo de manera estratégica.**

Si cree que su hijo u otro niño a quien conoce está siendo intimidado por Internet (la "víctima"), hay algunos pasos concretos que usted puede dar. En primer lugar, escuche a la víctima con una actitud solidaria. Enséñele a la víctima a bloquear a los agresores por Internet; muchas plataformas tienen funciones de "bloqueo" o permiten para denunciar el uso indebido de las mismas. Sugíerale a la víctima que realice impresiones de pantalla y/o que imprima pruebas de los mensajes crueles. Por último, busque formas de fomentar la solidaridad en la escuela a la que asisten sus hijos o dentro de su comunidad. ¿Cómo puede destacar las formas positivas en las que los niños usan los medios de comunicación y la tecnología hoy en día?

Huellas digitales y fotografías compartidas

Hoy en día, los medios sociales permiten compartir fotografías más fácilmente. A los niños les encanta seguir las fotos de sus amigos, compartir momentos de forma visual y simplemente estar en contacto. Sin embargo, estos no siempre piensan bien lo que publican. Fotografías que creían eran privadas pueden fácilmente volverse públicas. Del mismo modo, la elección de las fotos también puede afectar a otras personas. Analicen juntos la importancia de mostrar respeto por uno mismo y por los demás al momento de compartir fotografías en línea.

- **Establezcan límites juntos.**

Analicen los valores y las expectativas que tiene su familia acerca de compartir fotografías. Las imágenes que muestran comportamientos ilegales (por ejemplo, un menor de edad tomando alcohol o una persona que envía un mensaje de texto mientras conduce un automóvil) son sin duda alguna incorrectas. Pero llegar a un acuerdo sobre los límites de ciertas fotografías como, por ejemplo, una imagen de su hija en bikini o de su hijo haciendo un gesto grosero ante la cámara, puede ser un desafío. Para comenzar, analicen las posibles consecuencias de publicar este tipo de imágenes. ¿Cómo pueden afectar la reputación de sus hijos? Recuérdeles que una vez que publican una fotografía en línea, pierden el control de ella las fotos pueden ser vistas por los padres de un amigo, por un asesor de admisiones a una universidad o por un futuro empleador. Los contenidos en línea pueden buscarse fácilmente y a menudo terminan en manos de destinatarios no deseados. Y es muy fácil sacarlos de contexto. Por último, son también permanentes, lo que significa que pueden volver a salir a la luz en cualquier momento.

- **Recuérdeles a sus hijos que tengan en cuenta el impacto que una foto puede tener en las personas que aparecen en ella.**

Esperar que sus hijos obtengan el permiso de todos antes de subir una imagen puede no ser realista, pero es una meta que vale la pena. Cuando sus hijos estén por publicar una fotografía que alguien acaba de tomar, aliéntelos a que se detengan y pregunten: "Voy a subir esto a Instagram, ¿están todos de acuerdo?" Pídale a su hijo que piense honestamente si todas las personas que aparecen en la foto se sentirán cómodas con su publicación. Si comete un error al publicarla y alguien le pide que la baje, dígame que es su responsabilidad retirar la foto. La mejor manera de impulsar esta actitud en la casa es mostrando el ejemplo. Si usted quiere subir una foto de su hijo tomada en unas vacaciones recientes en familia, pídale primero permiso para hacerlo o pregúntele qué le parece. Esto también puede ofrecer una excelente oportunidad de transmitirle esta clase de respeto a su hijo.

- **Fomente que su hijo hable cara a cara con una persona que publica una foto desfavorable.**

Compartir fotos en línea forma parte del mundo actual en el que vivimos, y quedar fuera de eso es poco probable. Aun si sus hijos optan por no compartir fotos en línea, sus amigos pueden cargar fotos en las que ellos aparezcan. Pero pedirles a los demás que no publiquen o que retiren fotografías puede ser difícil. Si su hijo no sabe qué decir, puede sugerirle lo siguiente a modo de ejemplo: "Oye, ya me deseticeté de la foto que subiste, pero quería preguntarte si podías sacarla. No es mi mejor foto y preferiría que no estuviera en [Facebook, Instagram, etc.]. Realmente te lo agradecería." Podría ser conveniente que la conversación no tuviera lugar en línea si no cara a cara, para que no termine prolongando aun más un problema digital.

Privacidad, vigilancia y divulgación de información personal

La privacidad en línea es un tema complejo. Es difícil saber exactamente qué información se está compartiendo, aun cuando se utilicen configuraciones de privacidad. La información que publicamos digitalmente puede ser vista por gente que no nos interesa la vea, ya sea por un error no intencional al seleccionar las configuraciones de privacidad, debido a la vulnerabilidad de la información en línea "segura", por haber compartido contraseñas que permiten que otras personas accedan a cuentas personales, o simplemente porque algún amigo curioso lea mensajes de texto personales. Trabaje junto con sus hijos para asegurar que ninguno comparte información privada.

- **Haga hincapié en que cualquier información digital tiene la posibilidad de hacerse pública.**

La información que se publica en línea o se comparte de forma digital (una fotografía, una actualización de estado, un mensaje de texto) puede buscarse, copiarse con facilidad y a menudo es permanente. Aun si sus hijos establecen configuraciones de privacidad estrictas, existe la posibilidad de que un amigo pueda copiar/pegar, tomar una foto, guardar o reenviar algo que su hijo no quiera que sea visto por muchas personas.

- **Establezcan juntos configuraciones de privacidad en todas las cuentas de los medios sociales.**

Es probable que usted y sus hijos utilicen a diario diferentes aplicaciones y sitios. Explore juntos las diferentes configuraciones y políticas de privacidad. Analicen cómo las empresas utilizan la información personal de sus miembros y fomente que sus hijos sean responsables y usen configuraciones de privacidad para que sólo sus amigos puedan ver los contenidos que publican. Como muchas plataformas de medios sociales poseen configuraciones predeterminadas que son en su mayoría "públicas", los usuarios deben entonces establecer controles de privacidad. Y muchos sitios a menudo requieren actualizaciones, que vuelven a establecer las configuraciones predeterminadas. Estas ocasiones no sólo lo ayudarán a protegerse a usted y a sus hijos, sino que también le permitirán conocer cómo y por qué sus hijos participan en el mundo digital.

- **Tenga paciencia y tómese tiempo para comprender todas las funciones.**

Aunque las configuraciones y políticas de seguridad de las empresas no siempre son fáciles de comprender, tómese el tiempo para entenderlas. Tenga cuidado con el "social sign-in" (utilizar sus datos de registro de Facebook o Twitter para registrarse en otros sitios), ya que esto permite que otros recojan datos de sus cuentas. Establezca configuraciones de seguridad para cada uno de los tipos de contenidos, es decir, para la información de perfil, las publicaciones, los comentarios y las fotos. Y aprenda qué hace cada una de las funciones, como las de "etiquetar" y "bloquear", para que usted y sus hijos manejen y controlen su presencia en línea. Si la escuela de su hijo provee algún dispositivo, puede tener el derecho, y la responsabilidad, de monitorear todos los contenidos de las máquinas. Asegúrese de que sus hijos sepan que no pueden asumir que su vida digital no sea vista por usted u otra persona.

Distracción, multifunción y manejo del tiempo

La tecnología está aquí para quedarse. Pero la multifunción, específicamente la multifunción mediática, es una preocupación. Algunos padres sienten que sus hijos podrían beneficiarse de aprender a manejar las distracciones, dado que van a necesitar esta habilidad durante toda su vida. Por otra parte, las investigaciones señalan que la multifunción puede afectar negativamente el rendimiento escolar.

- **Pruebe hacer un experimento.**

Es importante idear una estrategia para ayudar a sus hijos a concentrarse y evitar las distracciones. Si la estrategia resulta exitosa, puede convertirse en un buen hábito. Cuando decida la estrategia que quiere probar (lea el consejo que aparece más abajo para obtener algunas ideas), proponga un experimento. Diga: "He notado que te distraes con tu teléfono cuando haces la tarea de la escuela. Yo también me distraigo con el teléfono cuando trato de trabajar. Probemos hacer un experimento." Luego explíquela la estrategia que quiere que prueben. Probablemente quiera limitar el tiempo del experimento (por ejemplo, "Intentaremos esto por tres días" o "Intentaremos esto los martes y jueves"). También puede ser útil ofrecerle que intenten hacer el experimento juntos, y al hacerlo de forma conjunta, usted tiene un punto de entrada fácil para conversar durante y después, para ver qué funcionó y qué no.

- **Distánciese un poco de la distracción.**

Muchos adolescentes describen cómo se distraen de su tarea cuando escuchan un teléfono celular que emite sonidos de manera constante. Pero les cuesta apagarlo por miedo a perderse de algo. Luego de analizar este tema con su hijo adolescente, considere estas soluciones:

- **Tomar distancia de su teléfono.** Déjelo en otra habitación o guárdelo en un cajón o una caja que no esté al alcance de la mano.
- **Colocar en modo silencioso.** Y mantenga el teléfono boca abajo sobre la mesa.
- **Tomarse recreos para la tecnología.** Pasado un cierto tiempo haciendo la tarea escolar o una vez que ya hayan terminado, permítales a sus hijos que se tomen 15 minutos para revisar y responder sus mensajes.

- **Pruebe con aplicaciones de autorregulación para eliminar las distracciones.**

Aprender a autorregularse es una habilidad fundamental. Pero los niños suelen necesitar apoyo y, de hecho, les gustan las soluciones tecnológicas que los ayudan a manejar su tiempo. Hay varias aplicaciones diseñadas para ayudar a concentrarse. Algunas permiten que uno bloquee ciertos sitios web durante un tiempo establecido. En otras se pueden crear listas blancas y listas negras de sitios. Por ejemplo, usted puede seguir usando Wikipedia para leer acerca de la división celular, pero no podrá acceder a Facebook. A algunos adolescentes les gustan este tipo de aplicaciones de autorregulación porque asumen ellos mismos la responsabilidad de fijar sus propias reglas. Estas herramientas permiten a los adolescentes mantenerse al mando, reconociendo y manejando los beneficios y riesgos de una vida digital las 24 horas, los 7 días de la semana.

Drama Digital

A la hora de conversar acerca de las redes sociales, es importante que los adultos y los niños hablen el mismo idioma. Es posible que lo que los adultos consideran intimidación por Internet o “cyberbullying” sea minimizado por los niños como “drama digital”. Pero no es algo trivial. El drama digital se empieza a gestar en el mundo real y se intensifica por Internet, cuando los niños sienten la valentía para decir o hacer cosas que no dirían o harían en persona. Hablar con sus hijos y observarlos interactuar con la tecnología puede ayudar a que sus conversaciones sean productivas y útiles.

- **Pregúnteles a sus hijos cómo están frecuentemente.**

Puede que parezca simple, pero no deje de preguntarles a sus hijos cómo están todos los días. Además, esté atento a señales que indiquen que sus hijos pueden estar siendo víctimas del drama digital — un cambio en el estado de ánimo o de comportamiento — al interactuar con sus teléfonos u otros dispositivos. Es posible que estén absorbiendo mensajes sociales sutiles en formas no muy sanas. Hágales muchas preguntas para determinar qué opinan de los medios y cómo interactúan con la tecnología. ¿Cuáles son sus herramientas favoritas? ¿Por qué valoran la tecnología? ¿Cuáles son las ventajas y desventajas de este mundo que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana?

- **Presione el botón de pausa.**

Si su hijo es el destinatario del comportamiento cruel de otro niño por Internet, recomíéndele que trate el asunto fuera de la red. Es posible que sea tentador seguir la conversación en línea; sin embargo, puede ser más constructivo hacerlo cara a cara. Ante la ausencia del lenguaje corporal, las expresiones faciales y el tono, las comunicaciones en línea son muy propensas a generar malos entendidos. Dígales a sus hijos que “se pongan en los zapatos del otro” para poder evaluar todas las perspectivas. Al menos, al “sacar el problema del contexto de Internet” su hijo tendrá tiempo para pensar cómo actuar — en lugar de limitarse a reaccionar.

- **Lea entre líneas.**

Con la popularidad que han adquirido las fotos compartidas, los niños suelen enfrentarse a la realidad de que no fueron incluidos en ciertas situaciones, lo que luego genera sentimientos de exclusión. Imagine a su hija viendo una fotografía de sus amigas cenando juntas y dándose cuenta de que no fue invitada. Si bien es cierto que ninguna persona puede estar incluida en todo, es algo que a los niños les cuesta entender — y a veces solo necesitan de alguien que los escuche comprensivamente o de una actividad social alternativa. Desafortunadamente, algunos niños usan las fotografías en línea para etiquetar intencionalmente a quienes no fueron invitados — un mensaje de exclusión no tan sutil. En estos casos, dígales a sus hijos que tienen su apoyo y hable con ellos acerca de estrategias para solucionar un problema o evitar una pelea.

Imágenes sexuales en Internet

Queremos ayudar a nuestros hijos a desarrollar perspectivas saludables acerca del sexo y no permitir que los medios sean su fuente exclusiva de información. En Internet, incluso una búsqueda inocente puede conducir a imágenes sexuales o contenidos pornográficos. De modo que es importante hablar a tiempo y asegurarse de que sus hijos entiendan los mensajes más importantes que usted les quiere comunicar.

- **Identifique lo que desea que sus hijos sepan.**

Identifique sus propias preocupaciones: ¿Qué es lo que más le preocupa de las imágenes sexuales que aparecen en Internet? ¿Por qué? ¿Cómo podría Internet interferir en las metas que usted tiene para un desarrollo sexual saludable de su hijo? ¿Qué otros mensajes desea asegurar que sus hijos reciban?

Aunque pueda ser incómodo, es importante que hable con sus hijos sobre:

- sus preocupaciones principales acerca de la exposición de sus hijos a imágenes y mensajes sexuales no apropiados para su edad
- la razón de sus preocupaciones
- lo que usted espera para sus hijos con respecto a las relaciones íntimas, ahora y en el futuro

Al mismo tiempo, puede fomentar que sus hijos vean los mensajes de los medios con ojo crítico. Destaque que el sexo suele llamar la atención de todos; por eso, en los medios, el sexo se utiliza a menudo para vender algo. Es importante que sus hijos comprendan que el sexo en las películas no es la realidad. La pornografía es extrema y no representa la vasta diversidad de la sexualidad humana; además, puede transmitir una perspectiva abusiva y degradante.

- **Preste atención a su tono.**

Es importante recordar que la forma en que le habla a su hijo adolescente sobre este tema es igual de importante que el tema del que están hablando. ¡Su tono de voz y su lenguaje corporal transmitirán tanto como sus palabras! Piense en dos o tres adjetivos que describan cómo usted espera que su hijo se sienta cuando hablen sobre la sexualidad. Luego, mantenga en mente esas palabras cuando empiece la conversación. Humillar, avergonzar o usar tácticas que inspiren temor en su hijo acerca de su curiosidad por temas sexuales es dañino y contraproducente. El interés, la exploración sexual y la sexualidad propia de su hijo es algo natural y normal. Si hace que sus hijos se sientan avergonzados, perderá la oportunidad de ayudarlos a enfrentar los desafíos futuros y a crear sus propios valores.

- **Tome ese (difícil) primer paso.**

Una excelente forma de comenzar la conversación es simplemente preguntándole a sus hijos si alguno de sus amigos ha mantenido conversaciones con sus padres acerca de la pornografía o las imágenes sexuales en Internet. Usted puede decir: "Sé que al principio puede ser incómodo hablar de esto, pero hay algunas cosas realmente importantes que me gustaría que supieras". Si se siente nervioso, escriba lo que quiere decir o practíquelo cuando no haya nadie a su alrededor. Recuerde que no importa cómo salga la primera conversación porque la idea es que no sea la única; usted puede (¡y debería!) retomar o continuar la charla más tarde si olvidó decir algo o desea volver a subrayar algún aspecto en particular. Usted ya ha librado la mitad de la batalla simplemente por haber iniciado la conversación. Solamente por ello, usted le ha comunicado a su hijo que tiene en mente el tema y que está informado, al tanto y preocupado.

Si usted o su hijo adolescente se topan con cualquier material que muestre la explotación sexual de menores, tiene el deber de denunciarlo. Puede hacerlo a las autoridades de su localidad o ponerse en contacto con la línea para denuncias CyberTipline del National Center for Missing and Exploited Children. Puede llamar al centro las 24 horas del día, al 1-800-THE-LOST, o denunciar incidentes en línea en **www.cybertipline.com**.

Videojuegos y contenidos violentos

Cuando hablamos de videojuegos, es importante recordar que no todos los juegos fueron creados iguales. En la actualidad, hay un montón de juegos apropiados para cada edad que fomentan la participación, son estimulantes y divertidos para los niños. También hay muchos juegos excelentemente diseñados y repletos de contenidos educativos. (Puedes echar un vistazo a algunos de nuestros favoritos aquí:

www.common sense media.org/blog/10-most-violent-video-games-of-2015-and-what-to-play-instead)

- **Conoce mejor los juegos que juegan tus niños.**

Si te parece que tu niño está fascinado con un nuevo videojuego, tómate el tiempo necesario para saber a qué está jugando *antes* de reaccionar mal. Hay muchos tipos diferentes de juegos, y comprender sus ventajas y desventajas te ayudará a decidir si el verdadero problema reside en el contenido del juego o simplemente en la cantidad de tiempo que le dedican. En algunos juegos, hay distintas opciones que pueden activarse o desactivarse para determinar el nivel de violencia que ve un jugador. Los investigadores suelen coincidir en que algunos niños son especialmente vulnerables a los efectos de la violencia en los medios. Toma en cuenta el temperamento de tu niño y presta atención a cómo reacciona después de jugar a un juego con escenas violentas. Si sabes que tu niño tiene tendencia a identificarse con personajes violentos, intenta encontrar algún sustituto no violento que lo mantenga ocupado.

Consejos para padres de niños menores de 7 años: Los niños más pequeños no pueden distinguir coherentemente entre realidad y fantasía, lo cual hace que su exposición a la violencia en los medios sea especialmente problemática. Sea cual sea tu decisión acerca de los videojuegos violentos para tus niños de mayor edad, es una buena idea excluirlos de las actividades de juegos de los más pequeños —al menos los primeros años.

- **Analiza los elementos básicos de los juegos.**

El profesor James Paul Gee analiza cómo algunos videojuegos buenos contienen principios de aprendizaje tales como identidad y producción, o adopción de riesgos y pensamiento sistemático. Siguiendo con la metáfora de la dieta, deberías preguntarte a ti mismo cómo y por qué crees que un juego específico es atractivo para tu niño: ¿Cómo despierta la imaginación de los niños? ¿Les deja llevar las riendas? ¿Es adecuado para su edad y se adapta a sus intereses? ¿Los niños pueden crear y experimentar? ¿Tiene componentes sociales? ¿Cuál es la historia completa? ¿De qué forma es atractivo el diseño? (El juego no tiene que ser muy caro para ser atractivo).

➤ <http://www.jamespaulgee.com>

➤ http://www.skatekidsonline.com/parents_teachers/Good_Video_Games_and_Good_Learning_Updated.pdf

- **Aprovecha las oportunidades para "aprender lecciones".**

Ayuda a tu niño a reflexionar acerca de la violencia que ve en los videojuegos o en otros medios. Pregúntale: "¿Cómo podría haber resuelto este personaje su problema sin recurrir a la violencia?" Aprovecha la oportunidad para hablar con tu niño acerca de las diferentes opciones que hay para resolver conflictos de forma adecuada. Ayúdale a distinguir entre las consecuencias de un videojuego y las de la vida real preguntándole: "¿Cómo crees que esa situación hubiera resultado en la vida real y no en un juego?" Asegúrate de explicarle las consecuencias que tiene la violencia en la vida real, para que comprenda que obtener puntos extra por un comportamiento agresivo no tiene absolutamente nada que ver con la realidad de los actos violentos en el mundo real.

En general, es una sabia idea controlar el consumo de contenidos excesivamente violentos, sexistas o que utilizan lenguaje grosero. Observa cómo reacciona tu niño después de jugar con este tipo de juegos y realiza los cambios que parezcan necesarios para tu familia. Analiza con él o ella la desconexión que existe entre los videojuegos y el mundo real para desmitificar la idea de que la violencia es útil y trae recompensas. Y, como con una dieta saludable, asegúrate de que su consumo está balanceado con otras actividades que refuerzan interacciones positivas y premian las conductas prosociales.

Consejos para cada edad

- **Los niños de 2 a 4 años de edad** ven con frecuencia escenas violentas en los dibujos animados. Manténlos alejados de todo aquello que muestre la agresión física como medio para resolver conflictos, porque imitarán lo que ven.
- **Para niños de 5 a 7 años de edad**, algunos dibujos animados que incluyen agresividad, payasadas y violencia "de fantasía" puede hacer que piensen que está bien y es divertido mirar estas versiones "higienizadas" de escenas violentas. La violencia que da como resultado la muerte o lesiones graves puede ser aterradora, y por eso es mejor mantener este tipo de exposición al mínimo.
- **Los niños de 8 a 10 años de edad** pueden manejar las luchas de héroes de acción con espadas o el intercambio de disparos siempre que no haya escenas sangrientas.
- **Para niños de 11 a 12 años de edad**, resulta adecuada la acción de personajes históricos —batallas, luchas fantásticas y duelos. Pero no son recomendables los primeros planos de escenas sangrientas o violencia gráfica (solos o combinados con situaciones sexuales). No olvides que los niños de estas edades están expuestos a MUCHOS programas socialmente agresivos para pre-adolescentes que incluyen muchos actos crueles que son supuestamente "graciosos". Los niños son más propensos a aprender comportamientos de los personajes principales a los que están expuestos, lo cual justifica la necesidad de comprobar qué tipos de mensajes están emitiendo esos personajes principales.
- **Los adolescentes de 13 a 17 años** pueden ver, y de hecho verán, matanzas a tiros, explosiones, violencia con alta tecnología, accidentes con desfiguraciones o muerte, furia y peleas de pandillas. Explícales que la violencia que se representa aquí provoca dolor y sufrimiento, y limita el tiempo que estén expuestos a la violencia —sobre todo la de los videojuegos.
- **La mayoría de los juegos calificados para "personas maduras" (calificación M) no son adecuados para menores de 17 años.** Es posible que un niño del vecindario tenga el último juego de asesinos de policías, pero eso no significa que sea bueno para él. El comportamiento extremadamente violento, a menudo combinado con imágenes sexuales, tiene un impacto negativo en el desarrollo cerebral. El hecho de que al amigo de tu niño le permitan jugar a videojuegos violentos o ver películas violentas no implica que sean apropiados para tu niño.

Regla de oro que se debe aplicar al abordar distintas edades: las cosas visualmente violentas pueden resultar especialmente perturbadoras para los niños más pequeños, mientras que para otros de mayor edad son las situaciones más realistas las que resultan más perturbadoras.

Niños pequeños y la huella digital

- **Piensa con visión de futuro.**

Publicar fotografías de tus niños crea una huella digital —una especie de rastro de papel electrónico— que configura la identidad de tus hijos en un mundo al que ellos no han elegido entrar. Algún día, tus hijos en edad preescolar crecerán, y tal vez no querrán testimonios gráficos de la época en que usaban pañales dando vueltas por Internet (y que sus amigos pueden encontrar). Una vez que publicas una foto en línea, pierdes el control sobre ella. Alguien podría fácilmente copiar la foto, etiquetarla, capturarla en pantalla, guardarla o usarla de la forma que sea —y tú nunca llegarías a saberlo. Realiza un rápido ejercicio mental antes de compartir: trata de imaginar cómo podría reaccionar tu hijo ante esa fotografía dentro de 5, 10, 15... hasta 50 años. Uno de los aspectos más emocionantes de criar niños pequeños es que las posibilidades son ilimitadas: pueden literalmente convertirse en cualquier persona. Asegúrate de no estar compartiendo algo que podría limitar esas posibilidades que tengan en el futuro —o que podrían lamentar más adelante. Aunque en el momento es muy divertido compartir fotos —y ver todos los *likes* (“me gusta”) puede realmente alegrarte el día—, con toda seguridad no querrás que la emoción de publicar algo divertido o de quejarte de algunos embarazosos hábitos de tus hijos interfiera con el curso de sus vidas durante los próximos años.

- **Comparte con inteligencia —y con seguridad.**

Si decides compartir fotografías o videos de tus niños en línea, no te olvides de la seguridad. Configura las opciones de privacidad “solo para amigos” o, si la plataforma te lo permite, especifica qué público concreto quieres que pueda ver ese álbum. Sin las configuraciones de privacidad, tus fotos familiares podrían terminar en las pantallas de perfectos desconocidos. Evita el etiquetado geográfico (o “geoetiquetado”), esa función que te permite dar una ubicación y que puede alertar a otros, inadvertidamente, de los sitios por los que se mueven tus hijos. Y decide cómo eliminar determinada información de tus fotografías, como fechas de cumpleaños, placas con los nombres de las calles o nombres de las escuelas. Algunos padres han ideado incluso maneras de hablar acerca de sus hijos en redes sociales sin utilizar los nombres reales de los niños —inventándose apodos o nombres en clave. También es importante recordar que al publicar imágenes en determinadas cuentas de redes sociales, esencialmente lo que haces es darle a esa organización una licencia con los derechos de uso de esa imagen. Desde julio de 2015, la política de uso de Instagram incluye la siguiente declaración: “Por la presente usted otorga a Instagram una licencia no exclusiva, totalmente pagada y libre de regalías, transferible, sublicenciable y mundial para utilizar el Contenido que usted publica en o a través del Servicio...”.

- **Si tu hija expresa una preferencia, escúchala.**

Si tu hija ya está pensando en su huella digital y en la clase de identidad digital que quiere representar, dale una palmadita extra en la espalda —y escucha con atención sus demandas. Si te pide que no publiques una fotografía, esto debería hacerte reflexionar y pensar dos veces antes de ir en contra de sus deseos. Esa fotografía formará parte de su identidad digital. Y además, liderar con el ejemplo es algo clave. Si respetas sus deseos, es más probable que ella exprese un respeto similar por los demás cuando tenga sus propios perfiles en el futuro.

Nota: Los presentes consejos se basan en los consejos para padres de Common Sense:
<http://www.commonsensemedia.org/privacy-and-internet-safety/is-it-safe-to-post-pictures-of-my-kid-online>

La cultura selfie

- **Tómales el pulso a sus publicaciones.**

Es fácil ver cómo los niños posan y hacen gestos frente a la cámara y asustarnos porque sus comportamientos nos parecen un síntoma de narcisismo o egoísmo. Antes de llegar a ninguna conclusión, considera la posibilidad de hacer las siguientes preguntas a tus niños y escucha con interés sus respuestas: (1) ¿Por qué te gusta tomarte selfies? (2) ¿Qué hace que te guste una selfie determinada? ¿Qué tipo de selfies no te gustan? (3) ¿Con qué criterio decides cuáles selfies vas a compartir? ¿Dónde y cómo compartirás una selfie? (4) Cuando publicas una selfie, ¿qué hacen o dicen tus amigos normalmente? ¿Alguna vez has recibido una reacción que no esperabas? Al tomarle el pulso a la forma en que publican en línea tus niños, podrás determinar si sus selfies son algo que verdaderamente debería preocuparte o no, y personalizar las respuestas según corresponda. Si la imagen que proyectan de sí mismos te preocupa, explícales por qué; si lo que parece un problema por sí mismo es la cantidad, respóndeles de la misma forma en que lo harías si el niño se pasara horas mirándose al espejo.

- **Aclara las expectativas de la familia.**

Las selfies no son más que un tipo de fotografía que los niños toman y comparten, pero pueden convertirse en una oportunidad útil para entablar una conversación profunda sobre la huella digital y qué tipo de imágenes los jóvenes deberían y no deberían compartir en línea. ¿Hay actividades concretas que nunca se deberían fotografiar? ¿Hay diferencias entre las fotografías que les permites tomar y las que les permites compartir en línea? Cuando dejas claras tus expectativas, ayudas a los niños a pensar y anticiparse a situaciones potencialmente complicadas antes incluso de que éstas surjan —y no posteriormente, cuando la foto ya se ha hecho viral.

- **Alienta el consumo crítico.**

Sabemos que a los niños les impactan los contenidos que ven en las noticias (newsfeeds), pero siempre puedes alentarlos a que sean consumidores críticos. Disipa el mito de que todo el mundo siempre luce tan perfecto y feliz en persona como en sus perfiles de las redes sociales. Anímalos a mirar con ojo crítico las cosas que ven en línea: pregúntales por qué creen que un amigo publicó una imagen concreta en Internet, y qué tipo de reacción esperaba obtener. Invita a los niños a pensar en los tipos de publicaciones que les hacen sentirse mejor sobre sí mismos y en las que hacen que se sientan peor. Reconoce, también, que las opiniones que los niños dan y reciben en línea con frecuencia se basan completamente en la apariencia física. Asegúrate de concentrarte en otros aspectos relativos a las mejores cualidades de tus niños cuando les das tu opinión en casa, y ayúdalos a que aprendan a hacer comentarios positivos acerca de sus amigos sin basarse totalmente en la apariencia física.

Cómo administrar el tiempo frente a la pantalla

- **Empieza por tomarle el pulso al tiempo que tu familia dedica al uso de los medios.**

No tengas miedo de establecer —y modificar— normas que tengan sentido para tu familia, pero ten en cuenta que es útil comenzar trazando una imagen realista de cómo tus niños usan los medios. Disminuir de forma efectiva el tiempo frente a la pantalla comienza con la concientización de cuándo y cómo interactúan tus niños con sus pantallas. Toma como referencia un periodo de 24 horas y haz un seguimiento del tiempo que los niños dedican a los medios (si te parece útil, usa nuestro **registro de medios**). ¿A qué tipo de medios les dedican tiempo? ¿Es diferente el uso durante los días de la semana frente a los fines de semana?

- **No todo el tiempo frente a la pantalla es igual.**

Hay una gran diferencia entre pasar una hora matando zombies y dedicar una hora a aprender vocabulario mediante una aplicación para smartphones —o componiendo música en línea. Además de *cuánto tiempo* pasan frente a la pantalla, piensa en qué están haciendo. Y aunque no tiene nada de malo disfrutar de un poco de entretenimiento ingenuo, puedes maximizar el tiempo que tus niños pasan frente a la pantalla considerando las denominadas "4 ces":

- **Conexión.** Es realmente importante que los niños se conecten a nivel personal con lo que están mirando, leyendo o jugando. ¿Se sienten involucrados en la actividad? ¿Cautivados? ¿Incluso tal vez parecen estar aprendiendo? Interesarse por la trama de una historia o identificarse con los personajes prepara a los niños para seguir aprendiendo.
- **Crítica (o pensamiento crítico).** Busca medios y contenidos que presenten un panorama exhaustivo de un tema, una cuestión o una habilidad. Tal vez deban ser juegos en los cuales los niños **tengan que lidiar con dilemas éticos o crear estrategias para superar obstáculos**. Los cuestionarios de aprendizaje basados en la memoria y los juegos sencillos de preguntas y respuestas pueden ser divertidos y parecer educativos, pero tal vez no ayuden a los niños a encontrar un significado profundo o duradero.
- **Creatividad.** Una función importante de muchos productos de aprendizaje de calidad es la posibilidad de que los niños **creen nuevos contenidos** —un nuevo nivel en un videojuego o una canción, por ejemplo. Los niños pueden sentir que tienen más control de su aprendizaje cuando pueden interpretar la experiencia a su manera.
- **Contexto.** Ayuda a tus niños a entender la manera en que los medios forman parte del mundo en general. Para los niños más pequeños, en particular, las discusiones y actividades en torno a los juegos y películas son clave. Estar con los niños mientras juegan o miran, hacerles preguntas sobre lo que están aprendiendo y realizar actividades vinculadas a todo ello fuera de línea puede ampliar el aprendizaje.

No olvides que también es importante "desconectarse" de la tecnología de a ratos—esos descansos no solo hacen la diferencia en la cantidad de tiempo que pasan frente a la pantalla, sino que además ayudan a que los niños se sientan cómodos desconectando y guardando los dispositivos.

- **Llega a la raíz del problema.**

Si lo que más te inquieta es que la tecnología pueda reemplazar otras actividades, deberías considerar no solo limitar el tiempo frente a la pantalla sino también alentar hábitos de juego más activos durante el tiempo sin tecnología. Si te preocupa que las habilidades sociales de los niños se vean afectadas porque todas sus interacciones son digitales, haz el esfuerzo de conectar como familia cuando no están en línea (por ejemplo, no permitir el uso de tecnologías durante la cena es una estrategia para practicarlo habitualmente). Si el problema es que los niños no duermen lo suficiente por la noche, considera directamente sacar los dispositivos fuera de sus dormitorios o, como mínimo, por la noche, cuando se vayan a la cama. Ya sea porque los niños están cautivados por los videos en YouTube o series de TV y no dejan de mirarlos, o porque el resplandor de la pantalla o los mensajes de texto mantienen sus cerebros demasiado estimulados para poder relajarse, lo cierto es que la tecnología interfiere con el sueño de muchísimos niños.

Niños programadores

- **Habla con la escuela de tus niños.**

Habla con el maestro del niño y con los administradores de la escuela para ver qué tipo de actividades pueden estar realizando (o no) con relación a la programación. Algunas escuelas tienen, de hecho, clases de programación informática, mientras otras fomentan la curiosidad de los niños por la programación a través de los laboratorios de medios, grupos de almuerzo, clubs escolares o actividades extraescolares. Como mínimo, algunas escuelas ya participan en más de un esfuerzo simplemente para “cumplir” (lo cual es un buen comienzo), como, por ejemplo, la organización [La Hora del Código](#).

- **Fomenta la práctica de las "4 ces" para el aprendizaje del siglo XXI.**

La organización Partnership of 21st Century Skills (P21) describe la importancia de las "4 ces" —habilidades de aprendizaje e innovación que se relacionan con estar preparados para los desafíos del siglo XXI: crítica (o pensamiento crítico), comunicación, colaboración y creatividad. ¿Cómo puedes tú complementar lo que tu niño hace en la escuela o en casa?

Aprender a programar tiene muchas ventajas similares a resolver problemas de matemáticas, leer música o aprender otro idioma. Siguiendo la línea de la teoría constructiva del aprendizaje, otorga a los niños el tiempo suficiente para realizar procesos de prueba y error, experimentación, exploración y, si corresponde, ver el lado positivo del fracaso. Seymour Papert (Schwarz, 1999), uno de los más conocidos defensores de la enseñanza de las ciencias de la computación y la programación en las escuelas, lo resume muy bien: "Cualquiera que ha visto a un niño en edad preescolar usando una computadora probablemente se ha asombrado de la facilidad que tiene el pequeño para manejarse con un dispositivo que para un adulto puede convertirse en una fuente de frustración infinita. Una cosa es que un niño juegue con la computadora; otra muy diferente es que ese niño o niña diseñe su propio juego. Y aquí, según Papert, reside el verdadero poder de las computadoras como medio educativo: en la capacidad de facilitar y extender la increíble capacidad natural del niño, y conducirla para que construyan, hagan hipótesis, exploren, experimenten, evalúen, extraigan conclusiones —en una palabra: aprendan— por sí mismos. Es este impulso específico, sostiene Papert, el que se ve aplastado por nuestro sistema educativo actual".

Puedes ver la presentación de las "4 ces" para el aprendizaje del siglo XXI de Partnership for 21st Century Skills (P21) en: www.p21.org/storage/documents/4csposter.pdf

- **Encuentra recursos en línea.**

Hay una multitud de recursos para aprender a programar en línea. Ya sea con los videos de YouTube, sitios web como Scratch o juegos como *Minecraft*, los niños (y los adultos) pueden aprender las bases de la programación con actividades en línea muy sencillas de realizar. Algunas presentan los fundamentos en bloque, mientras otras ayudan a estructurar el proceso de razonamiento. Muchas de las aplicaciones y los sitios web alientan a los niños a aplicar estos conceptos de programación a sus propios intereses: juegos, moda, contar historias, expresión artística.

*Para ver más ejemplos de aplicaciones de programación, echa un vistazo a nuestras [recomendaciones principales de Graphite](#).

Tecnologías que responden a necesidades únicas

Cuando busques tecnologías asistenciales para tus propios niños, no pienses que lo que le sirve a uno le sirve a todos. Piensa en los siguientes aspectos antes de considerar qué herramienta es la que mejor se adapta a las necesidades y los desafíos de tu niño.

1. ¿Cuáles son las necesidades y los desafíos específicos del niño?
2. ¿Cuáles son las fortalezas del niño? ¿Cómo podrían emplearse esas fortalezas con la herramienta de tecnología asistencial (AT, en inglés)?
3. ¿En qué tipo de entorno va a usar el niño esa herramienta de AT? ¿Cómo podrían afectar los diferentes entornos o los elementos dentro de ese entorno particular al uso que el niño haga de la herramienta?

Si estás buscando tecnologías que ya hayan sido evaluadas por educadores, echa un vistazo a las críticas de la Lista de principales tecnologías asistenciales de Graphite.

Principales tecnologías asistenciales para personas con trastornos del habla

<https://www.graphite.org/top-picks/top-assistive-technology-for-speech-difficulties>

Principales tecnologías asistenciales para la lectura

<https://www.graphite.org/top-picks/top-assistive-technology-for-reading>