

Las redes sociales y la salud mental en los jóvenes:

Una guía para
padres y cuidadores



Las plataformas de redes sociales como Facebook, LinkedIn, Snapchat, Instagram, TikTok, YouTube y X (anteriormente Twitter) se han convertido en parte de la vida cotidiana en la última década. El uso de las redes sociales desde la infancia puede tener un papel importante en las relaciones y experiencias que afectan el crecimiento, desarrollo y la salud mental.

Efectos del uso de las redes sociales

En 2023, **el director general de Salud Pública de EE. UU. advirtió:** “Casi todos los adolescentes en Estados Unidos usan redes sociales, y aun así no tenemos suficiente evidencia para concluir que son suficientemente seguras para ellos. Nuestros hijos se han convertido en participantes inconscientes de un experimento que duró décadas”.

Las redes sociales pueden ser especialmente peligrosas para la salud mental de los jóvenes. Los daños pueden incluir:

- ⦿ **Comparación social negativa**
Las redes sociales exponen a los jóvenes a nuevos niveles de miedo de perderse algo, críticas de su cuerpo y otro contenido que pueda hacerlos sentir de forma negativa sobre ellos mismos.
- ⦿ **Desinterés por actividades saludables**
Las redes sociales pueden distraer a los jóvenes de socializar, la escuela, el ejercicio y otras actividades importantes para su salud mental.
- ⦿ **Alteración del sueño**
Usar las redes sociales antes de la hora de dormir puede interferir con el sueño, un elemento fundamental para la salud mental.
- ⦿ **Mayor estrés y desesperanza**
Las redes sociales exponen a los jóvenes a noticias, historias y otro contenido aterrador y confuso que puede ser abrumador.
- ⦿ **Exposición a contenido peligroso**
A veces los jóvenes pueden encontrar contenido que promueve el daño a sí mismos u otras actividades peligrosas, incluyendo contenido sexual dañino o inapropiado.
- ⦿ **Acoso en línea y ciberacoso**
Los jóvenes pueden conectar se con amigos y extraños de nuevas formas, lo que también los expone a un mayor riesgo de recibir mensajes amenazadores o dañinos.

¿Qué puede hacer?

Apoye el desarrollo de habilidades

- ⦿ Hable con los niños sobre el uso de las redes sociales y aprenda más sobre sus experiencias. Esto puede incluir temas de conversación como:
 - ¿Cuáles son algunas de las formas en que utiliza actualmente los medios sociales y cómo le hace sentir su uso de las redes sociales?
 - ¿Hay algo que quisiera cambiar sobre su uso de las redes sociales?
 - ¿Ha visto o experimentado algo en las redes sociales que le preocupe?
- ⦿ Obtenga más información sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes:
 - Common Sense Media, una organización educativa y de defensa sin fines de lucro, ofrece una variedad de artículos y recomendaciones para padres y cuidadores: commonsensemedia.org/articles/social-media.

- La Academia Estadounidense de Pediatría ofrece una hoja con recomendaciones para padres y cuidadores: bit.ly/researchbasedtips.
- ⊙ Obtenga más información sobre las redes sociales y desarrolle habilidades que apoyen la salud mental tomando cursos en línea con su hijo. El sistema de biblioteca escolar de la ciudad de Nueva York ofrece contenido sobre temas por grado en colaboración con Common Sense Media en nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home. Visite commonsense.org/education/digital-citizenship y busque los títulos de estas lecciones:
 - **My Social Media Life (Mi vida en redes sociales)** (cómo explorar pensamientos y emociones)
 - **Social Media and How You Feel (Redes sociales y cómo se siente)** (cómo aumentar sentimientos positivos)
 - **What You Send (Lo que envía)** (cómo actuar con empatía)

Reduzca la exposición a contenido dañino

- ⊙ Considere que los niños comiencen a usar un teléfono plegable que no pueda acceder a las redes sociales. Retrase el uso de teléfonos inteligentes al menos hasta los catorce años y después reconsidérelo según la evidencia de daños actual y las fortalezas y necesidades del niño.
- ⊙ Anime a toda la familia a guardar sus teléfonos a determinadas horas, como durante la cena, actividades en familia o antes de dormir.
- ⊙ Encuentre actividades que todos puedan disfrutar que no incluya pantallas, como juegos, artes y manualidades, deportes o incluso simplemente momentos dedicados para conversar.
- ⊙ Haga que toda la familia se tome el tiempo para personalizar la configuración en aplicaciones de redes sociales de forma que apoye la salud mental de cada familiar:
 - Cómo está configurado el inicio, incluyendo cómo usa los datos y qué temas prioriza
 - Cuándo y si se muestran notificaciones
 - Límites de tiempo para el uso y recordatorios para tomar descansos
 - Límites de privacidad sobre quién puede ver la cuenta de una persona e interactuar con esta

Obtenga más información sobre cómo hacer esto para diferentes aplicaciones:

Instagram y Facebook:

Jóvenes: about.meta.com/es_LA/actions/safety/audiences/youth/
 Padres y cuidadores: <https://familycenter.meta.com/us/es/>

Snapchat:

Jóvenes: bit.ly/safesnap
 Padres y cuidadores: parents.snapchat.com/es

TikTok:

Jóvenes: tiktok.com/safety/youth-portal
 Padres y cuidadores: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ⊙ Establezcan hábitos y objetivos saludables para las redes sociales juntos como familia. El Family Media Plan (Plan Familiar de Medios) de la Academia Estadounidense de Pediatría ofrece una guía potencial: bit.ly/AAP-media-plan.

Haga que las redes sociales sean menos dañinas

- ⊙ Únase a las listas de correo de grupos de defensa que se centran en la salud mental de jóvenes y de redes sociales para descubrir oportunidades para participar, como Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) y Common Sense Media (commonsense.org).

- ⦿ Anime a los jóvenes a compartir su opinión y participar en programas basados en la comunidad que les den oportunidades para defender los cambios que les gustaría ver. Los jóvenes pueden comunicarse con el alcalde en nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page y buscar otros representantes elegidos en usa.gov/es/funcionarios-electos.

Más recursos

Cómo apoyar el desarrollo de habilidades

Las escuelas públicas de la ciudad de Nueva York recomiendan diferentes planes de estudios que pueden ayudar a desarrollar habilidades fundamentales: bit.ly/schools-digital-citizenship. Los planes de estudios incluyen:

- ⦿ Planes de lecciones para todos los grados de Common Sense Media: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Sé muy bueno en internet, un programa de Google para enseñar a los niños la seguridad en línea: beinternetawesome.withgoogle.com/es_es
- ⦿ Ignition: Digital Wellness and Safety de Blackbaud, una compañía de apoyo a la educación: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

Cómo acceder a los servicios de apoyo

El **988** ofrece orientación gratis y confidencial en momentos de crisis, apoyo para la salud mental y el consumo de sustancias, y remisiones para atención médica. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o use el chat en nyc.gov/988. Los consejeros están disponibles 24/7 por teléfono en más de 200 idiomas.

NYC Teenspace actualmente ofrece apoyo para la salud mental gratis y en línea a todas las personas entre trece y diecisiete años que vivan en la ciudad de Nueva York. Para inscribirse y tener acceso a cursos y recomendaciones en línea diseñados solo para adolescentes o para reunirse con un terapeuta en sesiones virtuales en vivo, visite talkspace.com/es/coverage/nyc.

Cómo reducir la exposición al contenido dañino

Como se mencionó antes, consulte la hoja con recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría (bit.ly/researchbasedtips) y el Family Media Plan (Plan Familiar de Medios) (bit.ly/AAP-media-plan) para obtener ayuda para establecer límites saludables.

Common Sense Media ofrece guías para diferentes plataformas de redes sociales que explican los posibles daños y cómo evitarlos:

- ⦿ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ⦿ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

Cómo hacer que las redes sociales sean menos dañinas

Los grupos de defensa actualmente participan en varios esfuerzos para hacer que las redes sociales sean menos dañinas para jóvenes, incluyendo:

- ⦿ Ley de Seguridad Infantil en Internet: fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ Código de Diseño Apropriado para la Edad: 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

Para más información, visite nyc.gov/health y busque "**social media and youth mental health**" (**las redes sociales y la salud mental en jóvenes**).