

## Consejos prácticos para reducir la ansiedad de los jóvenes por las redes sociales

**Los jóvenes y adolescentes mandan mensajes de texto, tuits, snapchats y publican fotos de forma constante. De hecho, la mitad de los adolescentes usan las redes sociales todos los días, muchas veces al día. Algunos jóvenes encuentran lo positivo en estas experiencias, pero otros encuentran estrés. Esta ansiedad tiene un nombre específico: FOMO por sus siglas en inglés (Fear Of Missing Out), algo así como miedo a perderse de algo.**

El FOMO puede tomar muchas formas. A veces es la preocupación de que un amigo se enoje si no le respondes los mensajes rápido. Otras veces es sentir que perderán amigos porque todos están publicando fotos de una fiesta a la que no fuiste (o peor, a la que no fuiste invitado). Sin embargo, por lo general es la sensación de que están pasando cosas interesantes de forma constante y tú no eres parte de ellas. Te estás quedando fuera.

El FOMO puede parecer un poco exagerado para nosotros, pero puede tener consecuencias en los jóvenes y adolescentes como dormir poco, ansiedad e incluso depresión.

Los jóvenes y adolescentes mandan mensajes de texto, tuits, snapchats y publican fotos de forma constante. De hecho, la mitad de los adolescentes usan las redes sociales todos los días, muchas veces al día. Algunos jóvenes encuentran lo positivo en estas experiencias, pero otros encuentran estrés. Esta ansiedad tiene un nombre específico: FOMO por sus siglas en inglés (Fear Of Missing Out), algo así como miedo a perderse de algo.

El FOMO puede tomar muchas formas. A veces es la preocupación de que un amigo se enoje si no le respondes los mensajes rápido. Otras veces es sentir que no perderán amigos porque todos están publicando fotos de una fiesta a la que no fuiste (o peor, a la que no fuiste invitado). Sin embargo, por lo general es la sensación de que están pasando cosas interesantes de forma constante y tú no eres parte de ellas. Te estás quedando fuera.

El FOMO puede parecer un poco exagerado para nosotros, pero puede tener consecuencias en los jóvenes y adolescentes como dormir poco, ansiedades e incluso depresión.

Los padres pueden ayudar. Si ves que tu hijo se estresa cuando ve su teléfono, o se queda despierto hasta muy tarde mandando mensajes, habla con él.

**Escucha.** Puede ser fácil descartar el estrés por las redes sociales, pero para muchos adolescentes y jóvenes las redes sociales son su vida social. Muéstrate atento e interesado en cómo se está sintiendo tu hijo o hija.

**No juzgues.** Snapchat puede parecer una aplicación un poco tonta, pero para los jóvenes conectarse con sus amigos es una parte normal de su desarrollo. Para ti pudo haber significado pasar horas hablando por teléfono, para ellos significa horas mandando videos.

**Anima a tus hijos a enfocarse en sus vidas fuera del internet.** El FOMO puede dañar seriamente el autoestima de tus hijos, pero la mejor defensa es la seguridad de que cada adolescente es único y de gran valor. Ayuda a tus hijos a participar en algún deporte o club social, o hacer algún tipo de trabajo como voluntario.

**Establece límites.** Después de hablar y escuchar a tus hijos, establece límites básicos sobre cuándo, y dónde pueden usar los aparatos electrónicos. Comienza con apagar los celulares y tabletas una hora antes de dormir y guárdalos en tu cuarto para evitar la tentación de quedarse despiertos hasta tarde mandando mensajes. Puedes sugerir que le digan a sus amigos que se desconectarán a cierta hora para que no se queden esperando una respuesta.

**Cambia el enfoque.** Si tus hijos se sienten abrumados por tener que mantenerse al día con todas sus redes sociales y amigos en línea, anímalos a ver el lado positivo y creativo de las redes. Por ejemplo, si les gusta Instagram, ayúdalos a inscribirse en un concurso o clase de fotografía.

**Haz preguntas abiertas a tus hijos.** No necesitas resolver los problemas de tus hijos, pero puedes ayudarlos a pensar que es lo que les está causando estrés. Aquí hay algunos ejemplos de preguntas:

- ¿Hay algunos hábitos que te gustaría cambiar? (por ejemplo no revisar tu teléfono antes de ir a dormir)
- ¿Qué pasaría si apagaras tu teléfono por una hora? ¿por un día?
- ¿Haz pensado en recompensarte si no revisas tu teléfono o tus redes sociales por cierto tiempo?
- ¿Cuáles son las cosas positivas y negativas de usar las aplicaciones de redes sociales como Instagram o Facebook?
- ¿Qué pasaría si dejas de seguir a alguien que te hace sentir mal en las redes sociales?
- ¿Haz notado que reaccionas mejor o peor a las publicaciones o mensajes dependiendo de cómo te sientes ese día?

# 5 Consejos Sencillos para una Dieta Saludable de Medios

 common sense media®

1

## ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

En vez de contar los minutos diarios del uso de los aparatos electrónicos, enfócate en que haya un equilibrio toda la semana. Motiva a tus hijos a ayudar a planificar una semana que incluya las cosas que tienen que hacer y cosas que les gusta hacer, como por ejemplo, el trabajo escolar, actividades, tareas, lectura, tiempo familiar, y la televisión o los videojuegos.

2

## DA UN BUEN EJEMPLO

Guarda los aparatos electrónicos mientras manejas, durante las comidas y en conversaciones importantes. Los niños aprenden sus hábitos de ti.

3

## HABLA DEL TEMA

Hazle preguntas a tus hijos sobre sus juegos, programas y personajes favoritos. Habla de las ideas y temas que ellos han leído o visto en programas de televisión o en un juego. Esta es una oportunidad para aumentar el vínculo afectivo, aprender y compartir tus valores.

4

## CREA ÁREAS EN DONDE NO SE DEBEN DE USAR LOS APARATOS ELECTRÓNICOS

Establece reglas apropiadas para tu familia como “no se deben usar los aparatos durante la cena, “no deben usar las redes sociales durante las tareas,” o “apaguen todos los aparatos antes de acostarse.”

5

## VERIFICA LAS CLASIFICACIONES

Selecciona tecnologías y medios de comunicación de alta calidad y apropiados para tus hijos. Visita *Common Sense Media* para revisar reseñas de películas, aplicaciones, video juegos y libros.