



Los efectos de las redes sociales en la salud mental

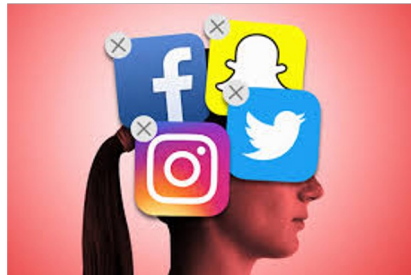


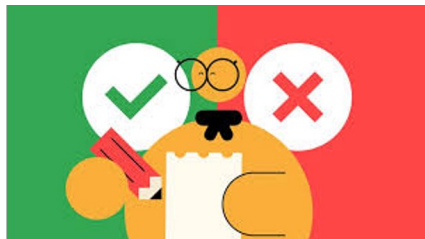
Presentadora: Ely Estupinian Aguilar
Trabajadora Social del Distrito



Objetivos

- *Comprender la adicción a las redes sociales en los niños y adolescentes*
- *Las causas de adicción a las redes sociales*
- *Características de la adicción*
- *Efectos de las las redes sociales en las salud mental*
- *Técnicas de la vida para controlar y mejorar la salud mental de los niños y adolescentes*





Verdadero o Falso

- ***Un adolescente adicto a las redes sociales preferirá las conexiones y relaciones virtuales a las de la vida real.***
 - ***Verdadero***
- ***Las redes sociales son para uso social solamente y no hay riesgo de efectos negativos a la salud mental de nuestros hijos/as.***
 - ***Falso***
 - ***A causa de la adicción a las redes sociales, es posible que los niños y adolescentes no desarrolle habilidades sociales saludables o adecuadas.***
 - ***Verdadero***
- ***Otra característica común de los niños y adolescentes adictos a las redes sociales es el deseo de crear una visión virtual atractiva y “agradable” de su vida.***
 - ***Verdadero***

Estadísticas sobre el uso de las redes sociales

- *El 92% de los adolescentes se conectan al Internet todos los días*
- *El 24% de los adolescentes están en línea 'casi constantemente'*
- *El 76 % de los adolescentes se involucran en las redes sociales: el 71 % está en Facebook, el 52 % en Instagram, el 41 % en Snapchat, el 33 % usa Twitter y el 14 % está en Tumblr*
- *El 77% de los padres dicen que sus hijos adolescentes se distraen con los teléfonos, tabletas, computadora cuando están juntos*
- *El 59 % de los padres creen que sus hijos adolescentes son adictos a sus electronicas*

Las causas de uso de las redes sociales

- *La adicción de los adolescentes a las redes sociales puede describirse como preocupación y obsesión. Algunas causas pueden ser de que un adolescente se sienta:*

- *Abrumado/a*
- *Solo/a*
- *Aburrido/a*
- *Estresado/a*
- *Deprimido/a*
- *Ansioso/a*
- *Desconectado/a*
- *Tímido/a*



Las causas de uso de las redes sociales cont.

- *El mundo virtual puede actuar como un escape de los problemas del mundo.*
- *Un adolescente puede sentirse desconectado de amigos o familiares. Pueden sentir que no pertenecen. Esto puede llevar a un adolescente a construir su mundo virtual donde se sienta seguro, aceptado y amado.*
- *Un adolescente tímido es propenso a la adicción a las redes sociales. Luchando con las relaciones de la vida real, los adolescentes pueden tener confianza detrás del teclado, hacer nuevos amigos y expresarse más abiertamente.*

Crianza de los hijos en la era de las pantallas

Dos tercios de los padres en los EE. UU. dicen que la crianza de los hijos es más difícil hoy que hace 20 años, y muchos citan tecnologías, como las redes sociales o los teléfonos inteligentes, como una razón.

-PEW Research Center





71%

de los padres les preocupa que su hijo pase demasiado tiempo en Internet

84%

de los padres están preocupados por la seguridad en línea de sus hijos

46%

la cantidad promedio de minutos que los padres dedicaron a hablar con sus hijos sobre la seguridad en Internet durante toda la infancia

Características de la adicción a las redes sociales y digitales

- El uso excesivo de las redes sociales en realidad puede reconfigurar el cerebro de un niño o adolescente para buscar constantemente una gratificación inmediata, lo que lleva a comportamientos obsesivos, compulsivos y adictivos
- Esto es lo que puede empeorar los trastornos de salud mental como la ansiedad y la depresión
- Desorden en el alimento
- Problemas para dormir
- Enojo y Estrés
- Impacto académico



Efectos de las Redes Sociales

Positivo

- *Mantiene a las personas conectadas con amigos y familiares*
- *Dá oportunidades de ser voluntario o participar en campañas o donar a caridades*
- *Da oportunidad de mejorar su creatividad compartiendo ideas, música, y arte*
- *Ayuda a conocer e interactuar con otras personas que comparten intereses similares*
- *Puede comunicarse con educadores y compañeros de estudios*

Negativo

- *Sucede acoso cibernético*
- *Compartir información de identificación personal*
- *Depredadores pueden contactar a las víctimas más fácilmente*
- *Puede ser contactado por extraños*
- *Recibir publicidad inapropiada*
- *Aumento de las posibilidad de depresión y ansiedad*
- *Disminuye el autoestima*
- *Interrumpe el sueño*
- *Celos/envidia*
- *Efectos en la escuela*
- *Efectos al comer*

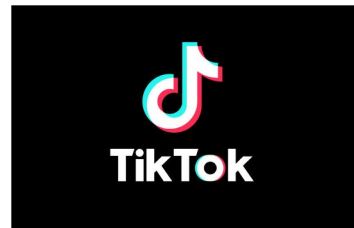
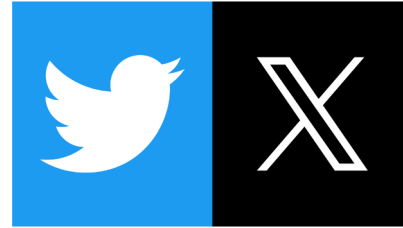


El Instagram y la Salud Mental

- Una investigación interna en Instagram ha demostrado que la aplicación tiene efectos graves en la salud mental de los jóvenes
- El uso de Instagram está relacionado con la baja autoestima de los adolescentes, los trastornos alimentarios, mayor riesgo de depresión y tendencias suicidas

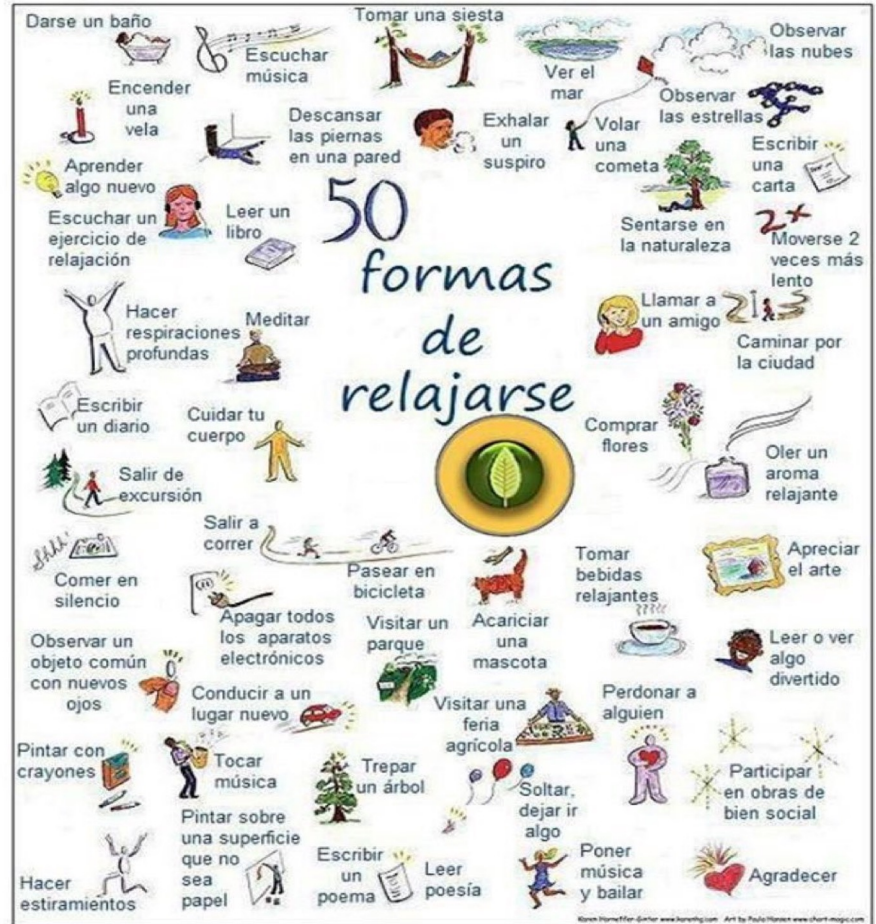


Las Redes Sociales



Técnicas de la vida para controlar y mejorar la salud mental de los adolescentes

La importancia del autocuidado para sus hijos



Consejos de seguridad para sus hijos/as

Mantener conversaciones abiertas

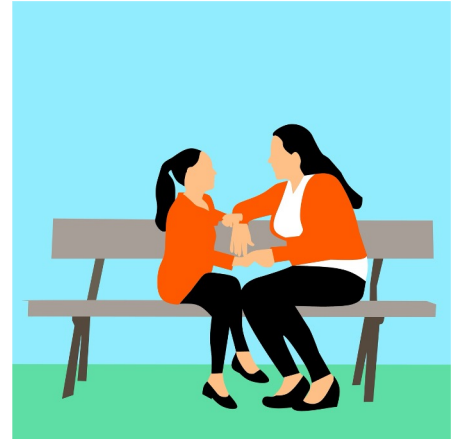
Habla con voz tranquila y estate abierto a hacer preguntas a tu hijo/a sobre su experiencia en las redes sociales:

¿Qué aplicaciones utilizas?

¿Te sientes seguro en las aplicaciones que utilizas?

¿Qué puedes hacer si algo te molesta en Internet?

¿Cómo puedo ayudarte con un problema que puedas tener en el internet o las redes sociales?



Consejos de seguridad para sus hijos/as cont.

Garantizar la seguridad y privacidad

Algunos recordatorios

- Nunca compartas tu nombre, edad o información con nadie en Internet
- Asegúrese de que su configuración de privacidad no permita que otros conozcan su ubicación
- Revisa las aplicaciones del teléfono para asegurarte de que sus hijos tienen la edad suficiente para estar

en él



Consejos de seguridad para sus hijos/as cont.

Modales de la vida real y las redes sociales

- **Es posible que los hijo/as se sientan cómodos en Internet y utilicen un lenguaje diferente o se expresen de forma distinta, ¡lo cual es completamente normal! Recuérdales a sus hijos que deben utilizarse palabras, imágenes, dibujos, o frases amables en el Internet, igual que harían en persona. No publiques nada que no quieras que vean tus familiares, profesores, o amigos.**

Consejos de seguridad para sus hijos/as cont.

Establecer el límite y supervisar

- Anima a sus hijos/as a realizar otras actividades lejos de su teléfono. Supervisa las aplicaciones y las conversaciones que mantienen sus hijos/as.



"La forma más eficaz de mantener seguros a sus hijos es hablar con ellos sobre los riesgos en línea, cómo evitarlos y cómo pueden acudir a usted cuando algo sale mal".

-CONSUMERNOTICE.ORG



Preguntas???

