

MEDIOS DE COMUNICACIÓN SOCIAL: BENEFICIOS Y PERJUICIOS

Las redes sociales se han vuelto parte de la vida diaria tanto de adultos como de niños. Contrariamente a otras generaciones, los niños de hoy crecen con ellas, con frecuencia empezando a ver vídeos de YouTube a una edad joven. Las redes sociales tienen algunos aspectos positivos, como la posibilidad de conectar con los amigos. Sin embargo, las investigaciones demuestran que pueden ser perjudiciales para la salud mental, especialmente para niños y adolescentes, cuyos cerebros son muy sensibles a la reacciones social. Varios factores contribuyen al impacto de las redes sociales, como el tiempo pasado en línea, el tipo de contenido visto y interactuado, y el grado en que interfiere en la vida diaria.



BENEFICIOS POTENCIALES:

- Conexión con la familia y amigos, especialmente si están separados por una distancia larga
- Acceso a contenido educativo
- Participación en comunidades en línea relacionadas con intereses y aficiones
- Capacidad para mostrar creatividad a través de compartir obras de arte, escritos y otros talentos

DAÑOS POTENCIALES:

- El consumo excesivo puede interferir con el trabajo escolar, las actividades extraescolares, actividades físicas y aficiones
- Impide que los niños duerman lo suficiente, que es esencial para el crecimiento y el desarrollo
- La ilusión de perfección contribuye a reducir la autoestima y una mala imagen corporal
- Miedo a perderse algo (FOMO) y envidia: sentir que los demás llevan una vida más excitante y agradable.
- Intimidación y acoso en línea
- Exposición a información errónea



SOBRE GVPH

GVPH es un Departamento de Salud Académico rural con la misión de proteger y promover la salud en los condados de Granville y Vance. GVPH ofrece un espectro amplio de servicios clínicos de médica primaria y prevención, servicios dentales, educación sanitaria, promoción de la salud, salud ambiental y detección de enfermedades y lesiones. El apoyo a la salud pública local favorece el desarrollo económico, los sistemas educativos y el mejoramiento general de la capacidad de recuperación de la comunidad.

Puedes encontrar más información sobre nuestros programas y servicios en www.gvph.org.

CONTACT US

Granville Vance Public Health cuenta con dos localidades, una ubicada en el condado de Granville y otra en el condado de Vance. Puede llamar a cualquiera de los dos sitios.

Para comunicarse con el condado de Granville, llame al número: (919) 693-2141.

Para comunicarse con el condado de Vance, llame al número: (252) 492-7915.

FOLLOW US



LAS REDES SOCIALES Y LA SALUD MENTAL

Guía Familiar para el Uso del Teléfono



PUEDEN AYUDAR A SUS HIJOS A ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES CON LOS TELÉFONOS Y LAS REDES SOCIALES.

- **Hable abiertamente con sus hijos** sobre el uso del teléfono y las redes sociales; establezca expectativas y normas básicas, y hágale saber la importancia de mantener un equilibrio saludable entre el tiempo frente a la pantalla y otras actividades. CommonsenseMedia.org es un sitio web que ofrece consejo útil a los padres.
- **Cree zonas y horarios libres de aparatos de Internet en su casa.** Mantenga los teléfonos, las tabletas y las computadoras fuera de la habitación de tu hijo para que duerman bien. El sueño es crítico para el desarrollo del cerebro. Los aparatos no deben estar en la mesa durante las comidas. En su lugar, mantenga una conversación con su familia.
- **Modele un comportamiento responsable.** Los niños hacen lo que ven, así que es mucho más probable que acepten las normas de la familia si tú también las sigues.
- **Enseñe a los niños a pensar críticamente.** Simplemente porque lo leen en Internet no significa que sea cierto. Enséñales a examinar el origen del medio para saber si la información es exacta y de renombre.
- **Enseñe a los niños a reconocer las tácticas de propaganda**, como los contenidos patrocinados, que permiten a las compañías desarrollar contenido que se mezclan con las noticias y los artículos que se encuentran en Internet.
- **Eduque a sus hijos a que NUNCA compartan información personal** como su nombre, dirección, edad, sexo o fotos con extraños o personas que no conocen bien. Recuerda que la gente no siempre son quien dicen ser cuando se comunica por Internet.
- **Fomente un escepticismo positivo.** Cuando son pequeños, enséñales a preguntarte si ven algo cuestionable. Si tu hijo es preadolescente o adolescente, enséñale a utilizar sitios web de comprobación, como Snopes o FactCheck.org, antes de compartir información.



«El uso de las redes sociales en la adolescencia es predictivo de una disminución posterior en la satisfacción con la vida para las niñas de 11 a 13 años y los niños de 14 a 15 años».

Referencia: The U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media, 2023

NIÑOS (6-10 AÑOS)

- Limite el uso de teléfonos fuera del colegio. Fomente jugar de manera activa y creativa con los amigos sin teléfonos.
- Si su niño le pregunta por un teléfono, tenga en cuenta los consejos de la Academia Americana de Pediatría y CommonsenseMedia.org.
- Si su hijo necesita un teléfono, consulte WaitUntil8th.org para encontrar alternativas a los teléfonos inteligentes que no permiten acceso a las redes sociales o al Internet.
- Tenga zonas libres de aparatos, como los dormitorios, y tiempos libres del Internet, como las comidas y una hora antes de acostarse; establezca normas básicas de uso.

JÓVENES (11-13 AÑOS)

- Desarrolle un plan familiar para el uso de los medios. ScreenSanity.org tiene recursos excelentes.
- Supervise las actividades en línea y sepa qué plataformas utilizan sus hijos y con quién interactúan.
- Establezca límites de tiempo para crear un equilibrio saludable entre las actividades en línea y las de la vida real, y ten zonas libres de aparatos.
- Utilice controles parentales como Aura, mSpy, FamilyKeeper u otros para limitar la posibilidad de encontrar contenido problemático.
- Enseñe y refuerce la seguridad básica en Internet: enfatice la privacidad, no compartir nunca información personal como nombre, dirección, edad o fotos, y no «hablar» con desconocidos en las redes sociales o plataformas de juego.
- Ajuste la configuración de privacidad para que los niños sólo se comuniquen con personas que usted apruebe y que sean amigos en la vida real.
- El uso de dispositivos debe cesar una hora antes de acostarse, para que el cerebro tenga tiempo de adaptarse al descanso.

ADOLESCENTES (14-18 AÑOS)

- Siga supervisando las actividades en línea y sepa cuál plataformas las redes sociales utilizan sus hijos.
- Tenga una regla de «ningún dispositivo a la hora de acostarse». El uso de dispositivos debe cesar una hora antes de acostarse, para que el cerebro tenga tiempo de adaptarse al descanso. Los adolescentes deben dejar sus teléfonos, tabletas y equipo portátiles en otra habitación para que se recarguen durante la noche y puedan dormir bien.
- Recalque la importancia de pensar antes de publicar: lo que se publica en Internet tiene la posibilidad de durar para siempre, incluso si se retira.
- Enséñeles a manejar la configuración de privacidad para controlar quién puede ver sus publicaciones e información personal.
- Eduque a sus hijos sobre la intimidación en línea y qué hacer si la encuentran.
- Enséñeles a conocer los medios de comunicación, animándoles a comprobar los hechos antes de compartir información y a mostrarse escépticos si algo les parece extraño o demasiado bueno para ser verdad.



¿POR QUÉ SON TAN ADICTIVAS LAS REDES SOCIALES?

El uso de las redes sociales aumenta la dopamina en el cerebro, que está asociada al alegría. El cerebro lo ve como una recompensa, lo que anima al consumidor a repetir el comportamiento. Las sensaciones buenas asociadas al uso de las redes sociales son temporales, por lo que el cerebro te anima a buscar de nuevo esa recompensa, llevándote de nuevo a las redes sociales.

SEÑALES DE USO INSALUBRE DE LOS MEDIOS SOCIALES:

- Interfiere con las tareas escolares u otras responsabilidades: en lugar de estudiar, se dedican a las redes sociales
- Disminuye el interés por otras actividades que antes les gustaba
- Revisando constantemente para las novedades en las redes sociales
- Revisando las redes sociales mientras participan en otras actividades o cuando se socializan con amigos y familiares.
- Sentirse irritable cuando no puede consultar las redes sociales.

Si su hijo está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988. Si está en peligro crítico, llame al 911.

Según un estudio, los adolescentes que pasaban más de 3 horas al día en las redes sociales tenían el doble de riesgo de sufrir problemas de salud mental, incluidos síntomas de depresión y ansiedad.

Referencia: The U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media, 2023