

CEAPA

Las redes sociales desde la familia

Madrid, 10 de octubre de 2013

Ser padre y madre en el siglo XXI conlleva atender nuevas realidades de la crianza y la educación familiar. Una de ellas es la inclusión de las nuevas pantallas en el día a día de las familias.

Nuestros hijos e hijas son nativos digitales y para ellos el teclado y el ratón son objetos que forman parte de su entorno desde su infancia. Para nosotros esta realidad es una novedad, pues nos encontramos educando en el uso de unas tecnologías que no conocíamos de niños e incluso, en muchas ocasiones, no dominamos de adultos.

Las Redes Sociales en Internet han sido integradas de forma rápida en la vida cotidiana de muchos adolescentes y jóvenes crecidos en la era de la informática y han encontrado en ellas una plataforma donde satisfacer ciertas necesidades personales, convirtiéndose por tanto en una de las marcas de identidad de esta generación. Ellos usan Tuenti, Facebook o Bebo para comunicarse y de esta manera se instala un sentimiento de identidad entre ellos, que los diferencia de las generaciones anteriores.

El uso de estas tecnologías de la información genera entre padres y madres sensaciones a veces contrapuestas. Por un lado, como progenitores hacemos un esfuerzo para que nuestros hijos e hijas dispongan de esas herramientas informáticas que sentimos importantes en el mundo que les espera.

Por otro, nos sentimos poco seguros a la hora de tutelarles o educarles en su uso, porque sentimos que es un mundo propio y distante del nuestro. A la vez, como adultos, somos conscientes de que, como otras tecnologías, la informática e Internet conllevan una serie de riesgos y problemas potenciales sobre los que hay que actuar educativamente.

Desde CEAPA, consideramos que las redes sociales en Internet son un escenario más en el proceso educativo de los hijos e hijas por lo que nuestro papel ha de ser el mismo que en los demás temas educativos, es decir, acompañarles en su proceso de desarrollo y seguir manteniendo el equilibrio entre ofrecer apoyo afectivo y establecer unos límites adecuados a través de una comunicación positiva.

Debemos recordar que seguimos siendo su pilar de confianza y su principal referente y consideramos importante educarles en el uso responsable, seguro y adecuado de las redes sociales.

En concreto, desde CEAPA, consideramos importante tener en cuenta las siguientes pautas en el uso y disfrute de las nuevas tecnologías y las redes sociales.

1. Ser afectuosos, acompañarles y apoyarles, lo que significa confiar en ellos y potenciar su autonomía.

Es necesario fomentar su libertad y responsabilidad de forma gradual, lo que significa que son ellos, en función de su madurez, los que han de tomar sus propias decisiones, vivir y asumir sus consecuencias y aprender de sus errores.

Ellos deben tener plena libertad a la hora de elegir la red social de la que desean ser miembros, cómo configurar su perfil, qué amigos escoger, etc., aunque nuestro trabajo será asesorarles sobre ello.

Si sienten que confiamos en ellos y que pueden ser autónomos, se sentirán respetados y será más fácil que nos escuchen y que comprendan y asuman mejor los límites sobre su uso.

2. Regular ciertos límites relacionados con las redes sociales, al igual que hacemos en cualquier otro ámbito educativo.

Es importante acordar un horario y un tiempo límite de uso, que no interfiera en su horario de estudio ni en sus tareas de casa ni supla sus relaciones sociales de calle. No hace mucho se recomendaba que el ordenador ocupase espacios comunes para evitar el aislamiento que se produce cuando está ubicado en su habitación, pero ahora hay que tener en cuenta que el acceso a la red se hace sobre todo a través de ordenadores portátiles y teléfonos móviles lo que supone un nuevo reto para reforzar las habilidades de comunicación familiar y las actividades conjuntas para el ocio y el tiempo libre.

3. Comunicarse con nuestros hijos e hijas, creando un entorno de confianza donde todos puedan hablar y ser escuchados, se intercambien ideas, se valoren y se respeten.

Si desde que son pequeños hablamos con ellos de su vida cotidiana, de las cosas que les gustan, de cómo se sienten, de sus amistades, etc., de forma natural, cuando lleguen a la adolescencia las redes sociales será un tema más de conversación y no un interrogatorio.

Estas conversaciones en tono natural, nos van a facilitar la labor para conocer cómo son y cómo se relacionan a través de la web y, que confíen y sientan que pueden contar con nosotros, lo que facilitará que compartan cualquier tema que les interese, les preocupe, etc., incluido todo aquello relacionado con las redes sociales.

Además, las redes sociales podemos usarlas también nosotros como una herramienta para reforzar nuestra comunicación con ellos, por ejemplo, como vía para intercambiar opiniones, organizar actividades, etc. Para que esto funcione, es imprescindible que nuestro objetivo no sea controlarles ni invadir su intimidad. El respeto a su intimidad y a su espacio privado es siempre fundamental y, aún más, en la adolescencia.

4. Potenciar sus valores y su sentido crítico para que los apliquen cuando usen las redes sociales.

La mayoría de nuestros hijos e hijas dominan el uso técnico de las redes sociales pero es necesario que les eduquemos en cómo usarlas de forma positiva, debemos dotarles de un marco ético donde prime el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, tanto en sus relaciones en la red como en el resto de relaciones sociales.

Hemos de enseñarles pautas tales como no ridiculizar a los demás a través de comentarios o fotografías y reprobar esa conducta cuando otros la llevan a cabo, compartir información con los demás, ser sinceros, solidarizarse con aquellas personas que lo necesitan, respetar la privacidad de los demás, etc. Nuestro papel es seguir acompañándoles en su proceso de desarrollo y hacerles capaces de enfrentarse y solucionar sus problemas de una forma ética.

5. Tratar de entender las redes sociales desde la adolescencia.

La adolescencia es una etapa de búsqueda de identidad propia, por lo que necesitan conocerse mejor, diferenciarse de los adultos incluidos sus progenitores, explorar, experimentar, cuestionar las normas, etc., siendo este un proceso en el que su grupo de amigos adquiere un gran protagonismo.

Por ello, las redes sociales se han convertido en algo casi imprescindible para ellos, porque satisfacen y facilitan su necesidad de relacionarse, de sentirse miembro de un grupo, de mostrarse, de verse reforzado por los demás, de expresarse y, en definitiva, de crecer.

Actualmente la mayoría de los adolescentes se relacionan a través de las redes sociales, por lo que impedirles su uso les mantendría al margen de una realidad que no debemos evitar porque no les permitiría aprender a relacionarse en este nuevo contexto.

Por tanto, es necesario tratar de entenderles desde ahí, asumir que están cambiando y adaptarse a sus nuevas necesidades. Aunque pudiera parecer que no necesiten nuestra ayuda o la rechacen, nuestro papel sigue siendo prioritario, ellos sí nos necesitan ya que seguimos siendo su referente y su pilar de confianza.

Si mantenemos una actitud de respeto hacia el uso que hacen de las redes sociales, es mucho más probable que acudan a nosotros cuando tengan un conflicto surgido en este contexto que no sepan cómo afrontar.

6. Conocer cómo funcionan las redes sociales, para saber de primera mano de qué estamos hablando.

Para ello no hace falta que sepamos usar cada herramienta, basta con que nos acerquemos a ellas con interés, curiosidad, sin miedo y reconociendo que en este campo nuestros hijos e hijas nos pueden enseñar muchas cosas: qué son, cuáles son, cuál utilizan, cómo funcionan, qué posibilidades y ventajas tienen, cuáles son las condiciones e implicaciones del servicio, sus riesgos, etc.

Además, al compartir algunos momentos ante el ordenador podremos aprovechar para revisar con ellos algunos temas que, aunque son importantes, los adolescentes suelen obviar. Temas tales como las condiciones de uso de la red social en concreto, que la mayoría de las veces conllevan opciones automáticas que probablemente nuestros hijos e hijas desconocen, las opciones de privacidad y otros aspectos que señalamos a continuación.

7. Supervisar juntos cómo usan las redes sociales y ayudarles a controlar sus riesgos.

Las redes sociales generan un tipo de relaciones con unas características muy específicas; la ausencia del contacto cara a cara, el carácter permanente e imborrable de todo lo que se publica, la inexistencia de un sistema de selección que te informe sobre quienes pasan a ser “tus amigos”

ofreciéndote unas garantías mínimas sobre cómo es la persona con la que estás manteniendo una relación, etc.

Estas características singulares pueden generar algunos riesgos que es importante conocer y controlar. Cada red social tiene sus propias características y condiciones de uso y algunas establecen recomendaciones y pautas para usarlas de forma segura, por lo que, para poder actuar con más eficacia, es importante conocer qué red en concreto está usando nuestro hijo o hija.

De forma general, las pautas básicas que es necesario supervisar para que usen las redes de de forma segura y responsable son:

- Cuando acepten amigos, no hacerlo automáticamente, y valorar si los conocen bien.
- No es recomendable aceptar a desconocidos, a simplemente conocidos ni a amigos de amigos. Debemos enseñarles a que no se sientan presionados para agregar a personas que apenas conocen y, en caso de hacerlo, que conozcan las opciones para bloquear y restringir el acceso a su información. Hacerles ver que lo más importante no es la cantidad de amigos que tengan sino la calidad de la relación que tengan con ellos.
- Restringir con ellos lo máximo posible las opciones de privacidad generales y específicas, controlando así qué personas pueden tener acceso a su información.
- Es conveniente que sólo sean sus amigos/as los que puedan ver todo lo que cuelgan en su página. También es recomendable que configuren su privacidad para no recibir mensajes de personas no aceptadas como amigo.
- Respecto a su contraseña de acceso, es importante que escojan una que no sea fácil de intuir, que no la compartan con nadie y que no marquen la opción para que el ordenador recuerde. En caso de que sospechen que alguien ha accedido a su página con su contraseña, es necesario que la cambien.
- Resaltarles la importancia de cuidar la imagen personal que muestran en la red, porque es la forma en la que todos les verán.
- Insistirles que piensen bien en todo aquello que escriben y cuelgan en la red, evitando especialmente comentarios y fotografías que

puedan ser comprometidas. Han de ser conscientes de que todo lo publicado queda ahí y puede ser utilizado y manipulado fácilmente por cualquiera. Incluso borrándolo de su perfil puede aparecer en el de los demás. Además, es fundamental que sean conscientes de que todo aquello que quede por escrito es algo que, si fuera necesario, puede ser utilizado como prueba contra ellos.

- Tener cuidado con la información personal que muestran en la red, intentando evitar toda aquella información que sea opcional y, especialmente, aquella personal y familiar que permita localizarlos como son el teléfono, la dirección, etc.
- Recomendarles que no queden con personas desconocidas, y que si lo hacen deben citarse en un lugar público y deben informar siempre a algún amigo o familiar. En definitiva, ante estas situaciones, aplicar el sentido común y la prudencia.
- Conocer cómo podrían otras personas acceder a su información sin ser sus amigos (a través de comentarios sobre los contenidos de sus amigos, etiquetas en las fotos, etc.) para poder evitarlo.
- Concienciarles de que han de publicar contenidos sólo de su autoría, sin copiar contenidos de otros para colgarlos en su página. Además, antes de colgar fotos donde aparezcan otras personas, han de solicitar su permiso y, en caso de no obtenerlo, respetar su decisión.
- Está prohibido darse de alta suplantando la identidad de otra persona. Por ello, si alguien crea una cuenta haciéndose pasar por ellos, es necesario que lo denuncien por las vías habilitadas para ello en las propias redes sociales y a los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado.
- Ayudarles a expresar sus emociones a través de la red y también a relativizarlos. Muchas veces los sentimientos aparecen magnificados en la redes y hay que aprender a situarlos y relativizarlos valorándolos en su justa medida.
- Concienciarles que es importante que contribuyan a un buen ambiente digital, respetando a los demás y a sí mismos.
- Pedirles que denuncien y nos comenten cualquier anomalía o abuso que hayan visto en la red.

Es necesario hacerles comprender y ser conscientes de las posibles consecuencias de no protegerse con estas pautas.

Asimismo, es importante que sientan que ellos son los responsables de sus decisiones y conductas pero que, ante cualquier problema, pueden contar con nosotros si ocurre algo que consideren extraño o les haga sentir mal.

8. Mantener una actitud positiva ante las redes sociales, conociendo sus ventajas y potenciándolas, controlando los riesgos y usándolas de forma positiva.

Conociendo y controlando los riesgos, usando las redes de forma positiva, y aprovechando sus ventajas, estas se convierten en un medio de comunicación y aprendizaje con un gran potencial que permiten estimular el desarrollo de habilidades, de la creatividad, de las relaciones sociales, del crecimiento personal, etc.

Por ejemplo, las redes sociales son un instrumento que permite de forma ágil y fácil organizar eventos sociales, recaudar fondos para un proyecto, expresar diferentes opiniones, comentar la realidad social, comunicarse con un gran número de personas a la vez, realizar convocatorias públicas, etc.

9. Ser conscientes y facilitar que las redes sociales no han de sustituir ningún otro aspecto de la vida social de nuestros hijos e hijas, si no que ha de complementarlo.

En ningún caso se deben convertir en la única forma de relacionarse con los iguales. Mantener unas buenas relaciones a través de las redes ha de ser compatible con actividades tales como: salidas con los amigos, con la familia, hacer deporte, pasear, leer un libro, ver una película, salir al campo, etc. Desde CEAPA consideramos que es un elemento más para comunicarse, divertirse y relacionarse del que se puede disfrutar en su justa medida y que la clave es mantener el equilibrio entre todo ello.

Por último, me gustaría añadir que desde CEAPA consideramos que es necesario evitar algunos aspectos concretos que podrían suponer pasos hacia atrás en su proceso educativo:

1. **Demonizar las redes sociales**, culpándolas de la mayoría de los problemas de jóvenes y adolescentes. La red social es una herramienta que en sí misma no es ni beneficiosa ni perjudicial, todo dependerá del uso que le den nuestros hijos e hijas.

Como en cualquier aspecto de la vida serán el abuso y la falta de una visión crítica los que puedan convertirla en un problema. Por el contrario, un uso adecuado puede facilitar y contribuir a su desarrollo. Si surge una complicación, debemos saber cuál es la causa, sin culpar a la herramienta, para poder encontrar la solución adecuada.

Las redes sociales son un reflejo de la vida, en ellas podemos encontrar cosas buenas y malas. Debemos ver más allá del temor que conlleva todo lo nuevo.

2. **Espiar las páginas de las redes sociales de nuestros hijos e hijas**. Por ejemplo, entrando en ellas sin su permiso, dándonos de alta y haciéndonos pasar por sus amigos para controlarles, etc. Estas conductas supondrían una invasión de su intimidad, algo similar a leer su diario, que rompería su confianza, siendo muy difícil volverla a recuperar. El respeto a su intimidad y a su espacio privado es siempre fundamental y, aún más, en la adolescencia.

En resumen, desde CEAPA consideramos que las redes sociales en internet son un escenario más en el proceso educativo, por lo que nuestro papel como padres y madres ha de ser el mismo que en los demás temas educativos, es decir, seguir manteniendo el equilibrio entre ofrecer apoyo afectivo y establecer unos límites adecuados a través de una comunicación positiva.

Debemos recordar que somos su pilar de confianza y su principal referente, por lo que debemos ser modelos en aquello que queremos transmitir.

Así mismo, desde CEAPA consideramos que debemos educar a nuestros hijos e hijas en el uso responsable, seguro y adecuado de las redes sociales.