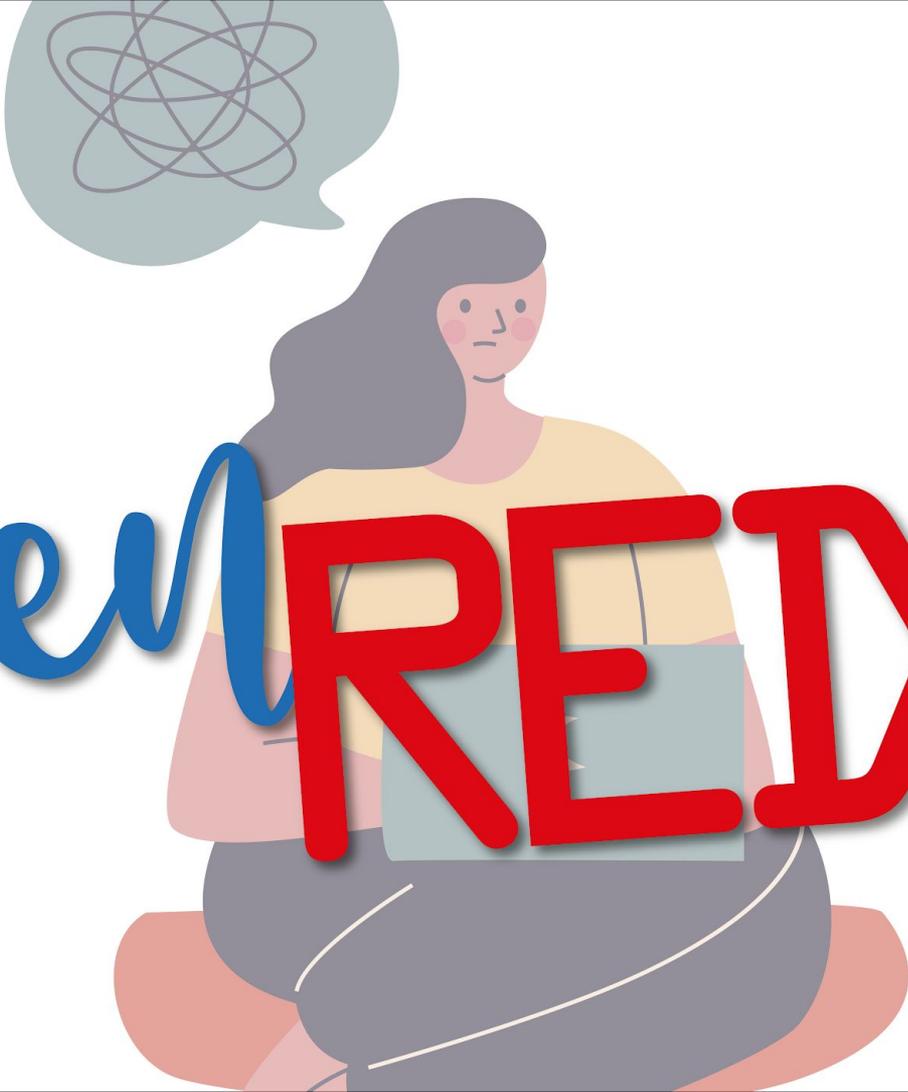


7.- USO DE INTERNET  
Y SALUD MENTAL (I)



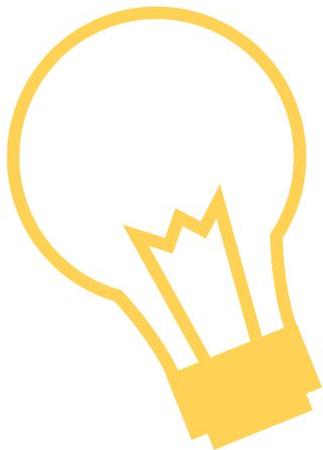
en **RED** Datos



**salesianos**

SANTIAGO EL MAYOR

## ¿CÓMO HACERLO?



Padres - Ver el vídeo

**Leer la introducción**  
para hacernos una idea del tema



**Mirar las pistas**  
para pensar cómo llevar el diálogo



Enviarlo al whatsapp de todos los de casa



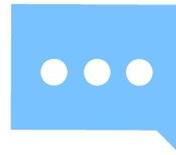
**Sacar el tema**

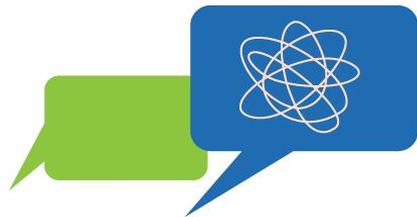


**buscar un momento  
para enseñarlo en familia**



**Charlar**





## ¿QUÉ ES ? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



Nuestros niños y adolescentes pertenecen ya a una generación digital en la que internet y las redes sociales están presentes a diario. Se conectan **tres horas de media** cada día. (Diario 20 minutos)

¿Puede influir el uso de la tecnología en su **salud mental**? En esta nueva edición de Enredados queremos ayudarlos a descubrir a qué están expuestos vuestros hijos de forma cotidiana y cómo les influye en su vida: autoestima, rendimiento escolar, ámbito social... Son más **vulnerables** porque están en un periodo crucial para su desarrollo emocional y psicosocial.





## ¿QUÉ ES ? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



Las redes sociales pueden generar cierto tipo de presiones, sobre todo a partir de la pubertad y en la adolescencia. Son edades especialmente complejas.

Los expertos indican que están aumentando los **casos de ansiedad** relacionados con una exposición excesiva o por darle mucha importancia a las opiniones de los demás. Se genera un malestar, o incluso, un sufrimiento, que puede dificultar sus actividades diarias, especialmente las relaciones sociales y la **concentración**.



## ¿QUÉ ES ? ¿DE QUÉ ESTAMOS HABLANDO?



El uso de redes como Instagram, Tik-Tok, Twitter y YouTube es relativamente reciente; todavía se está tratando de comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social. ¿Os habéis parado a pensar en los **riesgos** que puede haber para la salud mental de vuestros hijos?

El contacto con las redes sociales va configurando también la identidad de niños y adolescentes. Esto tiene una cara positiva: a través de las redes podemos expresarnos o desarrollar nuestros intereses. Nos sentimos conectados con otras personas.

Cuando expresamos lo mejor de nosotros mismos, estas plataformas son un vehículo eficaz para compartir con creatividad y crecer en positivo.



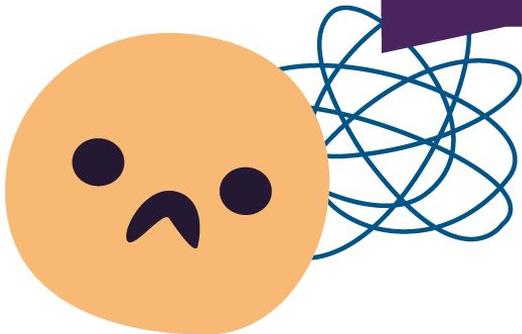


## ¿TE HAS PARADO A PENSAR LOS RIESGOS?

Como nosotros mismos comprobamos a diario hay mucho de positivo, pero también hay riesgos que es conveniente conocer y gestionar con ellos.

A continuación vamos a ir comentando algunos de ellos para ayudar a nuestros hijos a realizar un buen uso de la tecnología.

Os proponemos acompañarlos comentando las imágenes que os mostramos en “**Vídeos para el diálogo**” y dialogando con ellos sobre cómo les afecta lo que consumen en internet.



Si nuestros hijos pasan mucho tiempo conectados corren el riesgo de aislarse socialmente del mundo y las personas que les rodean.

El tiempo que pasan en redes sociales no debe sustituir los encuentros personales, donde hay contacto físico y una **interacción completa y real, rica en matices.**

Estudios recientes comprueban que las personas que están con el móvil más de tres horas al día tienen mayor riesgo de padecer depresión y ansiedad, problemas alimenticios, **baja autoestima**... Esto se debe al contenido de páginas que refuerzan cierto tipo de narcisismo, nivel de vida, consumo...

En algunos casos graves puede derivar incluso en un trastorno mental o un refuerzo de la **personalidad antisocial.**

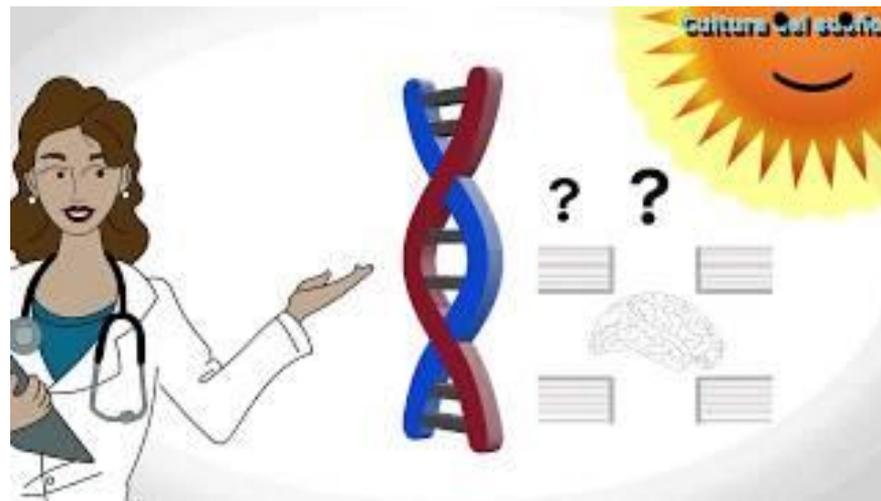


# ¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS AL SUEÑO?



Está demostrado que una **buena higiene del sueño**, sobre todo a estos años que el cerebro está formándose, favorece nuestro sistema nervioso y mejora nuestro bienestar mental y físico.

Utilizar redes sociales justo antes de dormir está provocando, según los últimos estudios, una mala calidad del sueño en nuestros jóvenes. Las luces de onda corta de las pantallas estimulan el cerebro, lo mantienen “alerta” y puede no liberar suficiente melatonina. El resultado es que duerman mal o duerman poco.



## ¿CÓMO AFECTAN LAS PANTALLAS AL SUEÑO?



El **59,4%** acostumbra a dormir con el móvil en su habitación y el **21,6%** lo usa más tarde de las 12 de la madrugada (Estudio Unicef España).

Es muy importante el ejemplo que damos los padres:



Uno de cada cinco jóvenes afirma despertarse durante la noche para consultar mensajes en las redes sociales, lo que multiplica por tres el hecho de sentirse cansados en la escuela, en comparación con los compañeros de clase que no utilizan las redes sociales durante la noche.

A esto se le conoce como **Vamping**:



## LA IMAGEN CORPORAL Y LAS COMPARACIONES



La imagen corporal es un problema para muchos chicos y chicas. Hay **millones de fotografías** nuevas cargadas en Instagram, Facebook o Tik-Tok cada hora.

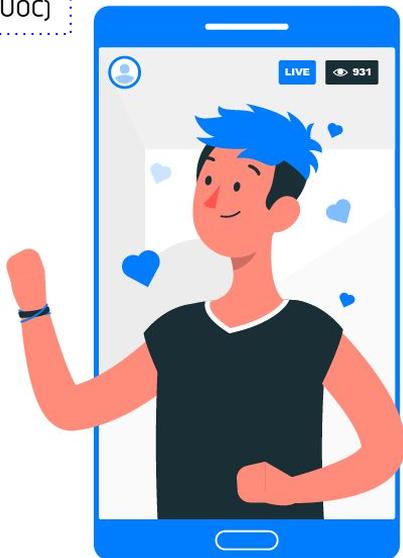
El que muchas de las imágenes utilicen **filtros** para conseguir la “perfección”, está haciendo que niños, adolescentes y jóvenes se esfuercen cada vez más por **encajar en los cánones predominantes** y perciban como mala su propia realidad.

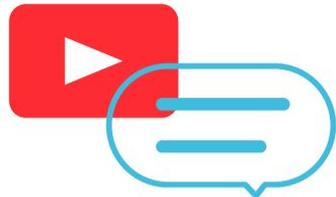
Sentirnos queridos, que nos hagan caso, gustar es muy importante a estas edades. Y está siempre detrás del contenido que consumen.



Se **comparan** constantemente. Son escasas las publicaciones en las que compartimos nuestra vulnerabilidad y abundan las que muestran la felicidad del momento, la **perfección estética**...

Esta comparación con esas imágenes que rondan la perfección puede provocar o intensificar los **trastornos alimentarios**. «Puede llevarnos a sufrir una depresión clínica, al no aceptarnos tal como somos, y a adicciones de todo tipo cuya función sería la de desconectar de nuestra realidad, o incluso a una patología» (UOC)





## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO

Os ofrecemos dos vídeos para que podáis enseñarlo en casa y hablar de ello con vuestros hijos e hijas.

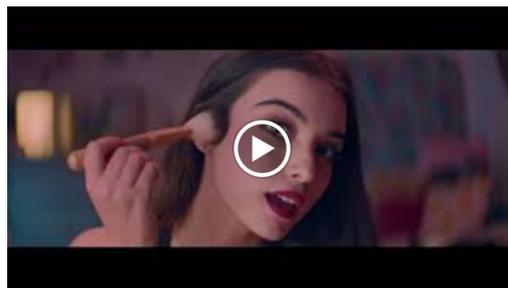
Uno es para Primaria y el otro para Secundaria.

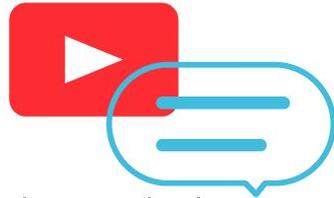
Nuestra idea es que llamen la atención y os sirvan para empezar una conversación sobre el tema.

### PRIMARIA



### SECUNDARIA





El vídeo nos muestra la inocencia de una niña que podría estar compartiendo fotografías suyas con otras personas.

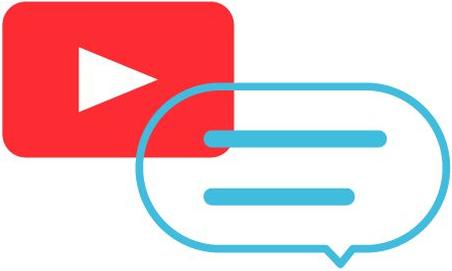
Seguramente no alcance a comprender que al otro lado de la pantalla hay quienes podrían hacer un mal uso de sus imágenes.

Existen espectadores invisibles en internet que cada día juzgan, utilizan, deforman o comparten imágenes de niños. También son utilizadas para el grooming, como vimos en la edición anterior de Enredados.

## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO



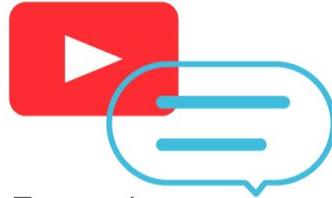
### PISTAS PARA EL DIÁLOGO



\*¿Qué crees que puede sentir la niña al sentirse observada por tantas personas desconocidas? ¿Qué sentirías tú? Me parece algo incómodo. ¿Y a ti?

\*Tener un móvil, como ya hemos hablado, es una responsabilidad, ¿verdad? Podemos compartir imágenes, relacionarnos con amigos, buscar información... ¿Has compartido alguna foto últimamente? ¿Qué te lleva a subir fotos a la red? ¿Sentirte valorado/a? ¿Los comentarios de tus amigos? A veces podemos caer en compararnos con otras personas, pero eso nos puede hacer sufrir. ¿Tiendes a compararte mucho?

\*¿Te has fijado en cuántas actividades hace la niña? Es bueno que busquemos ratos de ocio en familia y que el uso de las pantallas sea solo algo más en tu vida. ¿Qué propones que hagamos?

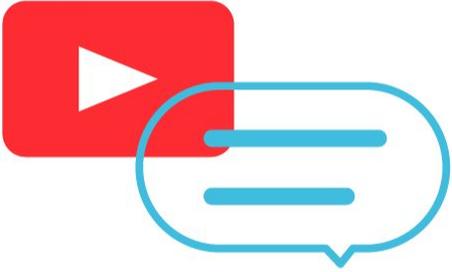


Una dualidad extrema. Eso es lo que muestra el vídeo que hemos seleccionado para nuestro diálogo con adolescentes. Los primeros segundos parece una joven feliz, entusiasmada por salir de fiesta, se prepara, se maquilla y sube una foto a las redes. Es un acto repetido por miles de adolescentes en situaciones parecidas. Gustar en el mundo virtual, arrancar unos likes de miradas que se posan en esa imagen por unos segundos... Luego, el aislamiento social, aparentar lo que no eres, necesidad de aceptación, baja autoestima. ¿Quién me quiere? Todo por un like.

## VIDEOS PARA EL DIÁLOGO



## PISTAS PARA EL DIÁLOGO

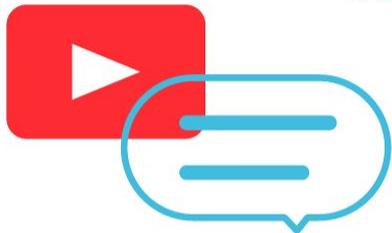


\*Me ha impactado el vídeo, ¿y a ti? ¿Para qué puede hacer eso una chica de tu edad? ¿Por qué tiene esa necesidad de aparentar lo que no es? ¿Le gustaría salir en realidad? ¿Qué puede pasarle? ¿Tiene amigas para hacerlo?

\*Todo el mundo debería sentirse querido y aceptado tal y como es. Sin máscaras, sin maquillaje. ¿Y tus amigos/as cómo hacen? ¿A ti también te pasa? ¿También sientes que necesitas salir siempre bien en las fotos o prefieres ser más natural? ¿Crees que hay muchas comparaciones entre vosotros?

\*Es importante tener una autoestima ajustada, quererse como uno es, no buscar siempre un like o un me gusta para sentirte mejor. Eso dura poco tiempo.

\*¿Tú te sientes bien con tu vida? ¿Crees que vas consiguiendo ser quien realmente quieres ser?



## OTROS VIDEOS RELACIONADOS



Cómo afectan las redes sociales a la salud mental



**PINCHAR AQUÍ  
PARA CONTINUAR  
CON LA PRESENTACIÓN**





## ¿QUÉ PODEMOS HACER? PREVENCIÓN

- > En lo posible evitar utilizar la tecnología como refuerzo positivo cuando se portan bien o son responsables.
- > Poner límites y ejercer el control parental, fomentar todo lo que venga de la cultura del esfuerzo.
- > La tecnología no es la única fuente de ocio, hay que promover que hagan deporte y actividades saludables.
- > Dar ejemplo siempre, no utilizar el móvil en las comidas ni antes de dormir.
- > Usar alguna aplicación para que todos en la familia seamos conscientes del tiempo que nos conectamos a redes sociales.
- > Fomentar la creación de contenido positivo.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER? PREVENCIÓN





## ¿QUIERES + INFO?

Cómo afectan las redes sociales a la salud mental:

<https://www.psicoglobal.com/blog/como-afectan-las-redes-sociales-salud-mental#efectos-negativos-de-las-rsss-en-la-salud-mental>



Recomendaciones para evitar el estrés infantil:





## ¿QUIERES + INFO?

Tips para evitar pasar mucho tiempo en redes sociales:  
<https://fb.watch/h-JBx59FiT/>



## Consejos para supervisar las redes:

<https://www.guiainfantil.com/educacion/nuevas-tecnologias/la-cara-oscura-de-las-redes-sociales-para-los-ninos-baja-autoestima-y-estres>



Esto es un documento privado para uso de los colegios de la Inspectoría Santiago el Mayor

**Fuentes:**

- UNIR
- *Internet Segura for Kids*
- *Unicef España*
- *Pantallas Amigas*
- *Guía Infantil*

**Edición:** Equipo escuelas Salesianos Santiago el Mayor  
**Textos:** Begoña Rodríguez e Irune López  
**Diseño y maquetación:** @jotallorente  
**Imágenes:** Freepik

