

# ¿Qué hacemos los padres y madres ante las redes sociales?

Pautas para educar a nuestros hijos e hijas adolescentes en las redes sociales en internet



Isabel Bellver  
Ilustraciones de Miguel Moreno



Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

**N**uestros hijos e hijas son nativos digitales, es decir, han nacido en la era de la web 2.0 por lo que manejan con mucha soltura las herramientas digitales para relacionarse con los demás. Por ello, los que están ya en edad adolescente son, en muchos casos, miembros de una o varias redes sociales y las usan con gran frecuencia.

En España, las redes sociales más populares son Tuenti, la red española por excelencia de los adolescentes, y Facebook, una red internacional que suele ser utilizada por un público más adulto. Es bastante probable que vuestros hijos estén en la primera e incluso en alguna más. Otras redes sociales son Hi5, Bebo, etc.

Ante esta nueva realidad, la mayoría de padres y madres se sienten desconcertados, por un lado, sintiéndose en desventaja ante algo que conocen mejor sus hijos e hijas y, por otro, sintiéndose inseguros sobre cuál debe ser su papel ante este fenómeno. En muchos casos, todavía dudan si promocionar el acceso a estas nuevas tecnologías puede ser algo beneficioso o perjudicial para sus hijos e hijas.

A continuación presentamos una serie de pautas que os ayudarán a clarificar cómo abordar este fenómeno con los hijos e hijas adolescentes, a partir de los 14 años de edad, edad mínima requerida para acceder a la mayoría de las redes sociales.

## PASOS HACIA ADELANTE...

1

Ser afectuosos con sus hijos a hijas, 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 vuestro trabajo será asesorarles sobre ello, tal y como se verá más adelante.

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

2

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

Es importante acordar con vuestros hijos e hijas un horario y un tiempo límite de uso, que no interfiera en su horario de estudio ni en sus tareas de casa. Además, es recomendable que el ordenador se ponga en espacios comunes y que se considere un bien familiar, evitando que se apoderen de él de forma continua.

3

Comunicarse con vuestros 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 habláis 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.

Esto os va a permitir, por un lado, conocer cómo son y saber cómo se relacionan a través de la web y, por otro, que confíen y sientan que pueden contar con vosotros, lo que facilitará que compartan cualquier tema que les interese, les preocupe, etc., incluyendo también todo aquello relacionado con las redes sociales.

Además, las redes sociales podéis usarlas también vosotros como una herramienta para reforzar vuestra comunicación con ellos, por ejemplo, como vía para intercambiar opiniones, organizar actividades, etc. Para que esto funcione, es imprescindible que vuestro objetivo no sea controlarlos 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 vuestros hijos e hijas dominan el uso técnico de las redes sociales pero es necesario que les eduquemos en cómo usarlas de forma positiva, es decir, que les dotemos de un marco ético donde prime el respeto a los demás, la responsabilidad y el sentido común, al igual que en el resto de intercambios sociales.

Por ejemplo, enseñándoles 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.

Vuestro 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 donde vuestros hijos e hijas buscan su identidad, por lo que necesitan conocerse mejor, diferenciarse de vosotros, explorar, experimentar, cuestionar las normas, etc., 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 impedir su uso a vuestros hijos e hijas les mantendría al margen de una realidad y 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 vuestros hijos e hijas no necesiten vuestra ayuda o la rechacen, no olvidéis

que vuestro papel sigue siendo prioritario, ellos sí os necesitan ya que seguís siendo su referente y su pilar de confianza. Por ejemplo, si mantenéis una actitud de respeto hacia el uso que hacen de las redes sociales, es mucho más probable que acudan a vosotros cuando tengan un conflicto, surgido a través de las redes sociales, que no sepan cómo afrontar.



6

Conocer cómo funcionan las redes sociales, para saber qué es de lo que estamos hablando.

Para ello no hace falta que sepáis usar cada herramienta o que seáis informáticos, basta con que os acerquéis a ellas con interés, curiosidad, sin miedo y reconociendo que en este campo vuestros hijos e hijas os 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 con vuestros hijos e hijas algunos momentos ante el ordenador podréis 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 vuestros hijos e hijas desconocen, las opciones de privacidad y otros aspectos que señalamos a continuación.



Supervisar con vuestros hijos e hijas 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 vuestro hijo o hija.

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

- Cuando acepten amigos, antes de hacerlo automáticamente, es conveniente que piensen 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. Ha-

cerles 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 los que puedan ver todo lo que cuelgan en su página. También es recomendable que configuren su privacidad para no recibir mensajes de personas que no sean sus amigos.
- 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.
- Para ello, es necesario que piensen bien en todo aquello que escriben y cuelgan en la red, evitando especialmente comentarios y fotografías que puedan ser comprometidas. Es importante que sean 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.
- Debemos 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.
- Concienciar a vuestros hijos e hijas 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 la identidad de vuestros hijos e hijas, es necesario que lo denuncien por las vías habilitadas para ello en las propias redes sociales.
- Ayudarles a expresar sus emociones a través de la red y también a relativizarlos. Muchas veces los sentimientos aparecen magnificados en la red y hay que aprender a situarlos y relativizarlos.
- Hacerles conscientes de la importancia de que contribuyan a un buen ambiente digital, respetando a los demás y a uno mismo.
- Pedirles que os comenten o denuncien 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 vosotros 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, las redes sociales son 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. Es importante ser conscientes de todo ello y aprovechar sus ventajas para el desarrollo de vuestros hijos e hijas.

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.



Ser conscientes y facilitar que las redes sociales no han de sustituir ningún otro aspecto de la vida social de vuestros 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 debe 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.

La clave es mantener el equilibrio entre todo ello. Es un elemento más para comunicarse, divertirse y relacionarse del que se puede disfrutar en su justa medida.



## PASOS HACIA ATRÁS...

1

Espiar las páginas de las redes sociales de vuestros hijos e hijas.

Por ejemplo, entrando en ellas sin su permiso, dándooos de alta y haciéndoos pasar por sus amigos para controlarles, etc. Estas conductas serían una invasión de su intimidad, algo similar a leer su diario, que rompería su confianza, siendo muy difícil volverla a recuperar.



## Demonizar las redes sociales, culpándolas de la mayoría de los problemas de vuestros hijos e hijas.

La red social es una herramienta que en sí misma no es ni beneficiosa ni perjudicial, todo dependerá del uso que le den vuestros 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, debéis saber cuál es la causa, sin culpar a la herramienta, para poder encontrar la solución adecuada.

Por ello, es necesario relativizar las noticias de los medios de comunicación que habitualmente ponen el foco en lo negativo. Las redes sociales son un reflejo de la vida, donde también podemos encontrar cosas buenas y malas. Debéis ver más allá del temor que conlleva todo lo nuevo.

En resumen, las redes sociales en internet son un escenario más en el proceso educativo de los hijos e hijas por lo que vuestro papel 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. Debéis recordar que seguís siendo su pilar de confianza y su principal referente, por lo que debéis ser modelos en aquello que queréis transmitir. Así mismo, debéis educar a vuestros hijos e hijas en el uso responsable, seguro y adecuado de las redes sociales.



Financiado por:



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



**Confederación Española de  
Padres y Madres de Alumnos**  
[www.ceapa.es](http://www.ceapa.es)