

WEBINAR TXOSTENA FAMILIAK

ZAINDU ARO DIGITALEAN: NOLA LAGUNDU INBADITU GABE

IKASGELAK MARTXAN BILBON

ZER DU BEREZIA NERABEZAROAK?

Nerabezaroa ez da soilik etapa zaila, aldaketa eta eraikuntza sakoneko etapa bat da, zeuen seme-alabak etapa horretan daude:

Beren nortasuna eraikiz: "nor diren", zer pentsatzen duten eta munduan zer leku hartu nahi duten definitzen hasten dira.

- **Gorputzean ez ezik, aldarlean eta hautemateko moduan** ere eragina duten aldaketa fisiko eta hormonal sakonak bizitzen.
- **Erreferenteen pisua aldatuz:** familiak eredu bakarra izateari uzten dio, eta lagunek funtsezko zeregina hartzen dute baliozkotzean, kide izatean eta identitatean.
- **Esperientzia eta emozio berriak bizitzen**, askotan biziak, eta horretarako beti ez da behar adinako heldutasun emozionalik izaten.
- **Etorkizunari lotutako erabakiak hartuz**, esaterako, presioa eta ziurgabetasuna eragin dezaketen azterlanak edo bizi-proiektuak aukeratuz.

Hori guztia, gainera, garuna oraindik garatzen ari den aldi berean gertatzen da, oraindik heldugabeak diren funtzioekin, bereziki bulkadak eta erabakiak hartzea arautzen duen zatiarekin.

Mezu giltzarria: *Garrantzitsua da kontuan hartzea gure seme-alabez arduratzen gaituzten jokabide eta jarrera asko, hala nola inpulsiotasuna, umore-aldaketak edo intimitatea eta pribatutasuna bilatzea, normalak direla etapa honetan, eta ez dutela zertan problematikoak izan berez.*

ZER GERTATZEN DA SARE SOZIALEKIN?

Nerabezaroa testuinguru jakin batean gertatzen den prozesu gisa ere ulertu behar dugu, gizarte-eredu jakin batean, teknologiaren eta sare sozialen presentziak markatuta. Nerabeak hiperkonektatutako ingurune batean garatzen ari dira, non sare sozialak beren bizitza sozialaren, emozionalaren eta identitatearen parte diren.

Sare sozialak geratzeko iritsi dira, eta ikustea eta ulertzea kostatu egiten bazaigu ere, gauza positibo asko dakartzate:

- **Ingurunearekin konektatuta** egoteko aukera ematen du, denbora errealean: familia, lagunak, interesak, etab. Gertuko harremanak ezartzen eta mantentzen lagun dezakete, eta, horrela, bakardade sentimendua gutxitzen.
- Albisteei, joerei, ikasteko gauzei eta gehiago jakiteko gauzei buruzko informazioa bilatzeko eta izateko **aukerei buruzko mundu bat hurbiltzen du**; era guztietako informazioa ematen du berehala.
- **Trebetasun digitalak areagotzen dira**, gaur egun hain garrantzitsuak direnak: Etengabe eta hain azkar egokitzeak eta ikasteak trebetasun horiek modu naturalean ikastea eta garatzea eragiten du.
- **Adierazpenerako eta sormenerako espazioa ematen dute**: Ideiak ezagutu eta partekatzeko, trebetasun eta interes berriak aurkitzeko, proiektuak ezagutzeko, artera hurbiltzeko... aukera ematen dute. Aukerazko mundu bat, inspirazio iturri izan daitekeena.
- **Laguntza-komunitateak sortzen ditu**: Espazio birtual horretan interesak eta esperientziak partekatzeko taldeak aurki daitezke, eta batzuetan pertenezia-zentzua eman dezakete eta laguntza emozional gisa ere balio dute.

Mezu gakoa: Kanpotik, guraso garen aldetik, ulertzea kostatu egiten zaigun arren, funtsezkoa da sare sozialak nerabeentzat garrantzitsuak direla ulertzea. Arrazoiak ulertzea eta ez deabrutzea lagungarria izan daiteke elkarrizketa-klimak sortzeko eta horretarako oztoporik ez sortzeko.

Jakina, sare sozialek ez dizkigute soilik abantailak ekartzen, eta batzuetan horiek arrisku bihurtzeko lerroa oso fina da. Arazoa ez dago sare sozialetan bertan, baizik eta horien erabileran, eskura duten informazioan, eta, batez ere, erreferentziazko figuren aldetik dituzten mugetan eta laguntzan.

Nerabeen artean, hauek dira sare sozialen inguruko arrisku ohikoenak:

- **Denbora galtzea:** Sare sozialetan, erraza da jakitea noiz hasten zaren, baina ez noiz amaitzen duzun. Eskaintzen zaien denboran mugarik ez izateak eguneroko betebeharrak, ikasketak, produktibitatea... alde batera uztea eta loaren, atsedeenaren edo elikaduraren ohitura onak galtzea eragin dezake. Batzuetan, nerabeentzat ez da erraza "denboraren autokontrol" hori, eta, beraz, helduok ezarri beharko ditugu kanpoan.
- **Adikzio bat garatzeko arriskua:** Sare sozialak oso modu zehatzean konfiguratuta daude gure arreta guztia zentratzeko. Hori, beste faktore pertsonal eta sozial batzuekin batera, sare sozialen erabilera erabilera problematiko bihur daiteke, nerabearengan nahiz haren ingurune osoan ondorio larriak eraginez.
- **Mundu digitalaren arriskuak:** Sareek anonimotasunetik eta urruntasun emozionaletik jarduteko aukera ematen dute, eta horrek erraztu egiten du pertsonak umiliazioak, jazarpena, ziberjazarpena eta beste hainbat gauzaren truke xantaia edo estortsioa jasotzea. Garrantzitsua da partekatzen den informazio motarekin kontuz ibiltzea, informazio pertsonala partekatzeak arriskuan jar baitezake datuak lapurtzea, nortasuna ordeztzea eta abar.
- **Desinformazioa eta fake news:** Askotan, sare sozialetan eskuragarri dagoen informazioa ez da egiazkoa, ezta fidagarria ere.

ERAGIN AL DEZAKETE SARE SOZIALEK BEREN OSASUN MENTALEAN?

Ezin dugu esan sare sozialak eta mundu digitala direnik norbaitek osasun mentaleko arazo bat garatzeko arrazoi zuzena. Hala eta guztiz ere, badira horiek agertzea erraztu dezaketen gai batzuk, betiere osasun mentaleko arazoak kausa bakar baten mende ez dauden esparrutik:

- **Konparazioa:** Besteekin alderatzeak bi alde izan ditzake: lagungarria izan daiteke, erreferenteak izateko, helburuak markatzeko eta horiek lortzeko motibatze baliu baitu. Baina konparazio hori estandar eskuraezinen gainean egiten denean, frustrazioa eta are ezinegon handiagoa sortuko du. Bizitza perfektuekin alderatzea, iragazkiekin faltsututako edertasun-idealekin, ez oso errealistekin eta eskuraezinekin alderatzea izango da arrisku-faktore nagusia, are gehiago gazte horrek autoestimua txikia duenean.
- **Presio eta deskonexio emozionala:** Sare sozialen erakusleihoak gehiegizko presioa jar dezake nerabearengan, haren ezaugarri, bizipen eta esperientzia guztiak (fisikoa, bidaiak, planak...) azaltzen dituelako. Gertatzen zaien guztia argitaratzeko presio horrek esperientzia horiek bizitzera eraman ditzake, sareetara igotzeko zerbait izateko helburuarekin soilik, une horretako benetako gozamenetik eta bizipen emozionaletik erabat deskonektatuz.
- **Balioztatzeko gehiegizko beharra:** "like" ei edo edukia bistaritzen duten pertsonen kopuruari begira bizitzeak irudipen faltsua eman dezake beren balioa horren mende dagoela. Zure argitalpenak espero bezain balioetsiak izan ez badira, zeure buruarekin gaizki sentitzeak zure autoestimuan eta zure balioan eragin dezake.

Gai horiek ez dute garrantzi berezirik izango sareen errealitatea oso argi edukiz gero, sareek haiengan eta haien autoestimuan duten eragina zein den argi edukiz gero, eta, batez ere, sareen nortasuna osasuntsu eraikita badago. Hala ere, zutabe horietakoren bat ondo ez dagoenean, zure osasun mentalean eragina izateko arriskua areagotu egingo da, eta antsietatea, isolamendua edo bakardadearen sintomak, depresioaren sintomak, autoestimua baxua eta sareekiko mendekotasuna eta adikzioa ere ager daitezke.

FAMILIAREN PAPERA: INBADITU GABE LAGUNTZEA

Testuinguru horretan, geure buruari galde diezaiokegu nola lagun diezaiekegun guraso garen aldetik, eta osasuntsu hezi, arriskuak ahalik eta txikienak izan daitezen. Familien zeregina ez da urrats bakoitza kontrolatzea izango, baizik eta modu kontziente, egituratu, hurbil eta irmoan laguntzea, eta hori ez da beti erraza izaten. Ohikoa da kudeatzeko zaila den sentrazioa agertzea:

- Alde batetik, babesteko nahia (eta betebeharra) agertzen da, zer gertatzen ari den jakiteko nahia, arriskuak saihesteko
- Bestetik, intimitatea gehiegi inbaditzeko beldurra, guztiz normala eta ulergarria, arbuioa sortuz eta konfiantza-harremana hautsiz.

Orduan, erronka ez da "kontrolaren" eta "askatasunaren" artean aukeratzea, mutur horietan mugitzeak ez baitu benetako laguntza erraztuko:

Gehiegizko kontrola: Gure seme-alabek egiten dutena etengabe gainbegiratzea, gailuak baimenik gabe justifikaziorik gabe berrikustea, edo oso arau zurrunik ezartzea elkarrizketarako aukera emateak ez ditu arriskuak murriztuko, baizik eta ikusezin bihurtuko ditu, eta honako ondorio hauek izango ditu:

- Seme-alabek informazioa ezkutatzea
- Sare sozialak ezkutuan erabiltzea
- Konfiantza galtzea eta gurasoengandik emozionalki aldentzea, egiten dutena, sentitzen dutena edo kezkatzen dituen beraiekin partekatzeari utziz.

Mugarik eza: Beste muturrean, gailuak erabiltzeko arau argirik ez dagoenean, edo erantzukizun eta irizpide guztiak seme-alaben esku uzten direnean, honako hauek sor daitezke:

- Arriskuekiko esposizio handiagoa
- Erabileran autokontrolik eza, hasieran esan bezala, autoerregulazioa oraindik garatu gabeko gaitasuna da etapa honetan
- Adierazten ez badute ere, bakarrik egon daitezke tresna nahikorik ez duten egoeretan, babesgabetasuna eta kalteberatasuna areagotuz.

NOLA JARRIKO DUT PRAKTIKAN LAGUNTZA HAU?

Oro har, esan dezakegu laguntza hori funtsezko hiru gairen inguruan datzala: presente egotea, mugak jartzea eta konfiantzazko harremana eraikitzea. Kontua ez da egiten duten guztia jakitea, baizik eta sentiaraztea familiak babesten dituela eta behar dutenean jo dezaketela. Hona hemen egunerokoan lagundu ahal izateko gakoak:

1. Laguntzea gainbegiratzea baino haratago doa

Kontua ez da soilik mugikorraren erabilera zaintzea edo sare sozialetan igarotzen duten denbora kontrolatzea. Konplexuagoa eta sakonagoa da, eta berekin dakar:

- **Haien mundua eta sare sozialek eurentzat duten garrantzia ulertzea**, eta zergatik. Hori minimizatzeak, "sare sozialek ez dute ezertarako balio, txorakeriak dira, eta abar" bezalako esaldiak esateak, beraiekiko harremana eta elkarrizketa zailduko ditu. Aldiz, egiten dutenarekiko, sare sozialetatik gustatzen zaienarekiko edo ingurune horrek kezkatzen dituenarekiko benetako interesa erakustek elkarrizketarako ate garrantzitsua irekiko du.
- **Emozionalki eskuragarri egotea**: Garrantzitsua da seme-alabak berehala epaitzeko edo zigortzeko beldurrik gabe adierazteko eta hitz egiteko moduko giroa sortzea. Horretarako, garrantzitsua da elkarrizketa-espazio lasaiak eta irekiak bultzatzea, zerbaitek kezkatzen dituenean edo gainditzen dituenean familiarengana jo dezaketela senti dezaten. Hori da babes-faktore handienetako bat.
- **Hezteak dakar, ez soilik debekatzea**: Laguntza horrek ez du zerikusirik sare sozialen erabilera gehiegi debekatzearekin edo mugatzearekin, baizik eta sare sozialak modu egokian erabiltzen ikas dezaten laguntzea. Horretarako, garrantzitsua da seme-alabak pentsamendu kritikoaren garapenean hezteak eta sare sozialek nola sentiarazten dituzten identifikatzen laguntzea.
- **Laguntza ez da estatikoa**; aldatu egingo da, bai seme-alaben adinarekin, bai haien garapenaren eta heldutasunaren arabera. Adin tenpanoagoetan, gainbegiratze argiagoa eta arau zuzenagoak beharko dira. Hazten diren heinean, garrantzitsua da leku gehiago ematea, elkarrizketa sustatzea eta nolabaiteko autonomia ahalbidetzea (beti lagunduta).

2. Zaintzarako beharrezkoak eta funtsezkoak diren mugak.

Edozein arlotan mugak jartzea zaila izaten da, batez ere nerabezaroan eta a priori pribatua den zerbaitetan, hala nola telefono mugikorra erabiltzea eta eskuratzea. Abiapuntutzat hartu behar da mugak funtsezkoak direla gure seme-alaben hazkuntzan eta garapenean, eta horrelako etapa batean, horiek argiak eta irmoak izan beharko dute, eta ezingo dira beti negoziatu, hori garrantzitsua da nerabearentzat, helduek babesteko erantzukizuna dutela jakitea; beraz, elkarrizketa eta akordioak garrantzitsuak izango dira, baina ez dira beti tresna bakarra izango. Akordioen eta mugen arteko aldeak ikusiko ditugu, gero gure seme-alabekin egunerokoan lagunduko digu.

- **Erabakiak:** negoziatu egin daitezke. Adibidez: mugikorra zenbat denboraz erabili ahal izango den asteburuan
- **Mugak:** ez dira negoziatzen, ezarri egiten dira. Adibidez: logelan ez lo egin telefono mugikorrarekin, ez erabili mugikorra bazkaldu bitartean edo familian afaldu. Mugak egiazkoak izan daitezen, modu egokian ezarri eta mantendu behar dira.

Zergatik dira beharrezkoak mugak? Mugak ez dira beharrezkoak ez diren edo berez jarritako murrizketak, baizik eta:

- Babesteko modu bat
- Arriskuak murrizteko esparru bat
- Autoerregulatzen laguntzen duen tresna bat (ezingo dute beti beren kabuz egin)

Nola jarri mugak funtziona dezaten?

1. Ea zehazten dituen muga gutxi, baina oso argiak

Batzuetan, egunerokotasunean, muga asko batzen ditugu, baina guztiak lausoak eta ez oso argiak. Horrek, guk nahi ez bezala, kaosa eta kontrolik eza areagotzen ditu. Horregatik, eraginkorragoa izango da garrantzitsuenean zentratzea, 3 edo 4 muga ezartzea, eta oso modu argi eta zehatzean.

Adibidez: *"Ez da mugikorra gauzez erabiltzen"; "Ez da mugikorra erabiltzen otorduetan", "Ez da pertsona ezezagunik onartzen sare sozialetan"; "Ez da informazio pertsonalik partekatzen"*

2. Une egokian ezarri eta jakinaraztea.

Ohikoa da mugak gatazka lehertutakoan jartzea, eta, beraz, jartzen dituenak eta jasotzen dituenak intentsitate emozionaleko une batean daude, eta horrek ez du horiek jartzen eta onartzen lagunduko.

Mugek hobeto funtzionatuko dute une lasaietan hitz egiten denean eta arazoa gertatu aurretik azaltzen direnean.

Adibidez: *afarian zehar, elkarrizketa arin batean gaudenean, mugak jarri eta modu argian ezartzeko beharrari heltzea.*

3. Azaldu zergatik

Muga bat izateak eta ez akordio batek ez du esan nahi inolako azalpenik gabe jarri behar denik. Horrek inposizio autoritario gisa interpretatzea baino ez du bultzatuko, inolako bade gabe, eta horrek, bereziki, etapa honetan erresistentzia asko sortuko ditu.

Garrantzitsua da azalduko dizkiegun mugen zentzua eta zergatia azaltzea, nahiz eta hasieran uko egin edo protesta egin, bai mugaren aurrean, bai argudiatzearen aurrean.

Adibidez: *Ezin duzu mugikorrarekin lo egin atsedenera eragiten diolako, eta, gainera, gauetan sare sozialak erabiltzeko arrisku handiagoa dago.*

4. Izan zaitez muga

Hori funtsezkoa da, eta mugak ez betetzeko faktore ohikoena izaten da. Batzuetan, eguneroko nekeak, xantaia emozionalak edo geure segurtasunik ezak muga egun batean bai eta bestean ez mantentzea eragiten dute. Horrek muga baliogabetzen du, baita gure autokonfiantza ere. Mugak jartzeak esan nahi du:

- Araua denboran mantentzea (beharrezkoa bada)
- Beti aplikatzea, kexak, protestak edo erresistentziak egon arren.
- Erreferentziazko heldu guztiek berdin aplikatuko dute.
- Etengabe amore ez ematea

5. Ondozari eustea eta ondoeza ulertzea

Ezinbestean, mugek haserrea, frustrazioa, protestak eta ondoeza eragingo diete nerabeei. Ziur aski, "denek egiten dute", "arau hau dudan bakarra naiz, eta abar..." bezalako argudioak erabiliko dituzte. Garrantzitsua da ondoez hori ulertzea eta adierazteko lekua ematea. Mugak jartzearen helburua ez da gatazkak agertzea saihestea, baizik eta mugak mantentzea, harremana kaltetu edo hautsi gabe.

BABESA VS. INTIMITATEA

Gure seme-alaba nerabeak sare sozialen erabileran babestean, eskuarki, mugikorra eta haren edukia berrikusi behar diren ala ez galdetu eta eztabaidatzen da. Zenbait gako emango dizkizugu, nahiz eta jakin erabaki hori konplexua eta delikatua dela:

- Mugikorra berrikustea ez litzateke araua izan behar, hau da, ez litzateke ohiko moduan egin behar, baimenik gabe eta alerta eragin duen arrazoirik gabe. Horrek, gure seme-alabak babestu beharrean, mesfidantza sortuko du, era guztietako informazioa ezkutatzeari eragingo du, eta harremana kaltetu ahal izango du.
- Beharrezkoa izan daiteke arrisku-egoeretan, edo horren susmoetan, adibidez, jazarpen-jokabideen eta beste arrisku digital batzuen susmoa badago, jokabidean bat-bateko aldaketak badaude, eta isolamendua eta ondoez emozionala badago.

Laburbilduz, sare sozialen erabileran hezteak ez da dena kontrolatzea, ezta mugarik gabe egiten uztea ere. Oreka bat aurkitzea da kontua; bertan egotea, haiekin hitz egitea, haien munduaz eta interesez interesatzea, baina, aldi berean, babestuko dituen esparru argi bat ezartzea.

Mugak zaintzatik azaltzen direnean eta koherentziaz mantentzen direnean, ez dute harremana urruntzen edo hondatzen, baizik eta laguntzera bideratzen eta laguntzen dute.

DOSSIER WEBINAR FAMILIAS

CUIDARLES EN LA ERA DIGITAL: CÓMO ACOMPAÑAR SIN INVADIR

AULAS EN ACCIÓN EN BILBAO

¿QUÉ TIENE DE SINGULAR LA ADOLESCENCIA?

La adolescencia no es sólo una etapa difícil, es una etapa de cambios y construcción profundas, en la que vuestros hijos e hijas están:

Construyendo su personalidad: Comienzan a definir “quienes son”, qué piensan y qué lugar buscan ocupar en el mundo.

- **Viviendo profundos cambios físicos y hormonales** que impactan no solo en el cuerpo, sino también en el estado de ánimo y en la forma de percibirnos.
- **Cambiando el peso de sus referentes:** La familia deja de ser el único modelo y las amistades adquieren un papel central en la validación, la pertenencia y la identidad.
- **Viviendo experiencias y emociones nuevas**, muchas veces intensas, para las que no siempre se cuenta con la madurez emocional suficiente.
- **Tomando decisiones vinculadas al futuro**, como la elección de estudios o proyectos de vida, que pueden generar presión e incertidumbre.

Todo ello, además, ocurre al mismo tiempo en el que el cerebro aún se está desarrollando, con funciones aún inmaduras, especialmente la parte que regula los impulsos y la toma de decisiones.

Mensaje clave: *Es importante tener en cuenta que muchas de las conductas y actitudes que nos preocupan de nuestros hijos e hijas, como la impulsividad, los cambios de humor, o la búsqueda de la intimidad y privacidad son algo normal en esta etapa, y no tienen por qué ser problemáticas en sí mismas.*

¿QUÉ OCURRE CON LAS REDES SOCIALES?

Tenemos que entender la adolescencia también como un proceso que se da dentro de un contexto concreto, en un modelo de sociedad determinada, marcada además por la presencia de la tecnología y las redes sociales. Los y las adolescentes se están desarrollando en un entorno hiperconectado, donde las redes sociales forman parte de su vida social, emocional y también de su identidad.

Las redes sociales han llegado para quedarse, y aunque nos cueste verlo y entenderlo, lo cierto es que traen muchas cosas positivas:

- **Permite mantenerse conectados**, y en tiempo real con su entorno: familia, amistades, intereses, etc... Pueden ayudar a establecer y mantener relaciones cercanas, disminuyendo así el posible sentimiento de soledad.
- Acerca un **mundo de posibilidades** a la hora de buscar y tener información sobre noticias, tendencias, sobre cosas sobre las que aprender y saber más; da información de todo tipo de una manera muy inmediata.
- Aumentan las **habilidades digitales**, tan importantes hoy en día: Adaptarse y aprender de forma continua y tan rápida hace que estas habilidades se vayan aprendiendo y desarrollando de manera natural.
- Dan **espacio para la expresión y la creatividad**: Permiten conocer y compartir ideas, descubrir nuevas habilidades e intereses, conocer proyectos, acercarse al arte... Un mundo de posibilidades que puede servir de inspiración.
- **Genera comunidades de apoyo**: En ese espacio virtual se pueden encontrar grupos en los que compartir intereses y experiencias, y en ocasiones pueden dar sentido de pertenencia y sirven también como apoyo emocional

Mensaje clave: *Aunque desde fuera, y como padres y madres, nos cueste entenderlo, lo cierto es que es fundamental entender que las redes sociales son importantes para los y las adolescentes. Entender las razones y no demonizarlas puede ayudarnos a crear climas de diálogo y a no generar barreras para ello.*

Por supuesto, las redes sociales no sólo nos traen ventajas, y a veces la línea para que éstas se conviertan en riesgos es muy fina. El problema no está en las redes sociales en sí, sino en el uso que se haga de ellas, de la información de la que dispongan, y sobre todo de los límites y el acompañamiento que tengan por parte de sus figuras de referencia.

Los riesgos más habituales que rodean a las redes sociales en los adolescentes son:

- **Pérdida de tiempo:** En las redes sociales, es fácil saber cuándo empiezas, pero no cuándo acabas.. No disponer de límites en el tiempo que se les dedica puede hacer que se dejen de lado las obligaciones del día a día, los estudios, productividad... y que se pierdan los buenos hábitos del sueño, descanso o alimentación. A veces, para los adolescentes no es fácil ese “autocontrol del tiempo”, por lo que seremos los adultos quienes los tengan que establecer de forma externa.
- **Riesgo de desarrollar una adicción:** Las redes sociales están configuradas de una forma muy determinada para centrar toda nuestra atención. Esto, sumado a otros factores personales y sociales, el uso de las redes sociales puede convertirse en uso problemático, generando graves consecuencias tanto en el/la adolescente como en todo su entorno.
- **Riesgos del mundo digital:** Las redes permiten actuar desde el anonimato y desde el distanciamiento emocional, lo que favorece que se den situaciones en las que la persona reciba humillaciones, acoso, ciberacoso.. así como chantaje o extorsión a cambio de diversas cosas. Es importante tener cuidado con el tipo de información que se comparte, puesto que compartir información personal puede poner en riesgo de ser víctimas de robo de datos, suplantación de identidad, etc...
- **Desinformación y fake news:** En muchas ocasiones, la información disponible en redes sociales no es veraz ni fiable.

¿PUEDEN LAS REDES SOCIALES AFECTAR A SU SALUD MENTAL?

No podemos decir que las redes sociales y el mundo digital sean la causa directa de que alguien desarrolle un problema de salud mental. Sin embargo, hay algunas cuestiones que pueden favorecer su aparición, siempre desde el marco que los problemas de salud mental no dependen de una sola causa:

- **La comparación:** Compararse con los demás puede tener una doble cara: nos puede ayudar porque sirve para tener referentes, marcarse objetivos y motivarse para alcanzarlos. Pero cuando esa comparación se hace sobre estándares inalcanzables generará frustración y aún más malestar. La comparación con vidas perfectas, con ideales de belleza falsificados con filtros, poco realistas e inalcanzables será el mayor factor de riesgo, más aún cuando ese/a joven tenga baja autoestima.
- **La presión y desconexión emocional:** El escaparate de las redes sociales pueden poner una excesiva presión en el/la adolescente por exponer en ellas todas sus cualidades, vivencias y experiencias (su físico, viajes, planes...) Esta presión por publicar todo lo que les pasa puede llevar a vivir esas experiencias únicamente con el objetivo de tener algo que subir a las redes, desconectándose totalmente del disfrute y la vivencia emocional real de ese momento.
- **Necesidad excesiva de validación:** Vivir pendientes de los “likes” o del número de personas que visualizan su contenido puede dar una falsa sensación de que su propio valor depende de ello. Sentirse mal consigo mismo/a si sus publicaciones no han sido tan valoradas como esperaban puede llegar a afectar a su autoestima y valía personal.

Estas cuestiones pueden no tener especial importancia si se tiene muy clara la realidad de las redes, el impacto que éstas tienen en ellos/as y en su autoestima y sobre todo si su personalidad está construida de una manera sana. Sin embargo, cuando alguno de estos pilares no está bien, el riesgo de que puedan afectar a su salud mental aumentará, pudiendo aparecer problemas como la ansiedad, el aislamiento o síntomas de soledad, síntomas de depresión, baja autoestima e incluso dependencia y adicción a las redes.

EL PAPEL DE LA FAMILIA: ACOMPAÑAR SIN INVADIR

En este contexto, cabe preguntarnos cómo podemos como padres y madres, acompañarlos y educarles de una manera sana para que los riesgos se puedan minimizar. El papel de las familias no será el de controlar cada paso, sino el de acompañar de una manera consciente, estructurada, cercana y firme, y esto no siempre es fácil. Es frecuente que aparezca una sensación difícil de gestionar: Por un lado, aparece el deseo (y el deber) de proteger, de saber lo que está pasando para evitar riesgos. Y, por otro, el miedo, totalmente normal y comprensible, de invadir demasiado su intimidad, generando rechazo y rompiendo la relación de confianza. El reto entonces no está en elegir entre el **“control”** y la **“libertad”**, pues moverse en esos extremos no facilitará un verdadero acompañamiento:

Excesivo control: Supervisar constantemente lo que hacen nuestros/as hijos/as, revisar injustificadamente los dispositivos sin consentimiento, o imponer normas muy rígidas si dar opción al diálogo no reducirá los riesgos, sino que hará que éstos se vuelvan invisibles, con consecuencias como:

- Que los hijos/as oculten información
- Que utilicen las redes sociales a escondidas
- Que pierdan la confianza y se distancien emocionalmente de sus padres/madres, dejando de compartir con ellos/as lo que hacen, lo que sienten o lo que les preocupa.

Ausencia de límites: En el otro extremo, cuando no existen normas claras para el uso de los dispositivos, o se deja toda la responsabilidad y criterio en los hijos/as se puede generar:

- Mayor exposición a riesgos
- Falta de autocontrol en el uso, como decíamos al principio, la autorregulación es una capacidad aún no desarrollada en esta etapa
- Aunque no lo expresen, pueden encontrarse solos/as ante situaciones para las que no tienen herramientas suficientes, aumentando su desprotección y vulnerabilidad.

Los y las adolescentes necesitan límites, aunque a veces los rechacen o cuestionen, pero serán fundamentales para su desarrollo, en éste y otros aspectos de su vida.

¿CÓMO PONGO EN PRÁCTICA ESTE ACOMPAÑAMIENTO?

De una manera general, podemos decir que este acompañamiento gira en torno a través de tres cuestiones claves: estar presentes, poner límites y construir una relación de confianza. No se tratará de saber todo lo que hacen, sino de hacerles sentir que la familia tiene el papel de protegerles, y que pueden acudir a ella cuando lo necesiten. Te damos estas claves para que puedan ayudarte en el día a día:

1. Acompañar va más allá que supervisar

No sólo se trata de vigilar el uso del móvil o controlar el tiempo que pasan en redes sociales, es algo más complejo y profundo, que implica:

- **Comprender su mundo** y la importancia que las redes sociales tienen para ellos/as y por qué. Minimizarlo, decirles frases como “las redes sociales no sirven para nada, son tonterías, etc...”, dificultará la conexión y la conversación con ellos/as. En cambio, mostrar un interés de verdad por lo que hacen, por lo que les gusta de las redes sociales o lo que les preocupa de ese entorno abrirá una importante puerta al diálogo.
- **Estar disponibles emocionalmente:** Es importante generar un clima en el que los/as hijos/as puedan expresarse y hablar sin miedo a que se les juzgue o castigue de manera inmediata. Para ello, es importante favorecer espacios de conversación calmada y abierta, de manera que sientan que podrán acudir a la familia cuando algo les preocupe o les sobrepase. Este es uno de los mayores factores de protección.
- **Implica educar, no sólo prohibir:** Este acompañamiento no tiene que ver con prohibir o limitar excesivamente el uso de las redes sociales, sino ayudarles a que aprendan a utilizarlas de una manera adecuada. Para ello, es importante educar a los hijos en el desarrollo del pensamiento crítico y en ayudarles a identificar cómo les hacen sentir las redes sociales.
- **El acompañamiento no es estático,** cambiará tanto con la edad de los hijos/as como en función a su desarrollo y madurez. En edades más tempranas será necesaria una supervisión más clara y normas más directas. A medida que crecen, es importante ir dando más espacio, fomentando el diálogo y permitiendo cierta autonomía (siempre acompañada). El objetivo es que poco a poco vayan desarrollando su autonomía, criterio y autorregulación reduciendo la necesidad de control extremo.

2. Los límites, necesarios y esenciales para el cuidado.

Poner límites en cualquier ámbito, suele ser algo complicado, especialmente en una etapa como la adolescencia y en algo que a priori es privado como el uso y acceso al teléfono móvil.

Hay que partir de la base de que los límites son algo esencial en la crianza y en el desarrollo de nuestros hijos e hijas, y en una etapa como ésta, éstos deberán ser claros y firmes, y no siempre podrán ser negociados, esto es importante para el/la adolescente, saber que los adultos tienen la responsabilidad de proteger, por lo que el diálogo y los acuerdos serán importantes, pero no siempre serán la única herramienta. Vamos a ver algunas diferencias entre los acuerdos y los límites, nos ayudará después en el día a día con nuestros hijos/as.

- **Los acuerdos:** Se pueden negociar. Por ejemplo: cuánto tiempo se podrá utilizar el móvil el fin de semana
- **Los límites:** No se negocian, se establecen. Por ejemplo: No dormir con el teléfono móvil en la habitación, no utilizar el móvil mientras se come o cena en familia. Para que los límites sean de verdad efectivos, tienen que establecerse y mantenerse de una manera adecuada.

¿Por qué son necesarios los límites?

Los límites no son restricciones innecesarias o puestas porque sí, sino que son:

- Una forma de protección
- Un marco para reducir riesgos
- Una herramienta que ayuda a autorregularse (no siempre lo podrán hacer por sí mismos/as)

¿Cómo poner los límites para que funcionen?

1. Define pocos límites, pero muy claros

A veces, en el día a día, acabamos sumando muchos límites, pero todos ellos difusos y poco claros. Esto, al contrario de lo que pretendemos, genera más caos y descontrol. Es por ello que será más efectivo centrarse en lo más importante, establecer 3 o 4 límites, y de una manera muy clara y concreta.

Por ejemplo: *“No se utiliza el móvil por la noche”; “No se utiliza el móvil durante las comidas”, “No se aceptan personas desconocidas en redes sociales”; “No se comparte información personal”*

2. Establecerlos y comunicarlos en el momento adecuado

Es habitual que los límites se pongan una vez estallado el conflicto, de manera que tanto quien los pone como quien los recibe, están en un momento de intensidad emocional que no ayudará a ponerlos y aceptarlos. Los límites funcionarán mejor cuando se hablan en momentos tranquilos y cuando se explican antes de que ocurra el problema

Por ejemplo: *Durante la cena, cuando se está en una conversación fluida, abordar la necesidad de poner límites y establecerlos de una manera clara.*

3. Explica el por qué

Que sea un límite y no un acuerdo no significa que deba ser puesto sin explicación ninguna. Esto sólo favorecerá que sea interpretado como una imposición autoritaria, sin ninguna base, algo que especialmente en esta etapa creará muchas resistencias. Es importante explicarles el sentido y el por qué de los límites que pondremos, aunque en un primer momento rechacen o protesten tanto ante el límite como a su argumentación.

Por ejemplo: *No puedes dormir con el móvil porque afecta al descanso, y además a las noches hay más riesgo en el uso de las redes sociales.*

4.Sé consistente en el límite

Esto es algo clave, y suele ser el factor más habitual para que los límites no se cumplan. A veces, el cansancio del día a día, el chantaje emocional o nuestras propias inseguridades, hacen que mantengamos el límite un día sí y otro no. Esto invalida el límite, así como nuestra autoconfianza. Ser consistente en la puesta de límites significa:

- Mantener la norma en el tiempo (si sigue siendo necesaria)
- Aplicarlo siempre, aunque haya quejas, protestas o resistencias
- Todos los adultos referentes lo aplicarán de la misma manera
- No ceder constantemente

5.Sostener y comprender el malestar

Inevitablemente, los límites van a generar en los/as adolescentes enfado, frustración, protestas y malestar. Probablemente utilizarán argumentos como “todos lo hacen”, “soy el único que tengo esta norma, etc...”. Es importante entender y dar espacio a la expresión de ese malestar. El objetivo de poner los límites no es evitar que aparezcan conflictos, sino mantenerlos sin dañar o romper la relación

PROTECCIÓN VS. INTIMIDAD

En la protección de nuestros hijos/as adolescentes en el uso de redes sociales, habitualmente surge la pregunta y el debate en torno a si se debe o no revisar el móvil de y el contenido del mismo. Te damos algunas claves, aun sabiendo lo complejo y delicado de esta decisión:

- Revisar el móvil no debería ser la norma, es decir, no debería hacerse de forma habitual, sin permiso y sin un motivo que haya generado una alerta. Esto, lejos de proteger a nuestros hijos/as, generará desconfianza, hará que oculten todo tipo de información y también podrá dañar la relación.
- Puede ser necesario en situaciones de riesgo, o de sospecha del mismo, por ejemplo, si se sospecha de conductas de acoso y otros riesgos digitales, si hay cambios bruscos de conducta, así como aislamiento y malestar emocional.

En conclusión, educar en el uso de redes sociales no consiste ni en controlar todo ni en dejar hacer sin límites. Se trata de encontrar un equilibrio; estar presentes, hablar con ellos/as, interesarse por su mundo y sus intereses, pero al mismo tiempo establecer un marco claro que les proteja.

Los límites, cuando se explican desde el cuidado y se mantienen con coherencia no alejan ni deterioran la relación, sino que orientan y ayudan a acompañar. Y sobre todo, algo que será clave es los hijos e hijas sepan y tengan la confianza de que, si algo les pasa o les preocupa, podrán acudir a sus padres y madres.