

Tecnología: ¿Está afectando la red la salud mental de sus hijos?

Descubra maneras de mantener sanos a sus hijos en la era de los electrónicos y las redes sociales

Todos estamos disfrutando las nuevas herramientas y dispositivos que nos mantienen más conectados con familiares y amigos. No obstante, hay gran preocupación sobre los efectos que estas herramientas están teniendo en los adolescentes. Se ha disparado la depresión entre adolescentes, y tanto expertos como padres se preguntan hasta qué grado se debe esto a las redes sociales y al tiempo que los chicos pasan en línea.

El Dr. Nicholas J. Westers (Psy.D., ABPP), psicólogo clínico de Children's HealthSM, está interesado en entender cómo puede afectar a la salud mental el tiempo que uno pasa en línea. Además, ofrece sugerencias prácticas para crear hábitos sanos y equilibrados en la red.

El aumento y los riesgos de la soledad en la era de las amistades en línea

Un estudio realizado en 2018 descubrió que la sensación de soledad ha alcanzado "niveles epidémicos" en Estados Unidos. También descubrió que los adultos jóvenes se sienten más solos y tienen peor salud que los adultos mayores. Los adolescentes que usan la tecnología durante más de una o dos horas al día tienen más probabilidades de sentir depresión, soledad o ansiedad.

La ansiedad y la depresión afectan tanto la salud física como la mental. Mucha gente se sorprende al enterarse que la soledad puede tener el mismo efecto. Un estudio encontró que los sentimientos de soledad tienen el mismo efecto dañino en la salud que fumar 15 cigarrillos al día.

Pero ¿se puede culpar al Internet de este problema? El Dr. Westers duda en señalar a un solo culpable. Si bien los avances tecnológicos pueden contribuir al problema, lo mejor es usarlos con equilibrio y hablar con sus hijos sobre ellos en lugar de prohibirlos.

Para mejorar la salud mental, hay que crear buenos hábitos al conectarse.

El Dr. Westers reconoce que la red ofrece muchos beneficios. La clave está en la manera de usarla. Él recomienda enseñar a los niños tres aspectos importantes para mantenerse mentalmente sanos al estar en línea:

1. Poner límites (higiene digital)

Ponga límites sobre cómo y cuándo se usarán en la familia los teléfonos, las tabletas, las computadoras e incluso los videojuegos. Esta es una excelente manera de conectarse a la red de manera sana.

"Es importante que los padres pongan el ejemplo, lo cual puede ser muy difícil", admite el Dr. Westers. "Si la regla es no usar el teléfono a la hora de la comida, mamá y papá deben guardar sus teléfonos. De otro modo, los adolescentes difícilmente respetarán la regla".

El Dr. Westers sugiere que los padres hablen con sus hijos adolescentes sobre las siguientes ideas para que juntos puedan crear reglas que sean aceptables para todos en la familia:

- **Establezca horarios para el uso del teléfono.** Por ejemplo, no se puede usar el teléfono durante las comidas, antes de irse a la cama y en la cama.
- **Debe haber un equilibrio entre las actividades en línea y las actividades en el mundo físico.** Las actividades físicas no necesariamente incluyen el tiempo que un chico pasa haciendo las tareas escolares, pero tampoco deben incluir el uso del teléfono, los videojuegos ni mirar la televisión.
- **Un día sin electrónicos.** Elijan un día de la semana que convenga a todos e intenten dejar de usar los teléfonos, los videojuegos, las computadoras y las tabletas durante todo el día. Esto ayuda a corregir los malos hábitos al conectarse a la red, fomenta la creatividad y las relaciones con los demás en el mundo real.
- **Saque la televisión, los teléfonos, las tabletas y las computadoras de las habitaciones.** Los estudios han demostrado que estos aparatos pueden hacer que sea más difícil dormir bien.

2. La cortesía en la red (normas de etiqueta digitales)

"Los padres enseñan a sus hijos a pedir las cosas por favor, dar las gracias y a usar modales básicos cuando hablan con las personas cara a cara", comenta el Dr. Westers. "Se debe hacer lo mismo con el comportamiento en línea".

Ser cortés en línea ayuda a los niños y adolescentes a identificar el acoso cibernético y alejarse cuando ocurre. Dígales lo que pueden hacer si ven acoso cibernético entre sus amigos.

Cuando hablamos cara a cara con alguien, sus gestos y su tono de voz nos permiten entender cosas como el sentido del humor, el sarcasmo, la alegría, la tristeza y el enojo. Con un simple mensaje de texto es casi imposible saber cómo se siente una persona, y es muy fácil malinterpretar la intenciones de la persona que lo envía.

Enseñe a sus hijos cuando conviene **no** responder a un mensaje y cuando conviene antes de responder, sobre todo si están enojados. Enséñeles a ser pacientes, a pensar antes de actuar y a responder con cortesía.

La cortesía y el respeto ayudarán a sus hijos a tener relaciones sanas con los demás, tanto en persona como en línea.

3. Estar protegidos en la red (seguridad digital)

Cree reglas de conducta al *browsear*, chatear y responder a los mensajes en línea. Por ejemplo:

- Nunca reunirse en persona con nadie que hayan conocido en línea.
- No revelar información personal.
- Establecer qué sitios pueden visitar y cuáles no.

Hable con sus hijos sobre estar en línea

El Dr. Westers ofrece estas sugerencias para hablar con sus niños y adolescentes sobre buenos hábitos al conectarse a la red:

Revise con frecuencia cómo les está yendo en línea

Aproveche momentos como las comidas, para hablar sobre las cosas que hayan leído o escuchado mientras estaban en línea. O busque momentos en los que no estén conectados para hablar sobre cosas que usted haya leído o escuchado. Esto les mostrará que le interesa lo que hacen mientras están en línea, pero además que está no tiene inconveniente en decirles lo que usted hace mientras está en línea.

Dígales que entiende cómo se sienten

Si uno de sus hijos le dice que se siente solo, hágalo sentir que lo entiende. Podría decirle, por ejemplo, "lamento que te sientas así. ¿Hay algo en lo que pueda ayudarte?". No minimice sus sentimientos diciendo cosas como "Pero si tienes muchos amigos; no deberías sentirte solo". Hacer este tipo de comentarios los hace pensar que están mal por sentirse así, lo cual podría hacer que en el futuro prefieran no decirle cómo se sienten.

"La soledad es una emoción, una emoción que todos hemos sentido alguna vez", recuerda el Dr. Westers a los padres. "Es posible sentirse solo, incluso cuando uno está rodeado de gente. Si su hijo se sincera con usted, ayúdelo diseñando un plan juntos para que se sienta mejor, ya sea trayendo a casa a un amigo, haciendo algo junto o yendo a visitar a un familiar".

Pida ayuda si está preocupado por sus hijos

El Dr. Westers aclara que los padres no deben preocuparse cada vez que vean a sus hijos tristes, deprimidos o solos. Es normal que un adolescente esté de mal humor a veces. Aun así, si hay algo que le preocupe, no dude en hablar con el médico de su hijo.

Para saber más

Tenemos doctores que ayudan a niños y adolescentes a hacer frente a la soledad, la depresión y la ansiedad. Infórmese sobre los programas que tenemos para apoyar la salud mental y emocional de sus hijos.