

¿Cómo influyen las experiencias que viven los adolescentes en los medios sociales en su imagen corporal? Los adolescentes de hoy no sólo pueden compartir sus ideas, fotografías y videos, sino también recibir comentarios y críticas.

La mayoría de los adolescentes hoy en día tienen una presencia en línea. Muchos de ellos se preocupan por su imagen en línea y cómo se ven en las fotografías que comparten.

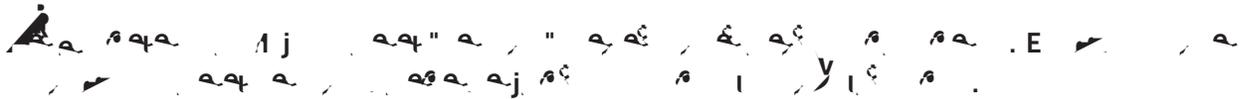
Crear una identidad en línea perfecta puede parecer sencillo. Sin embargo, en la realidad, las personas eligen deliberadamente los contenidos que comparten, y se requiere un poco de selección y esfuerzo para reflejar una cierta imagen. Sugiera a sus hijos adolescentes que piensen en algún día que les resultó difícil o en el que se sintieron poco atractivos; ¿cómo se sintieron?



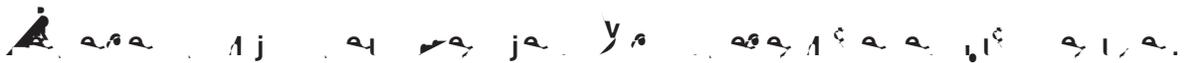
El uso de los medios sociales puede ser una experiencia positiva para los adolescentes, pero también puede ser una experiencia negativa si se centran demasiado en su imagen en línea.

Parece obvio, pero usted debe ayudar a sus hijos a equilibrar los comentarios que reciben en línea. Puede ser muy estimulante recibir un "me gusta" y comentarios positivos en respuesta a una fotografía favorable. Trate de centrar sus comentarios en otros aspectos de la identidad de su hijo adolescente como, por ejemplo, sus habilidades, pasatiempos e intereses. Fomente que estos creen una imagen

Si bien existen consecuencias muy reales y graves vinculadas al "sexting", es importante también detenerse en los factores que motivan esta práctica y en los riesgos asociados a este comportamiento. Comprender el fenómeno puede ayudarnos a impedir que los adolescentes tomen malas decisiones y caigan en un comportamiento autodestructivo. El sexting (la publicación de videos o fotografías de desnudos o semidesnudos en línea) es cada vez más frecuente entre los adolescentes y ya no se puede asumir como algo que sólo les ocurre a otras familias. Sin embargo, también confunde y enoja a muchos padres que no pueden entender el motivo de compartir algo tan íntimo.



En muchos estados, enviar fotografías de desnudos es ilegal, en especial cuando hay menores involucrados. Tomar, poseer o distribuir imágenes de desnudos de menores puede tener consecuencias legales significativas para quien las envía y quien las recibe. En segundo lugar, muchas escuelas continúan tratando de ver cómo reaccionar ante casos de sexting, y las consecuencias pueden ir desde la suspensión hasta la expulsión. Independientemente de las medidas que tome la escuela, los mismos alumnos pueden sentir la presión de cambiar de escuela luego de que han salido a la luz este tipo de fotografías, ya que las consecuencias sociales pueden ser devastadoras.



Aun cuando sus hijos insistan en que confían por completo en el destinatario, una vez que presionan "Enviar", pierden el control del mensaje. Ayude a sus hijos a pensar en posibles escenarios, como por ejemplo, que el destinatario pierde su teléfono, un amigo lee los mensajes de otro, un padre revisa el teléfono de su hijo, el destinatario cambia de opinión, las circunstancias de la relación cambian. Cualquier mensaje o fotografía puede copiarse, fotografiarse o enviarse. Este tipo de mensajes pueden utilizarse para presumir o incluso para vengarse. Asegúrense de que sus hijos entiendan que existen demasiados riesgos reales que no podrán controlar.



Los varones tienden a creer que otros varones reciben todo el tiempo imágenes de contenido sexual de parte de mujeres de su misma edad. Hemos escuchado historias de adolescentes varones que guardan imágenes de desnudos en sus teléfonos celulares que encontraron en línea, como prueba de "imágenes

¿Por qué la intimidación por Internet (o cyberbullying) es tan tóxica, invasiva y perjudicial? ¿Qué piensan los adolescentes acerca del cyberbullying — y cómo pueden ser parte de la solución, en lugar de ser parte del

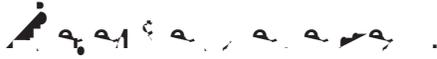
Hoy en día, los medios sociales permiten compartir fotografías más fácilmente. A los niños les encanta seguir las fotos de sus amigos, compartir momentos de forma visual y simplemente estar en contacto en línea.

Evaluación de riesgos

Analicen los valores y las expectativas que tiene su familia acerca de compartir fotografías. Las imágenes que muestran comportamientos ilegales (por ejemplo, un menor de edad tomando alcohol o una persona que envía un mensaje de texto mientras conduce un automóvil) son sin duda alguna incorrectas. Pero

terminan en manos de destinatarios no deseados. Y es muy fácil sacarlos de contexto. Por último, son también permanentes, lo que significa que pueden volver a salir a la luz en cualquier momento.

La tecnología está aquí para quedarse. Pero la multifunción, específicamente la multifunción mediática, es una preocupación. Algunos padres sienten que sus hijos podrían beneficiarse de aprender a manejar las distracciones, dado que van a necesitar esta habilidad durante toda su vida. Por otra parte, las investigaciones señalan que la multifunción puede afectar negativamente el rendimiento escolar.



Es importante idear una estrategia para ayudar a sus hijos a concentrarse y evitar las distracciones. Si la

CONSEJOS PARA FAMILIAS



A la hora de conversar acerca de las redes sociales, es importante que los adultos y los niños hablen el mismo idioma. Es posible que lo que los adultos consideran intimidación por Internet o "cyberbullying" sea minimizado por los niños como "drama digital". Pero no es algo trivial. El drama digital se empieza a gestar en el mundo real y se intensifica por Internet, cuando los niños sienten la valentía para decir o hacer cosas que no dirían o harían en persona. Hablar con sus hijos y observarlos interactuar con la tecnología puede ayudar a que sus conversaciones sean productivas y útiles.



Puede que parezca simple, pero no deje de preguntarles a sus hijos cómo están todos los días. Además, esté atento a señales que indiquen que sus hijos pueden estar siendo víctimas del drama

ventajas y desventajas de este mundo que funciona las 24 horas, los 7 días de la semana?

CONSEJOS PARA FAMILIAS



Queremos ayudar a nuestros hijos a desarrollar perspectivas saludables acerca del sexo y no permitir que los medios sean su fuente exclusiva de información. En Internet, incluso una búsqueda inocente puede conducir a imágenes sexuales o contenidos pornográficos. De modo que es importante hablar a tiempo y asegurarse de que sus hijos entiendan los mensajes más importantes que usted les quiere comunicar.

Identifique sus propias preocupaciones.

Identifique sus propias preocupaciones: ¿Qué es lo que más le preocupa de las imágenes sexuales que aparecen en Internet? ¿Por qué? ¿Cómo podría Internet interferir en las metas que usted tiene para un desarrollo sexual saludable de su hijo? ¿Qué otros mensajes desea asegurar que sus hijos reciban?

Aunque pueda ser incómodo, es importante que hable con sus hijos sobre:

•

- la razón de sus preocupaciones
- lo que usted espera para sus hijos con respecto a las relaciones íntimas, ahora y en el futuro

Al mismo tiempo, puede fomentar que sus hijos vean los mensajes de los medios con ojo crítico. Destaque que el sexo suele llamar la atención de todos; por eso, en los medios, el sexo se utiliza a menudo para vender algo. Es importante que sus hijos comprendan que el sexo en las películas no es la realidad. La pornografía es extrema y no representa la vasta diversidad de la sexualidad humana; además, puede transmitir una perspectiva abusiva y degradante.

Sea consciente de su lenguaje corporal.

Es importante recordar que la forma en que le habla a su hijo adolescente sobre este tema es igual de importante que el tema del que están hablando. ¡Su tono de voz y su lenguaje corporal transmitirán tanto como sus palabras! Piense en dos o tres adjetivos que describan cómo usted espera que su hijo se sienta cuando hablen sobre la sexualidad. Luego, mantenga en mente esas palabras cuando empiece la conversación. Humillar, avergonzar o usar tácticas que inspiren temor en su hijo acerca de su curiosidad por temas sexuales es dañino y contraproducente. El interés, la exploración sexual y la sexualidad propia de su hijo es algo natural y normal. Si hace que sus hijos se sientan avergonzados, perderá la oportunidad de ayudarlos a enfrentar los desafíos futuros y a crear sus propios valores.

مما (1) .

Una excelente forma de comenzar la conversación es simplemente preguntándole a sus hijos si alguno de sus amigos ha mantenido conversaciones con sus padres acerca de la pornografía o las imágenes sexuales en Internet. Usted puede decir: "Sé que al principio puede ser incómodo hablar de esto, pero

Cuando hablamos de videojuegos, es importante recordar que no todos los juegos fueron creados iguales. En la actualidad, hay un montón de juegos apropiados para cada edad que fomentan la participación, son estimulantes y divertidos para los niños. También hay muchos juegos excelentemente diseñados y repletos de contenidos educativos. (Puedes echar un vistazo a algunos de nuestros favoritos aquí:

www.common sense media.org/blog/10-most-violent-video-games-of-2015-and-what-to-play-instead)

¿Cómo reaccionar?

Si te parece que tu niño está fascinado con un nuevo videojuego, tómate el tiempo necesario para saber a qué está jugando *antes* de reaccionar mal. Hay muchos tipos diferentes de juegos, y comprender sus ventajas y desventajas te ayudará a decidir si el verdadero problema reside en el contenido del juego o simplemente en la cantidad de tiempo que le dedican. En algunos juegos, hay distintas opciones que pueden activarse o desactivarse para determinar el nivel de violencia que ve un jugador. Los investigadores suelen coincidir en que algunos niños son especialmente vulnerables a los efectos de la violencia en los medios. Toma en cuenta el temperamento de tu niño y presta atención a cómo reacciona después de jugar a un juego con escenas violentas. Si sabes que tu niño tiene tendencia a identificarse

C



ven con frecuencia escenas violentas en los dibujos animados. Manténlos alejados de todo aquello que muestre la agresión física como medio para resolver conflictos, porque imitarán lo que ven



Publicar fotografías de tus niños crea una huella digital —una especie de rastro de papel electrónico— que configura la identidad de tus hijos en un mundo al que ellos no han elegido entrar. Algún día, tus hijos en edad preescolar crecerán, y tal vez no querrán testimonios gráficos de la época en que usaban pañales dando vueltas por Internet (y que sus amigos pueden encontrar). Una vez que publicas una foto en línea, pierdes el control sobre ella. Alguien podría fácilmente copiar la foto, etiquetarla, capturarla en pantalla, guardarla o usarla de la forma que sea —y tú nunca llegarías a saberlo. Realiza un rápido ejercicio mental antes de compartir: trata de imaginar cómo podría reaccionar tu hijo ante esa fotografía dentro de 5, 10, 15... hasta 50 años. Uno de los aspectos más emocionantes de criar niños pequeños es que las posibilidades son ilimitadas: pueden literalmente convertirse en cualquier persona. Asegúrate de no estar compartiendo algo que podría limitar esas posibilidades que tengan en el futuro —o que podrían lamentar más adelante. Aunque en el momento es muy divertido compartir fotos —y ver todos los *likes* (** me tu : p uó

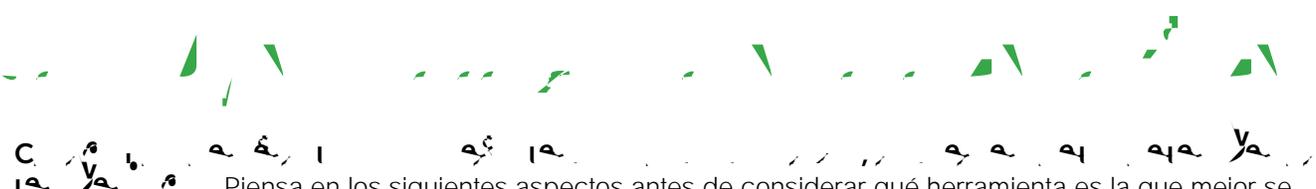
CONSEJOS PARA FAMILIAS



Habla con el maestro del niño y con los administradores de la escuela para ver qué tipo de actividades

pueden estar realizando (o no) con relación a la programación. Algunas escuelas tienen, de hecho, clases de programación informática, mientras otras fomentan la curiosidad de los niños por la programación a través de los laboratorios de medios, grupos de almuerzo, clubs escolares o actividades extraescolares.

CONSEJOS PARA FAMILIAS



تفكير. Piensa en los siguientes aspectos antes de considerar qué herramienta es la que mejor se adapta a las necesidades y los desafíos de tu niño.

1. ¿Cuáles son las necesidades y los desafíos específicos del niño?
2. ¿Cuáles son las fortalezas del niño? ¿Cómo podrían emplearse esas fortalezas con la herramienta de tecnología asistencial (AT, en inglés)?
3. ¿En qué tipo de entorno va a usar el niño esa herramienta de AT? ¿Cómo podrían afectar los diferentes entornos o los elementos dentro de ese entorno particular al uso que el niño haga de la herramienta?

Si estás buscando tecnologías que ya hayan sido evaluadas por educadores, echa un vistazo a las críticas de la Lista de principales tecnologías asistenciales de Graphite.

<https://www.graphite.org/top-picks/top-assistive-technology-for-speech-difficulties>

<https://www.graphite.org/top-picks/top-assistive-technology-for-reading>