

KIT DE HERRAMIENTAS PARA EL REGRESO A LA ESCUELA 2023

# Selfis, redes sociales y pantallas: Navegando por espacios virtuales para jóvenes



## **Al acercarnos a un nuevo año escolar, sigue siendo esencial reconocer los problemas de salud mental que enfrentan los niños en edad escolar de nuestro país.**

El regreso a la escuela puede ser una época emocionante llena de nuevos amigos, nuevos actos sociales y nuevas actividades extracurriculares. Pero volver a la escuela también significa volver a entrar en los espacios virtuales que existen junto con el aula, lo que puede ser útil y perjudicial al mismo tiempo. Para los jóvenes, los espacios en línea pueden traer consigo sentimientos de exclusión, preocupaciones por la imagen corporal, desinformación, ciberacoso, hostigamiento y contenidos violentos, y todo ello repercute en la salud mental.

Los primeros retos que experimenta un niño, incluidos los sucesos traumáticos que pueden ocurrir mientras está en línea, desempeñan un papel importante en su futura salud mental. Por eso, en este mundo digital dominado por las selfis y las redes sociales, es importante fomentar un entorno acogedor, solidario y compasivo donde los jóvenes se sientan cómodos para hablar de las dificultades y presiones singulares que surgen.

Mental Health America (MHA) se dedica a proporcionar recursos de calidad que pueden utilizarse para facilitar este tipo de conversaciones. A través de este kit de herramientas, pretendemos brindarle los conocimientos sobre redes sociales que necesita para apoyar a los jóvenes en su vida, ya sea como padre, cuidador, maestro, entrenador, orientador o administrador escolar.

Como adulto, puede parecer que nunca "entenderá" del todo la compleja dinámica social que se desarrolla detrás de la pantalla del teléfono de un joven, incluso después de leer la información de esta guía práctica. Recuerde que no tiene por qué entender todas las tendencias de las redes sociales o los nuevos términos que utiliza un joven para proporcionarle un apoyo emocional eficaz. Ser un modelo de confianza que hace todo lo posible por empatizar con los problemas de la vida de un joven ayuda mucho.

Si conoce los pormenores de las plataformas de redes sociales actuales y es un ávido usuario de los espacios virtuales, recuerde que los jóvenes se fijan constantemente en los adultos de su vida a la hora de crear hábitos. Los padres, los cuidadores y los miembros de la familia son los que más influyen en el uso que hacen los niños de la tecnología. Si bien es posible que utilice estas herramientas principalmente para aprender a apoyar a un joven, puede utilizar muchos de los consejos y conclusiones para modelar buenos hábitos en su propia vida.

Le agradecemos que haya dedicado el tiempo para informarse con este kit de herramientas, agradecemos el apoyo que está brindando y agradecemos a Walgreens y Otsuka por su compromiso con la salud mental de los jóvenes. Trabajando juntos, podemos construir un mundo más sano mentalmente para la próxima generación, tanto dentro como fuera de las pantallas.



**Schroeder Stribling**  
Presidente y Director Ejecutivo  
Mental Health America



**En Walgreens, estamos comprometidos a hacer nuestra parte para ayudar a abordar las necesidades más apremiantes en el cuidado de la salud y estamos orgullosos de habernos asociado con Mental Health America desde 2016 para aumentar la conciencia de la salud mental y mejorar el acceso a las pruebas de salud mental y una gama de otros recursos.**

Seguimos avanzando en este trabajo de importancia crítica juntos, desde nuestra colaboración para mejorar la salud mental y el bienestar en el lugar de trabajo hasta la campaña de regreso a la escuela de este año y la muy necesaria atención a la salud mental de los jóvenes.

No se trata solo de una necesidad urgente, sino de una crisis de salud en nuestra sociedad actual. Conocemos el impacto que las redes sociales y las últimas tecnologías pueden tener en la salud mental general, en especial de los niños y adolescentes. También por ese motivo este es el punto central del kit de herramientas para el regreso a la escuela de 2023, con herramientas e información para ayudar a los jóvenes en nuestras vidas mientras intentan navegar por estos espacios de forma saludable.

Esperamos que, al proporcionar más recursos a los maestros, administradores, padres y demás personas que desempeñan un papel tan importante durante estos años cruciales, se tome un paso más para garantizar la salud y el bienestar de los jóvenes de nuestro país y de las comunidades a las que atendemos.

**Holly May**

Vicepresidenta Ejecutiva y Directora Global  
de Recursos Humanos  
Walgreens Boots Alliance, Inc.

# Cómo utilizar este kit de herramientas

## ESCUELAS

- Ofrezca a los maestros una sesión de formación utilizando la información del kit de herramientas para guiar la presentación.
- Disponga de copias impresas de las hojas informativas y de los recursos de ayuda inmediata en las aulas, las oficinas de los orientadores y las oficinas de enfermería.
- Entregue copias del kit de herramientas en las reuniones de PTA (sus siglas en inglés).
- Utilice el contenido del boletín de muestra en el próximo correo electrónico que envíe a los padres de toda la escuela.
- Comparta los recursos del kit de herramientas en los correos electrónicos a los padres durante el año escolar.
- Imprima afiches del kit de herramientas y colóquelos en los pasillos, salas de maestros y otros espacios destinados a los jóvenes y al personal.
- Crea un plan de instrucción para los estudiantes guiándose por la información del kit de herramientas.
- Compruebe si hay [una filial de Mental Health America](#) en su zona. Si existe, póngase en contacto con ellos para estudiar la posibilidad de que dicten capacitación en las escuelas, organicen asambleas o ayuden a concientizar a los estudiantes y a los padres sobre los programas dirigidos a los jóvenes que ofrecen en la comunidad.
- Publique en la página de su escuela las imágenes de las redes sociales que aparecen en el kit de herramientas para fomentar la conciencia.
- Considere la posibilidad de utilizar el programa de pruebas de salud mental de Mental Health America en su escuela escolar como recurso gratuito para los estudiantes y el personal. Obtenga más información en la sección de Recursos de MHA.
- Anime al personal a asistir a los seminarios web de Mental Health America que ofrecen información sobre diversos temas relacionados con la salud mental de los jóvenes.

## PADRES Y CUIDADORES

- Lea las hojas informativas y los recursos del kit de herramientas para obtener más información sobre la salud mental de su hijo y el uso de la tecnología.
- Preste atención a las señales que indican que su hijo tiene dificultades. Si sospecha que tiene dificultades, dígame que no está solo y anímelo a hablar de ello con usted. Utilice los recursos del kit de herramientas para encontrar apoyo y dar los siguientes pasos.

## Este kit de herramientas incluye:

- **Mensajes clave**
- **Artículo integrado**
- **Ejemplos de publicaciones e imágenes en las redes sociales**
- **Guía de recursos**
- **Hojas informativas para adultos**
- **Hojas informativas para jóvenes**
- **Afiches**



- Hable con su hijo sobre sus hábitos en Internet. Fomente un uso saludable de las redes sociales e informe sobre las prácticas seguras y recomendadas. Para obtener más información, consulte la sección de la guía práctica dedicada a las redes sociales.
- Infórmese sobre temas de salud mental. Si obtiene más información sobre la salud mental, podrá apoyar mejor al joven de su vida. La lectura de del kit de herramientas, la recopilación de los recursos proporcionados y la asistencia a eventos de aprendizaje en línea pueden ayudarlo a prepararse para satisfacer las necesidades cambiantes de su hijo.
- Si sospecha que su hijo tiene dificultades, visite [mhascreening.org](http://mhascreening.org). Allí encontrará pruebas de salud mental en línea gratuitas, rápidas y sencillas para determinar si experimenta síntomas de un problema de salud mental. A continuación se le proporcionará una serie de recursos y pasos a seguir.
- Averigüe si una filial de Mental Health America cercana a su domicilio ofrece programas centrados en los jóvenes con los que podría beneficiarse su hijo.
- Comparta el kit de herramientas y sus recursos con otros padres o grupos de padres con los que esté relacionado.

## JÓVENES

- Consulta la lista "Qué hacer en las redes sociales" para ayudarte a construir una relación más saludable con las redes sociales y la tecnología.
- Si tienes dificultades y necesitas apoyo, consulta los recursos de ayuda inmediata, los recursos de Mental Health America y los socios de MHA para obtener el mejor apoyo para tus necesidades actuales.
- Toma una prueba de salud mental en [mhascreening.org](http://mhascreening.org) para determinar si tienes síntomas de algún problema de salud mental. Nuestra prueba de salud mental proporciona información rápida y gratuita, recursos y los siguientes pasos que puedes tomar
- Comprueba si en tu zona existe un programa de filiales de Mental Health America que pueda ayudarte a sentirte conectado y a mejorar tu salud mental.
- Participa en el Reto de Expresiones de Walgreens. Este programa te anima a utilizar tu voz de forma creativa a través del arte, la escritura, la palabra hablada y los medios múltiples para aportar tu punto de vista sobre temas de salud mental.
- Visita la nueva sección de jóvenes del sitio web de MHA en [mhanational.org/youth](http://mhanational.org/youth) para obtener más información y recursos diseñados para ti.





## Mensajes Clave

### LA ACTIVIDAD VIRTUAL PUEDE AFECTAR LA SALUD MENTAL

- Los niños y adolescentes enfrentan las intensas emociones de crecer en una era digital donde gran parte de sus vidas transcurre en línea.
- Las redes sociales y otras actividades en línea no van a desaparecer pronto. Los adultos pueden ayudar a los jóvenes en este mundo virtual por varios medios, entre ellos ayudándolos a limpiar sus entradas de contenidos, explicándoles que los perfiles y las fotos suelen ser seleccionadas para mostrar solo lo mejor de la vida de una persona, y teniendo en cuenta que los algoritmos pueden llevar a contenidos peligrosos si no se tiene cuidado.
- El miedo a perderse algo, compararse con los demás en las redes sociales y el ciberacoso pueden tener un profundo impacto negativo en la salud mental de los jóvenes. Sin embargo, las comunidades de apoyo en línea pueden ayudar a los jóvenes a sentirse menos solos cuando les resulta difícil conectarse con quienes los rodean físicamente.
- Los adultos pueden y deben preparar a los niños y adolescentes para protegerse en Internet, y luego estar ahí para ayudarlos a entender lo que ven y oyen a fin de minimizar los efectos negativos sobre la salud mental.

### RECURSOS DE MHA

- Mental Health America ha desarrollado su campaña y kit de herramientas para el regreso a la escuela de 2023 con el fin de ayudar a comprender mejor cómo la actividad en línea afecta la salud mental de los niños y adolescentes. Mental Health America proporciona materiales sobre estos temas para padres y cuidadores, personal escolar, otros adultos en la vida del joven y los jóvenes.
- Cuando el mundo en línea resulta abrumador, una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si se experimentan síntomas de un problema de salud mental es realizar una prueba de salud mental anónima en: [www.mhascreening.org](http://www.mhascreening.org).
- Mental Health America dispone de pruebas de salud mental en línea. Después de la prueba de salud mental, Mental Health America le proporcionará más información y lo ayudará a determinar los próximos pasos en función de sus resultados.

## IDENTIFICACIÓN E INTERVENCIÓN TEMPRANA

- Conocer y tratar los primeros signos de un problema de salud mental puede aumentar las posibilidades de recuperación y los resultados positivos.
- Dado que se pasa mucho tiempo en el aula, los maestros y otros miembros del personal escolar pueden ser los primeros en notar síntomas de depresión y ansiedad en los estudiantes, y es importante informar a los niños y adolescentes que tienen apoyo disponible.
- Los esfuerzos combinados de padres, maestros y otros adultos pueden mejorar significativamente el bienestar de los estudiantes. Trabajar juntos para educar sobre salud mental y comportamiento en línea, así como actuar como buenos modelos de lo que hay que hacer, puede tener un impacto positivo en los jóvenes.
- Los padres, los maestros, los entrenadores y otros adultos de la vida de un joven pueden aportar diferentes puntos de vista sobre su comportamiento. El intercambio de información permite formar una idea más clara del bienestar del estudiante.
- El apoyo constante tanto del hogar como de la escuela puede ser crucial para ayudar a los estudiantes a sentirse seguros, comprendidos y abiertos a sus sentimientos. Sin embargo, si un joven no recibe ese apoyo en un área de su vida, contar con uno o varios adultos en los que puede apoyarse hace de una gran diferencia.
- El personal de la escuela y los padres/cuidadores pueden colaborar para encontrar ayuda para los estudiantes que tienen dificultades a través de profesionales de la salud mental, como psicólogos escolares o terapeutas externos.

**Puede complementar estos mensajes clave con el texto de las hojas informativas y otros materiales incluidos en este kit de herramientas.**



# Artículo integrado

**Utilice este artículo en su próximo boletín electrónico o en los boletines escolares.**

Cada vez hay más evidencia que relaciona el uso intensivo de las redes sociales con un mayor riesgo de ansiedad y depresión. Estos problemas de salud mental pueden, a su vez, afectar el rendimiento escolar del estudiante, como dificultades para concentrarse, estudiar o incluso simplemente asistir a clase. Es importante que los cuidadores y el personal escolar comprendan lo que ocurre en las redes sociales y cómo reducir su impacto negativo.

Los espacios virtuales están por todas partes en el mundo actual y se han convertido en una presencia constante en la vida de los jóvenes, ofreciendo conexión social y la facilidad de la comunicación instantánea. Pero el mundo en línea de las selfis y las redes sociales también trae consigo situaciones desafiantes que pueden tener un impacto negativo en la salud mental de los jóvenes.

La presión por mantener una imagen perfecta en Internet, alimentada por la comparación constante con los compañeros, puede provocar sentimientos de inadecuación y ansiedad. Los jóvenes pueden experimentar miedo a perderse algo cuando ven los momentos destacados de la vida de sus amigos, lo que les provoca sentimientos de soledad y aislamiento. Además, la exposición al ciberacoso y a comentarios negativos puede afectar su autoestima, exponiéndolos al riesgo de sufrir depresión.

Con el comienzo del nuevo año escolar, es crucial que los padres, cuidadores, maestros, entrenadores, orientadores y administradores escolares trabajen juntos para educar y apoyar a los jóvenes a navegar de forma responsable por los retos de un mundo digital, fomentando al mismo tiempo un sano sentido de la autoestima y la resiliencia.

El nuevo kit de herramientas de Mental Health America, "Selfis, redes sociales y pantallas: navegar por los espacios virtuales para los jóvenes", ofrece recursos educativos que abordan estos temas. Para los cuidadores y el personal escolar, cubren los aspectos básicos de lo que los jóvenes hacen en línea, cómo la actividad en línea puede afectar la salud mental, consejos para hablar con los jóvenes sobre los sentimientos difíciles que pueden experimentar y cómo ayudar a los jóvenes a reducir los efectos potencialmente nocivos de las redes sociales.

El kit de herramientas también incluye información y consejos escritos exclusivamente para los jóvenes. Tanto si los jóvenes leen la información por su cuenta como si tratan los temas con un adulto, es importante que comprendan que no están solos cuando experimentan sentimientos de ansiedad, depresión y soledad y que disponen de ayuda y apoyo.

Existen pruebas de salud mental gratuitas, confidenciales y anónimas en [mhascreening.org](http://mhascreening.org) para jóvenes y padres preocupados por su salud mental. Tras realizar una prueba de salud mental, se proporcionan los resultados junto con consejos para los siguientes pasos.

A veces, las conversaciones sobre salud mental pueden revelar que un joven tiene pensamientos o planes para dañarse o dañar a otra persona. Si esto ocurre, está en crisis y necesita ayuda rápidamente. Si cree que un niño o adolescente está en peligro inmediato de cometer suicidio, llame a la línea nacional de prevención del suicidio marcando 988. Sus consejeros de crisis capacitados pueden ayudarlo a encontrar recursos y sugerirle los siguientes pasos.



# Ejemplos de publicaciones para las redes sociales

## GENERAL

- Los niños y adolescentes experimentan emociones intensas mientras pasan gran parte de su vida en línea. Obtenga más información y recursos de #SaludMental en Mental Health America: [mhanational.org/youth-tech](https://mhanational.org/youth-tech)
- El uso excesivo de las redes sociales se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer problemas de #SaludMental, lo que puede repercutir en el rendimiento escolar de los niños y adolescentes. Obtenga más información y encuentre recursos para ayudar a su hijo o estudiante en [mhanational.org/youth-tech](https://mhanational.org/youth-tech).
- Los padres, los cuidadores y el personal escolar pueden tener un impacto positivo educando a los jóvenes sobre la #SaludMental y modelando un uso saludable de las redes sociales. Obtenga más información y recursos: [mhanational.org/youthtech](https://mhanational.org/youthtech)

## KIT DE HERRAMIENTAS

- Los adultos pueden y deben preparar a los niños y adolescentes para proteger su #SaludMental en Internet. El kit de herramientas "Selfis, redes sociales y pantallas" de Mental Health America es un excelente recurso gratuito que lo ayudará a empezar: [mhanational.org/youth-tech](https://mhanational.org/youth-tech)
- Las redes sociales no van a desaparecer pronto. Mental Health America tiene los recursos de #SaludMental que necesita para ayudar a los jóvenes a navegar por el mundo virtual: [mhanational.org/youth-tech](https://mhanational.org/youth-tech)
- El kit de herramientas "Selfis, redes sociales y pantallas" de Mental Health America puede ayudar a padres, cuidadores y personal escolar a reducir el impacto negativo de las redes sociales y aprovechar sus cualidades positivas. Obtenga más información: [mhanational.org/youth-tech](https://mhanational.org/youth-tech)

## PRUEBA DE SALUD MENTAL

- Cuando el mundo en línea lo abrume, dedique un momento para comprobar su #SaludMental. Una de las formas más rápidas y sencillas de hacerlo es tomar una prueba de salud mental anónima y gratuita en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).
- Mental Health America ofrece pruebas de salud mental gratuitas para niños, adolescentes y adultos. Después de la prueba de salud mental, recibirá más información que lo ayudará a determinar los siguientes pasos. Comience en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).

## CRISIS

- Los espacios en línea pueden exponer a los jóvenes al ciberacoso, el hostigamiento y los problemas de imagen corporal, y todo ello puede afectar su #SaludMental. Si cree que un niño o adolescente está en crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede enviar un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.
- Los signos graves de que un niño o adolescente está en crisis deben abordarse de inmediato. Si cree que un joven está sufriendo una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee con [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede enviar un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.





# Recursos Para Adultos

# Comportamiento en Línea y La Salud Mental



Como adulto, es probable que tenga una visión del mundo virtual diferente a la de otras personas unos años más jóvenes, y los preadolescentes de hoy y los más jóvenes están creciendo en una época en la que los espacios en línea son tan frecuentes como los físicos. Tanto si tienen 20 años o más de 65, la mayoría de los adultos necesitan ponerse al día para entender cómo es la vida cotidiana de los más jóvenes.

## ¿DÓNDE Y CÓMO PASAN EL TIEMPO LOS JÓVENES EN INTERNET?

El universo virtual no es más que eso: mundos enteros de plataformas. Dedicar tiempo a entender cómo es ese mundo es crucial para apoyar a los jóvenes.

### CONTENIDO: PUBLICACIÓN Y NAVEGACIÓN

Cuando pensamos en los jóvenes y la tecnología, la mayoría de la gente habla de las redes sociales, y con razón. Hasta el 95% de los adolescentes de 13 a 17 años y el 40% de los niños de 8 a 12 años afirman utilizar una plataforma de redes sociales, una experiencia que muchos adultos nunca tuvieron en su juventud. Entre las plataformas más populares entre los niños y adolescentes actuales se encuentran TikTok, Instagram, YouTube y muchas más.

Las redes sociales tienen a veces una reputación negativa, pero muchos jóvenes se benefician con su uso para expresarse y conectarse con los demás. Sin embargo, surgen preocupaciones porque las redes sociales están diseñadas para crear adicción. Proporcionan gratificación instantánea y constantes descargas de dopamina, la sustancia química del cerebro que "hace sentir bien." Independientemente de cómo se sienta un joven, la amplia gama de contenidos de las redes sociales puede parecer satisfacer sus necesidades, aunque eso puede significar navegar sin cesar para adormecer sus emociones.

### INTERACCIONES Y MENSAJES EN LÍNEA

#### Redes sociales

Las redes sociales están pensadas para ser sociales. La mayoría del contenido incluye secciones de comentarios interactivos, y algunas plataformas -como Discord, Reddit y Snapchat- están diseñadas solo para chatear. Los adolescentes son más propensos a declarar experiencias positivas que negativas por el uso de las redes sociales, principalmente por la sensación de conexión que pueden proporcionar. Aunque los jóvenes suelen hablar por Internet con sus amigos, la comunicación virtual conlleva riesgos. El ciberacoso, los contenidos explícitos (desnudos), la extorsión y los depredadores en línea son amenazas muy reales.

#### Videojuegos

El juego es todo un mundo dentro del universo virtual. Como la mayoría de las cosas, es poco probable que el juego sea un problema si se hace con moderación. De hecho, el juego se ha relacionado con algunos efectos positivos como la mejora de la toma de decisiones y la capacidad de gestión del tiempo. Pero se vuelve excesivo cuando una persona siente que necesita jugar en lugar de querer hacerlo. Esto se ha asociado a muchos problemas de salud mental, como insomnio, baja autoestima, ansiedad, agresividad y soledad. El juego frecuente también puede ser un mecanismo de afrontamiento o una respuesta a síntomas de depresión o TDAH.

# ¿QUÉ TIPO DE CONTENIDOS CONSUMEN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES QUE PUEDAN AFECTAR SU SALUD MENTAL?

Internet es infinito, y no solo muestra lo que busca o a quién sigue o se suscribe. Los jóvenes ven a diario todo tipo de contenidos en Internet, incluido el contenido no deseado, debido a anuncios, algoritmos, comentarios, etc.

## ALGORITMOS

El contenido que los usuarios de las redes sociales ven en sus medios sociales está controlado por un algoritmo, que es un conjunto de reglas sobre cómo se comportan los datos. Las empresas analizan la información, las preferencias y los comportamientos de los usuarios para ofrecerles contenidos personalizados y mantenerlos en la plataforma. Los algoritmos son la razón por la que generalmente vemos contenidos que nos interesan. Pero también pueden utilizarse para atacar a personas vulnerables, difundiendo contenidos a favor del suicidio, las autolesiones o los trastornos alimentarios.

Dado que los algoritmos están diseñados para mantener a las personas interesadas, alimentan la adicción a Internet. No podemos proteger a los jóvenes de todo lo que pueda hacerles daño, y en Internet no es diferente. En lugar de eso, podemos educarlos, enseñarles y modelarles hábitos saludables, y prepararlos para las situaciones peligrosas en las que podrían encontrarse.

## CONTENIDO DE PARES

Aunque la conectividad es una de las ventajas de las redes sociales, los jóvenes pueden tener dificultades para ver constantemente lo que publican sus pares. Ya sea leyendo publicaciones sobre amigos que han conseguido entrar en las universidades de su elección, juzgando sus cuerpos en función de sus influencers favoritos o viendo fotos de las vacaciones familiares aparentemente perfectas de alguien, compararse a sí mismos y a sus vidas con las de los demás puede provocar insatisfacción, depresión y ansiedad. Además, es frecuente el "miedo a perderse algo" (FOMO, por sus siglas en inglés): ver que los amigos se reúnen sin ellos puede ser doloroso. Las redes sociales y la comparación social con los pares también pueden ser factores del actual aumento de la insatisfacción corporal y la baja autoestima entre los adolescentes.

## FEEL-GOOD CONTENT

Hay muchos contenidos alentadores y útiles en Internet. El humor es útil para la salud mental, y los jóvenes buscan contenidos cómicos más que cualquier otro tema en todas las plataformas. Un simple video de YouTube puede ayudar a alguien a sentirse comprendido y a que los demás se sientan identificados con él, y los videos de TikTok pueden ser una forma fácil de reírse rápidamente. Con moderación, pasar algo de tiempo en Internet puede mejorar su salud mental.

## CONTENIDO VIOLENTO Y PELIGROSO

Los dispositivos y las pantallas exponen a los jóvenes a contenidos más violentos e inapropiados que nunca. Esto no solo ocurre si lo buscan, y se sabe que los algoritmos de las redes sociales envían contenidos inadecuados. Pueden incluir violencia gráfica, pornografía, retos peligrosos, consejos para restringir la alimentación, videos sobre cómo autolesionarse, retos suicidas, etc. El universo en línea también crea más vías para que se produzcan el ciberacoso y la sextorsión.

**Si cree que el tiempo que su hijo pasa en Internet está afectando su salud mental, tome la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

# Proteja la Salud Mental de Sus Hijos en Internet

La tecnología evoluciona rápidamente: puede ser difícil mantenerse al día con las nuevas plataformas, tendencias de contenidos y peligros potenciales a los que pueden estar expuestos los jóvenes. Los niños y adolescentes ven con frecuencia en las noticias sucesos traumáticos y opiniones controvertidas, y las redes sociales son una forma de ver en tiempo real lo que hacen sus pares.

El tipo de contenidos que ven los jóvenes afecta su salud mental. Como todo, puede tener sus ventajas y sus desventajas. Por desgracia, no podemos proteger totalmente a los jóvenes de todo lo malo. Lo que podemos hacer es prepararlos para protegerse y ayudarlos a entender lo que ven y oyen.



## COMPARACIÓN Y MIEDO DE QUEDAR AFUERA (FOMO)

Es natural compararnos con los demás de vez en cuando, pero sentir que todos los demás tienen mejores calificaciones, vida social, vida familiar, etc. puede provocar en los niños y adolescentes insatisfacción con sus propias vidas. Estamos inmersos en una cultura que busca la validación a través de los "me gusta", los comentarios y el número de seguidores, y es fácil sentirse inadecuado si las cifras son bajas.

### CONSEJOS

**Ayude a los jóvenes a comprender que sus pares solo publican los momentos más destacados de sus vidas.** Las redes sociales están diseñadas para mostrar lo mejor de la vida. Los estudiantes de último año de la escuela secundaria no publican fotos con cartas de rechazo de universidades, solo las de aceptación. Nadie se jacta de haber perdido el gran partido. Por cada publicación sobre una fiesta, hay otra fiesta a la que esa persona no fue invitada. Las personas solo comparten lo que quieren que los demás vean, y algunas personas con la presencia en línea más feliz tienen muchos días malos.

**Anime a los niños y adolescentes a conectarse fuera de línea.** Pasar tiempo con otras personas no solo reduce el tiempo frente a la pantalla, sino que también puede ayudar a los niños y adolescentes a evitar algunos de los desencadenantes que pueden ver mientras navegan en línea. También genera resiliencia a FOMO; al fin y al cabo, es más difícil sentirse excluido de una actividad cuando se está ocupado haciendo otra cosa.

## IMAGEN CORPORAL E INSATISFACCIÓN

Las redes sociales están llenas de imágenes de famosos, personas influyentes y pares que los jóvenes pueden percibir como más atractivos que ellos mismos. Los filtros fotográficos y la edición también influyen. Algunas personas incluso han solicitado cirugía plástica para parecerse a una foto filtrada de Snapchat. La insatisfacción corporal y la baja autoestima suelen estar provocadas por las redes sociales, especialmente entre los adolescentes.

## CONSEJOS

**Recuerde a niños y adolescentes que las redes sociales no muestran la vida real.** Las fotos suelen editarse o filtrarse, y hay muchos trucos y consejos que la gente utiliza para tomar fotos favorecedoras. Además, los influencers suelen exagerar el poder de los productos de belleza (sobre todo si les pagan por promocionarlos).

**Anime a los jóvenes a reducir el uso de las redes sociales, al menos durante unas semanas.** Los adolescentes y adultos jóvenes que redujeron su uso de las redes sociales en un 50% durante unas pocas semanas experimentaron una mejora significativa en cómo se sentían con respecto a su peso y su apariencia general en comparación con sus pares que mantuvieron niveles constantes de uso de las redes sociales.

**Busque apoyo profesional si lo necesita.** La insatisfacción corporal y los trastornos alimentarios pueden ser una pendiente resbaladiza, especialmente cuando los algoritmos promueven contenidos relacionados nocivos. Si cree que su hijo podría tener síntomas de un trastorno alimentario, en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) encontrará una prueba gratuita y anónima en línea sobre trastornos alimentarios.

## NAVEGAR POR LA DESINFORMACIÓN

Hay un sinnúmero de información en Internet, y es difícil saber qué es cierto y real. Los videos, las imágenes y el audio alterado y con IA pueden complicar especialmente las cosas.

También hay mucha desinformación relacionada con los términos de salud mental. Aunque es estupendo que los jóvenes hablen más abiertamente de la salud mental, el lenguaje es importante. Utilizar términos clínicos de forma negativa puede contribuir a la estigmatización, y utilizarlos de forma casual puede dificultar que se tome en serio a las personas que realmente necesitan ayuda.

## CONSEJOS

**Anime a los jóvenes a cuestionar las cosas.** Enséñeles a profundizar antes de tomar algo como un hecho. Es importante comprobar varias fuentes (y asegurarse de que son creíbles) y analizar de forma crítica si la información tiene sentido.

**Cuando se trata de salud mental, más vale prevenir que curar.** Si un joven dice que está "traumatizado", "desencadenado" u otro término de salud mental, se justifica hacer un seguimiento. Es posible que necesite apoyo o, si ha utilizado el término a la ligera, aproveche el momento de enseñanza.

## CONTENIDO VIOLENTO Y PELIGROSO

La tecnología expone a los jóvenes a varios peligros, y pueden acceder a contenidos más violentos e inapropiados que nunca. Esto no solo sucede cuando lo buscan; los algoritmos de las redes sociales envían este tipo de contenidos a las redes de los jóvenes. Pueden incluir violencia gráfica, pornografía, retos peligrosos, consejos para restringir la alimentación, videos sobre cómo autolesionarse, retos suicidas, etc.

## CONSEJOS

**Sea una persona de confianza o ayude a identificar una.** Asegúrese de que haya una persona segura en la vida de su hijo a la que pueda acudir si ve algo en Internet que lo incomoda o lo asusta. Como padre o tutor, es posible que usted quiera ser esa persona para su hijo, pero puede que él se sienta mejor hablando de sus cosas con un maestro, entrenador, tío u otro adulto.

**Compruébelo usted mismo.** El conocimiento es poder. Esté al tanto de cualquier reto peligroso que esté de moda, sepa a qué videojuegos juega su hijo y esté preparado para hablar de temas de actualidad preocupantes.

## CIBERACOSO Y ACOSO

Por desgracia, el acoso no es nada nuevo. Pero hoy en día no solo ocurre en el receso o después de clase, y el acoso en línea, o ciberacoso, puede ser constante. Puede consistir en publicar imágenes poco favorecedoras o editadas de alguien, difundir rumores o enviar mensajes irrespetuosos. Poder esconderse detrás de una pantalla puede dar a la gente una falsa sensación de seguridad y confianza para ser más malos de lo que serían en la vida real.

La intimidación y el acoso en línea no solo proceden de personas que su hijo conoce. Conectarse con gente nueva es una gran ventaja de que los jóvenes estén en Internet, pero no todos los desconocidos tienen buenas intenciones. Internet puede ser un núcleo de gente que presiona a los adolescentes por contenidos explícitos, o de personas que simplemente no son quienes dicen ser.

### CONSEJOS

**Pregunte a su hijo por sus redes sociales y su vida en línea.** Sepa qué plataformas utiliza, quién puede ver sus perfiles y con quién puede estar hablando. Los amigos en línea - personas que solo se conocen por Internet- no son automáticamente peligrosos, pero es importante ser precavido.

**Sepa cuándo debe ponerse en contacto con las autoridades.** Cualquier contacto inapropiado en línea entre un niño y un adulto debe denunciarse a la policía. Las escuelas, los condados y los estados tienen diferentes políticas y leyes relacionadas con el ciberacoso para proteger a los jóvenes. También existen leyes federales sobre la explotación de menores y el intercambio de contenidos explícitos con ellos.

## DIFERENCIAS GENERACIONALES

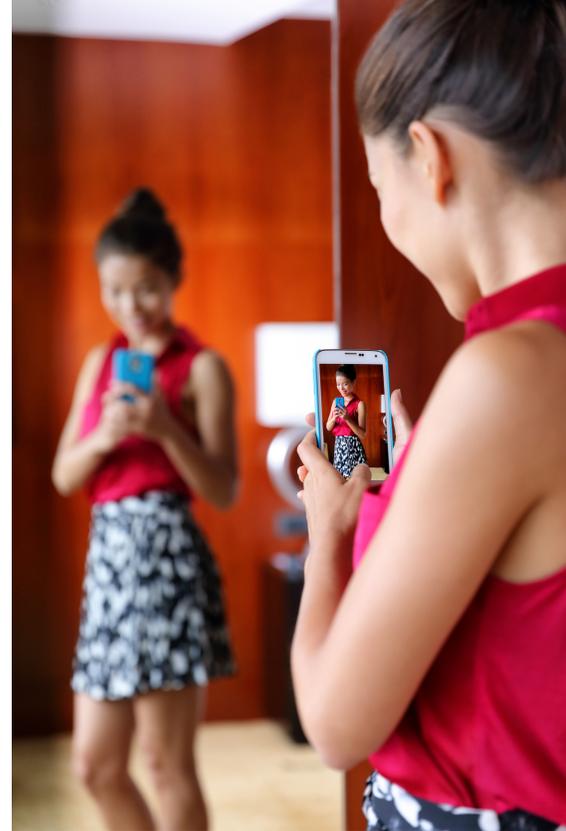
Tenga en cuenta que nunca se relacionará del todo ni lo "entenderá." Los jóvenes están creciendo en una cultura realmente diferente en lo que se refiere a la tecnología. Puede ser tentador dejar esto como un "problema de jóvenes." Pero los jóvenes toman como modelo a los adultos de su vida: los cuidadores y los miembros del hogar son la principal influencia en el uso que los niños hacen de la tecnología. Ser un modelo informado y de confianza en la vida de un joven puede contribuir en gran medida a garantizar que su uso de las redes sociales sea más beneficioso que perjudicial.

**Si cree que el tiempo que su hijo pasa en Internet está afectando su salud mental, tome la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

# Redes Sociales, Juventud y Comparación

Con tantas publicaciones en mensajes, líneas de tiempo y aplicaciones de redes sociales, los jóvenes de hoy pueden empezar a compararse a sí mismos y a sus vidas con lo que ven en sus pantallas. A veces esto puede ayudarlos a dar sentido al mundo, motivarse o inspirarse. Pero otras veces esto puede afectar negativamente su confianza, autoestima e imagen corporal. Puede que ni siquiera sean conscientes de que se están comparando con los demás y de los pensamientos negativos que esto genera.

Como adultos en la vida de los jóvenes, es natural querer proteger a los niños de lo que ven en Internet. Aunque no siempre es posible protegerlos en un mundo donde las redes sociales son inevitables, podemos detectar señales de que están teniendo dificultades y brindarles apoyo y recursos para ayudarlos a afrontar la situación y a confiar en sí mismos.



## TRAMPAS COMUNES DE COMPARACIONES

### IMAGEN CORPORAL

Muchos jóvenes de hoy tienen dificultades con la imagen corporal y las inseguridades. Las redes sociales están llenas de compañeros, influencers y famosos que presumen de sus aspectos aparentemente perfectos, la mayoría editados.

**Lo que puede hacer:** Recuerde a los jóvenes que solo están viendo una pequeña muestra del aspecto real de las personas y de cómo esas personas quieren aparecer en Internet. Las redes sociales no representan todos los tipos de cuerpo, tonos de piel y texturas de cabello del mundo real. Anime a niños y adolescentes a pensar en todas las cosas que aprecian de sí mismos y de su cuerpo y a hacer una lista en un diario o en la aplicación de notas de sus teléfonos. Esta lista es algo que pueden leer cuando sientan que tienen pensamientos de comparación.

### POPULARIDAD EN LÍNEA

Para los jóvenes, sus perfiles en las redes sociales son extensiones de sí mismos. Cuando no tienen tantos "me gusta", seguidores o visitas como sus pares, a menudo lo toman como algo personal, lo que puede hacer que se sientan aislados, rechazados y heridos.

**Lo que puede hacer:** Reconozca sus sentimientos: cuando algo duele, duele, por trivial que te parezca. Recuérdeles todas las personas que los apoyan en su vida fuera de Internet y que la vida es mucho más que los perfiles en las redes sociales. Dígales que el número de "me gusta" o cualquier otra cosa en las redes sociales no define quiénes son. Puede ser un buen momento para recordarles que solo ellos pueden definirse a sí mismos.

## **FOMO: MIEDO DE QUEDAR AFUERA**

FOMO es el sentimiento de preocupación o inseguridad por perderse algo, como un acontecimiento o una oportunidad. Es posible que lo haya experimentado, pero lo haya llamado de otra manera, como sentirse excluido o impopular. Los jóvenes pueden experimentar FOMO más a menudo, ya que las redes sociales son un flujo interminable de publicaciones sobre fiestas, partidos o celebraciones a las que no pudieron asistir. O puede que los jóvenes vean a otros salir con amigos, hacer actividades que siempre han querido probar o hacer viajes a lugares donde nunca han estado. Todo esto puede hacer que se sientan excluidos y solos.

**Qué puede hacer:** Anime a los jóvenes a vivir experiencias y recuerdos reales fuera de Internet. Dígales que no tienen por qué hacer lo que todo el mundo hace en Internet para sentirse realizados. Pueden crear sus propios objetivos, descubrir nuevas aficiones o clubes y entablar relaciones más sólidas con quienes ya forman parte de sus vidas. Recuérdeles que muchas de las cosas que se publican en Internet son, hasta cierto punto, arregladas, y que las cosas tienden a parecer más emocionantes de lo que realmente son. Si usted también experimenta FOMO cuando está en las redes sociales, sea sincero con su hijo y trabajen juntos para encontrar un espacio fuera de ellas. Es importante que vean un ejemplo saludable.

**Si cree que el tiempo que su hijo pasa en Internet está afectando su salud mental, tome la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

# Consejos Para Ayudar a Los Jóvenes a Evitar La Comparación Social

La comparación social es una parte desafortunada de la experiencia de las redes sociales, pero hay cosas que puede animar a que hagan los jóvenes para evitarla:



## RECUÉRDELES QUE TOMEN PAUSAS EN LAS REDES SOCIALES.

La pausa puede ser de unos días, horas o semanas. No importa la duración, los ayudará a descansar de lo que ven en Internet.

## ALIÉNTELOS A CONECTARSE FUERA DE LÍNEA.

Aunque las redes sociales son estupendas para entablar relaciones virtuales, no sustituyen nuestra necesidad de interacción presencial y de conexión con los demás. Salir con los amigos o hablar por teléfono es una buena manera de combatir la soledad que pueden experimentar cuando navegan por las redes sociales.

## SUGIERA QUE LIMPIEN SUS MEDIOS SOCIALES.

Pídales que piensen qué cosas de las redes sociales los hacen sentirse mal consigo mismos, asustados, ansiosos o solos. Recuérdeles que siempre está bien silenciar, postergar, dejar de seguir, bloquear y denunciar publicaciones y cuentas dañinas. Recuérdeles también que no tienen por qué reaccionar, responder o participar en mensajes que los incomoden.

## AYÚDELOS A REFORZAR SU AUTOESTIMA.

Enséñeles que pueden encontrar la validación dentro de sí mismos en lugar de buscarla en otros en Internet. Pueden reflexionar sobre sus propias vidas: lo que los enorgullece, lo que aman de sí mismos, sus objetivos, esperanzas y sueños.

La vida de alguien en las redes sociales es solo una fracción de lo que es su vida en realidad. Recordar a los jóvenes que lo que ven en Internet no siempre es exacto y que pueden crear experiencias reales y valiosas fuera de la red los ayudará a manejar la comparación social.

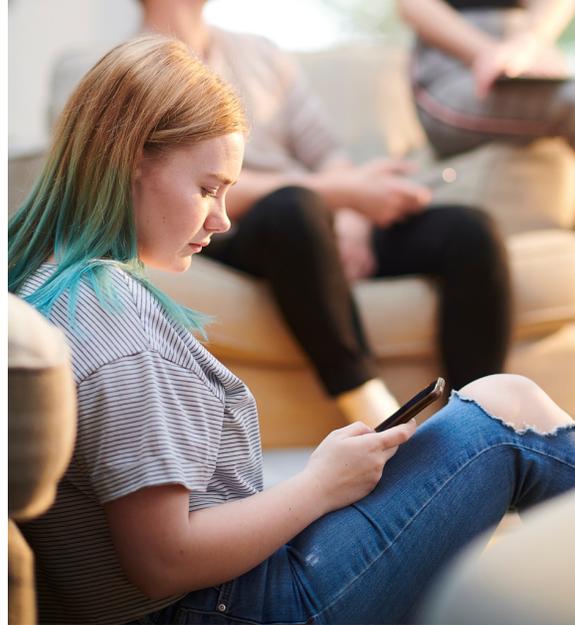
Si cree que el tiempo que su hijo pasa en Internet está afectando su salud mental, tome la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).



# Recursos Para Jóvenes

# ¿Por Qué Me Comparo Con Los Demás en Internet?

Es difícil escapar de las redes sociales: casi todo el mundo (95%) de entre 13 y 17 años las utiliza, y más de un tercio de los jóvenes dice usarlas "casi constantemente." Aunque las redes sociales pueden tener muchas cosas buenas, también nos permiten ser muy conscientes de la vida de los demás y juzgar la nuestra en función de la suya.



## CÓMO LAS REDES SOCIALES FOMENTAN LA COMPARACIÓN

La tendencia a compararse con los demás es normal. Es propio de la naturaleza humana fijarse en los demás para orientar los propios pensamientos y acciones, y a veces esto puede servir de inspiración o motivación. Pero en Internet vemos lo que hace más gente de la que veríamos en la vida real, y eso puede hacer que parezcan "mejores" que nosotros en cierto modo. Los algoritmos desempeñan un papel en este sentido, ya que promueven las publicaciones ya populares y los contenidos diseñados para convertirse en virales. Puede que ni siquiera te descuenta de estos pensamientos de comparación que aparecen, ya que tu mente se mueve tan rápido como tu navegación.

## TRAMPAS COMUNES EN LAS COMPARACIONES

### IMAGEN CORPORAL

Muchos jóvenes de hoy tienen dificultades con la imagen corporal y las inseguridades. Las redes sociales están llenas de compañeros de clase, influencers y famosos que presumen de sus aspectos "perfectos", la mayoría editados y filtrados.

La realidad es que solo se ve una pequeña muestra de cómo la gente quiere ser vista. Aunque sepas que las redes sociales no representan todos los tipos de cuerpo, tonos de piel o tipos de cabello que tiene la gente en el mundo real, ver qué y quién consigue "me gusta" y visitas puede hacerte sentir que también necesitas tener ese aspecto.

### POPULARIDAD EN LÍNEA

Tu perfil en las redes sociales puede sentirse como toda una persona en lugar de solo una parte de lo que muestras al mundo, lo que hace que sea fácil tomarse las cosas de forma personal. Tal vez tengas menos seguidores que tus compañeros, no tengas muchas visitas en TikTok o sepas que la gente ve tus historias pero no hace clic en "Me gusta" en tus publicaciones. Puede ser difícil ignorar la reacción -o la falta de reacción- que se obtiene en Internet.

### FOMO: MIEDO DE QUEDAR AFUERA

Tener FOMO -ese sentimiento de preocupación o inseguridad por perderse un acontecimiento o una oportunidad- es habitual. Todo el mundo se pierde de hacer cosas de vez en cuando, pero puede parecer que esas oportunidades perdidas son evidentes en las redes sociales. Tal vez todo el mundo está publicando sobre el gran juego al que no has asistido, o sus mensajes están llenos de propuestas para el baile de fin de curso, mientras que tú todavía estás esperando.

Estos sentimientos pueden convertirse en una bola de nieve y contribuyen a la soledad y la baja autoestima. FOMO puede ser incluso parte de la razón por la que resulta tan difícil desconectarse de las redes sociales. Muchas personas se sienten adictas a consultar las redes sociales y a saber qué hacen sus pares. Desconectarse por completo no siempre es la solución, y no participar en las redes sociales puede hacerte sentir que también te estás perdiendo algo.

## **CONSEJOS PARA EVITAR LA COMPARACIÓN SOCIAL**

### **TOMA DESCANSOS.**

Tanto si te desconectas durante unos días como si estableces límites de tiempo diarios, pasar menos tiempo en las redes sociales puede dar un descanso a tu mente. Juzgarse a uno mismo es agotador, y es saludable dar un paso atrás y volver a conectarse con el mundo fuera del teléfono.

### **CONÉCTATE SIN CONEXIÓN.**

No dejes que las relaciones en línea sustituyan a las interacciones presenciales. Reúne a algunos amigos y pasen un rato juntos en persona. Intenta poner los teléfonos fuera del alcance para ayudar a romper el hábito de navegar sin pensar o comprobar las notificaciones.

### **LIMPIA TUS MEDIOS SOCIALES.**

Presta atención mientras navegas. ¿Qué cosas te hacen sentir inseguro, ansioso o solo? Tus redes sociales son para ti. Deja de seguir las cuentas que publiquen contenido que te moleste, silencia las publicaciones de ese compañero de clase cuyas relaciones te dan envidia y denuncia a quienes te acosen en comentarios o publicaciones.

### **REFUERZA TU AUTOESTIMA.**

Cada uno se destaca en algo diferente, y algunos de estos talentos son difíciles de demostrar en Internet. Piensa en lo que te hace sentir bien contigo mismo. Realizar más actividades de este tipo puede facilitar las cosas cuando veas que otras personas tienen éxito.

### **RECUERDA: LA GENTE SOLO MUESTRA LO QUE QUIERE QUE LOS DEMÁS VEAN.**

La vida de nadie es exactamente igual que en Internet. Las redes sociales son un "carrete de lo más destacado." La mayoría de la gente no publica las otros cien selfis que les costó "tener éxito" en un examen que desaprobaron previamente, o cuántas veces se cayeron antes de hacer la voltereta perfecta.

**Si crees que el tiempo que pasas conectado está afectando tu salud mental, toma la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

**¿En crisis? ¡Hay ayuda disponible! Llama al 988 o chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puedes comunicarte con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.**

# Cómo Encontrar Comunidades Saludables en Internet

A veces encontramos apoyo y conexiones en las comunidades en línea y en las redes sociales que no podemos encontrar en la vida real. Este apoyo nos ayuda a sentirnos vistos y escuchados y valida nuestros intereses e identidades. Podemos conectarnos con otras personas con ideas, experiencias y luchas similares, lo que puede hacernos sentir menos solos cuando nos resulta difícil conectarnos físicamente con quienes nos rodean.

Pero no todas las comunidades en línea son saludables. Entonces, ¿cómo podemos determinar qué aspecto tiene una saludable? La verdad es que el espacio seguro perfecto no existe en Internet, pero usted puede determinar qué le parece saludable y seguro.



## ¿CÓMO ES UNA COMUNIDAD EN LÍNEA SALUDABLE?

Para muchos jóvenes, las redes sociales conducen a un mayor bienestar general. La mayoría de los adolescentes afirman que las redes sociales los ayudan a sentirse más aceptados (58%), a tener personas que los apoyan en los momentos difíciles (67%), a tener un lugar donde mostrar su lado creativo (71%) y a estar más conectados con lo que ocurre en la vida de sus amigos (80%). Formar parte de comunidades saludables en línea tiene un impacto positivo en nuestra salud mental.

Pero, ¿cómo es una comunidad saludable en Internet y cómo saber si se forma parte de ella? A continuación encontrarás algunas formas de determinar si eres parte de ella:

### **PARECE SEGURA.**

Una comunidad en línea saludable está libre de intimidaciones, contenidos ofensivos, juicios y acoso. No requiere que envíes nada -fotos, información de contacto, dirección, etc.- que te haga sentir incómodo.

### **RESPONSABILIZA A TODOS.**

En una comunidad saludable en línea, hay moderadores y normas que se aplican para proteger y defender a los usuarios del lenguaje ofensivo, los contenidos y los trolls que intentan herir, dañar o degradar a los demás.

### **ES UN ESPACIO EN EL QUE TE SIENTES CONECTADO CON LOS DEMÁS.**

Puedes expresarte y hablar de tus aficiones, ideas, opiniones y perspectivas. Puedes hacer clic en "Me gusta", compartir, comentar y conversar libremente.

## **SE ALINEA CON TUS VALORES Y CON QUIÉN ERES COMO PERSONA.**

Puede que este espacio te ayude a establecer objetivos y a descubrir cosas nuevas, como series, películas y aficiones. O tal vez esta comunidad te permita mostrar tu arte, creatividad o talento. Sientes que quieres formar parte de este espacio porque se relaciona de alguna manera con lo que eres y lo que te gusta.

## **NO TE AGOTA NI TE HACE SENTIR MAL CONTIGO MISMO.**

Debes sentirte inspirado, educado y acogido; en otras palabras, bien contigo mismo. Si sientes que no encajas o que te presionan a cambiar para ser aceptado, lo más probable es que no sea una comunidad saludable.

## **¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR COMUNIDADES SALUDABLES EN LÍNEA?**

Una comunidad saludable en línea puede ser una conversación con otra persona, como alguien que reaccionó a tu historia de Snapchat o Instagram y se convirtió en tu amigo. O es la sección de comentarios de tu YouTuber o Tik Toker favorito. Tal vez encuentres a tus amigos en un foro, como Reddit o Discord, o en otro grupo de apoyo en línea. Hay muchos lugares donde puedes encontrar comunidades saludables en Internet, y hay pasos que puedes dar para encontrar ese espacio:

### **DETERMINA TUS VALORES.**

Esto significa básicamente pensar en lo que te interesa y lo que es importante para ti. *¿Por qué quieres formar parte de este espacio? ¿Qué quieres aprender u obtener de esta comunidad? ¿Qué aportas a esta comunidad? ¿Es algo que haces por diversión, te ayuda con tu salud mental? Determinar tus valores puede ayudarte a encontrar una comunidad que te interese y a la que sientas que perteneces.*

### **ESTABLECE LÍMITES.**

Piensa con qué no quieres interactuar. Aléjate de contenidos, creadores, influencers o personas que te hagan sentir mal contigo mismo o incómodo. Siempre está bien bloquear, dejar de seguir, denunciar o silenciar a otras personas para protegerse en Internet.

### **CONTROLA TUS SENTIMIENTOS.**

Presta atención a si tu energía cambia o cómo cambia cuando interactúas. *¿Cómo te sientes al formar parte de tu comunidad? ¿Estás ansioso, enfadado o triste? Una comunidad saludable debe hacerte sentir conectado, respetado y aceptado.*

**Si crees que el tiempo que pasas conectado está afectando tu salud mental, toma la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

**¿En crisis? ¡Hay ayuda disponible! Llama al 988 o chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puedes comunicarte con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.**

# Qué Hacer en las Redes Sociales

En lo que respecta a las redes sociales, es probable que mucha gente te haya dicho lo que no debes hacer. Pero la realidad es que hay muchas cosas que no debes hacer en cada situación de la vida, y eso no siempre es útil. En su lugar, aquí tienes una lista de cosas que debes hacer en las redes sociales para mejorar tu salud mental.



## ESTABLECEA LÍMITES SALUDABLES

### LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA.

Investiga un poco para averiguar qué te funciona mejor para limitar el tiempo de pantalla. A algunas personas les gusta tener bloqueado el uso de las redes sociales entre determinadas horas o franjas horarias, mientras que otras prefieren tener límites de tiempo en determinadas aplicaciones. Comprueba la configuración de tu teléfono o descarga un bloqueador de sitios web/aplicaciones. También puedes intentar que te resulte más difícil conectarte en primer lugar eliminando las aplicaciones durante unos días o más. El objetivo es asegurarte de no pasar demasiado tiempo en las redes sociales. Tú decides cómo hacerlo.

***Los adolescentes y adultos jóvenes que redujeron su uso de las redes sociales en un 50% durante unas pocas semanas experimentaron una mejora significativa en cómo se sentían con respecto a su peso y apariencia general en comparación con sus pares que mantuvieron niveles constantes de uso de las redes sociales.***

### SÉ INTENCIONADO.

Cuando se utilizan las redes sociales, es fácil navegar una y otra vez. Pero es posible romper este ciclo. Decide el motivo por el que te conectas antes de hacerlo. ¿Solo querías compartir una foto o ver qué está haciendo alguien en particular? ¿Necesitas divertirte o enviar un mensaje? Haz lo que tengas que hacer y cierra la sesión cuando hayas terminado. Esto es especialmente importante cuando las noticias son malas o de última hora, ya que es fácil empezar a perderse en la navegación.

## CONCÉNTRATE EN CONEXIONES GENUINAS

### REFUERZA LAS RELACIONES EXISTENTES.

Las redes sociales están pensadas para ser sociales. Utiliza las plataformas que utilizas para potenciar las amistades que ya tienes. Es una forma estupenda de mantenerte en contacto con amigos que van a otros colegios, compañeros que se han mudado o familiares lejanos.

### ENTABLA CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS.

Hay muchas formas de conectarte en Internet sobre temas que te interesan y te preocupan. Compartir tus experiencias e intereses de forma positiva puede propiciar conexiones saludables. Solo ten cuidado con las secciones de comentarios que son más discusiones que conversaciones.

## **CREA UN CICLO DE MENSAJES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN**

### **DEJA DE SEGUIR O SILENCIA LOS CONTENIDOS QUE TE MOLESTEN.**

Tal vez recuerdes algunas cuentas, como las que publican imágenes que te incomodan o promueven dietas extremas. Pero esto puede extenderse incluso a influencers que desencadenan pensamientos de autocomparación, un viejo amigo o un ex. Silenciar a los usuarios o grupos que publican contenidos que te molestan es una gran opción si no quieres dejar de seguirlos, y ellos ni siquiera lo sabrán.

### **SIGUE CUENTAS QUE TE INSPIREN Y TE ANIMEN.**

Al igual que las redes sociales pueden tener contenidos negativos, también los hay buenos. Busca cuentas que publiquen cosas que te hagan sentir bien: videos divertidos de animales, buenas noticias, memes o incluso bonitas fotos de la naturaleza.

## **DISTINGUE ENTRE LO QUE ES REAL Y LO QUE ES FALSO**

### **RECUERDA QUE LAS REDES SOCIALES SON SOLO UN CARRETE DE LO MÁS DESTACADO.**

Por muy perfecta que parezca la vida de alguien, todo el mundo tiene inseguridades, retos y días malos, pero no lo publican. No es justo comparar toda tu vida con las partes que otra persona publica en Instagram.

### **COMPRUEBA TUS FUENTES.**

Hay mucha desinformación en las redes sociales, desde rumores hasta noticias incorrectas, y pueden propagarse rápidamente. Es importante ser consciente de quién comparte la información y de dónde la ha obtenido. Comprueba los hechos si algo parece demasiado bueno para ser verdad o crees que no lo es.

## **PROTEGE TU PRIVACIDAD**

### **TEN CUIDADO CON LO QUE PUBLICAS Y ENVÍAS.**

Una vez que algo se publica en Internet, está ahí para siempre, y podría aparecer cuando tú (o tus padres) busquen tu nombre en Google. Algo que publiques hoy podría ser encontrado años después: por tu familia, una pareja o la persona que te contrate para el trabajo que realmente quieres. Aunque compartas cosas en privado, es posible que la persona con la que lo haces no respete tus deseos de mantener las cosas entre los dos.

### **TEN CUIDADO CON LOS EXTRAÑOS.**

Es bastante habitual interactuar con gente que no conoces en Internet, y mucha gente hace nuevas conexiones y amistades en las redes sociales. Pero estar detrás de una pantalla también puede facilitar que alguien se haga pasar por otra persona o se aproveche de ti. Si te sientes raro con un desconocido en Internet, lo mejor que puedes hacer es bloquearlo.

## OCÚPATE DE CONTENIDO OFENSIVO E INSEGURO

### CONFÍA EN TUS INSTINTOS.

Si algo en las redes sociales le parece sospechoso, incómodo o potencialmente dañino, confía en tus instintos y tómalo seriamente. Evita interactuar con el contenido o la persona implicada. Si te involucras más, la situación puede agravarse o ponerte en peligro. Informa a una persona de confianza sobre cualquier amenaza de violencia contra ti, un compañero o cualquier otra persona.

### PIDE AYUDA SI LAS COSAS SE VAN DE LAS MANOS.

Si no sabes qué hacer en una situación, busca a un adulto en quien confíes, como un padre, tutor, maestro, entrenador, orientador escolar u otro adulto responsable en tu vida. Elige a alguien accesible, comprensivo y que te apoye. Puede resultar vergonzoso hablar de la situación, pero sé sincero y directo sobre el problema que tienes, incluso si empezó porque compartiste algo que probablemente no deberías haber compartido. Explica cómo te está afectando. Si tienes capturas de pantalla, mensajes o cualquier otra prueba, compártelas con el adulto para ayudarlo a comprender mejor la situación y saber qué hacer.

### MARCA Y DENUNCIA SI ES NECESARIO.

Muchas plataformas de redes sociales disponen de mecanismos para denunciar contenidos o comportamientos inadecuados. Si ves algo que te molesta, denuncia o marca al usuario o el contenido. Lo más probable es que, si una publicación te parece inquietante, otros hayan pensado lo mismo.

**Si crees que el tiempo que pasas conectado está afectando tu salud mental, toma la prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org).**

**¿En crisis? ¡Hay ayuda disponible! Llama al 988 o chatea en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puedes comunicarte con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.**

# Guía de Recursos

## Para Obtener Ayuda Inmediata

### Prueba de salud mental de MHA

La prueba de salud mental en línea en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) es una de las formas más rápidas y sencillas de determinar si experimenta síntomas de un problema de salud mental. Nuestras pruebas de salud mental son gratuitas, confidenciales y están validadas científicamente.

### 988 Línea de ayuda en caso de suicidio y crisis

La línea de ayuda ofrece ayuda gratuita y confidencial las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a las personas en apuros. No es necesario tener pensamientos suicidas para comunicarse. Los consejeros de crisis que hablan español están disponibles en 1-888-628-9454.

### 988 Línea de mensajes texto

Cuando envíe un mensaje de texto al 988, completará una breve encuesta para que el consejero de crisis conozca un poco su situación. Accederá a un consejero de crisis capacitado en un centro de crisis que responderá al mensaje de texto, le proporcionará apoyo y compartirá recursos si es necesario.

### Línea de mensajes de texto para crisis

Si prefiere enviar un mensaje de texto en lugar de hablar por teléfono, envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarse con un consejero de crisis que lo ayudará a navegar sus grandes emociones.

### Línea directa contra la violencia doméstica

Si sufre violencia doméstica, busca recursos o información, o se cuestiona aspectos poco saludables de su relación, llame al 1-800-799-7233 o visite [thehotline.org](https://thehotline.org) para chatear virtualmente con un defensor.

### Trans Lifeline

La línea de ayuda de Trans Lifeline es un servicio de apoyo dirigido por personas trans, para personas trans y personas que aún cuestionan su género. Llame al 877-565-8860 en EE. UU. y al 877-330-6366 en Canadá. Oprime 2 para hablar con alguien en español.

### Línea de ayuda de Partnership for Drug-Free Kids

Llame al 1-855-378-4373 si tiene dificultades para acceder a apoyo para su familia, o un ser querido que lucha contra la adicción se enfrenta a problemas de atención o tratamiento; los especialistas de Partnership for Drug-free Kids pueden brindarle orientación. La asistencia está disponible en inglés y español, de 9:00 a.m. hasta la medianoche ET los días de semana y desde el mediodía hasta las 5:00 p.m. los fines de semana.

## Recursos de MHA

### Kits de herramientas para el regreso a la escuela

En el [sitio web de MHA](#) puede consultarse un archivo de materiales para el regreso a la escuela (como este) de años anteriores. Algunos materiales también están disponibles en español.

### Centro de recursos en español

Nuestro [centro de recursos en español](https://mhanational.org/recursos) ([mhanational.org/recursos](https://mhanational.org/recursos)) proporciona una colección completa de materiales de salud mental para ayudar a individuos, familias y otras personas a acceder valiosos recursos de salud mental para la comunidad que habla español.

# Socios de MHA

## **Cook Center for Human Connection**

Cook Center for Human Connection ha creado My Life is Worth Living, una serie de animación educativa que incluye cinco impactantes historias contadas a lo largo de 20 episodios. Obtenga más información en [mylifeisworthliving.org](http://mylifeisworthliving.org).

Cook Center también ha creado un [recurso gratuito](#) que ayuda a los padres a encontrar respuestas para ayudar a sus hijos. Su contenido está dirigido por terapeutas que ofrecen cursos especializados y de confianza, apoyo profesional y una comunidad segura de padres que se ayudan mutuamente. Incluye la función gratuita "pregunte a un terapeuta."

## **Fundación Human Rights Campaign**

El programa Welcoming Schools (Escuelas Acogedoras) de la Fundación Human Rights Campaign (HRC) es el programa de prevención más completo del país que ofrece formación profesional, planes didácticos, listas de libros y recursos específicamente diseñados para educadores y profesionales que trabajan con personas LGBTQ+. Obtenga más información en [welcomingschools.org](http://welcomingschools.org).

## **Q Chat Space**

Q Chat Space ofrece grupos de discusión en directo por chat para adolescentes LGBTQ+ y jóvenes de 13 a 19 años que aún cuestionan su género. Los chats de Q Chat Space son facilitados por personal experimentado y voluntarios de programas juveniles de centros LGBTQ+ de todo EE. UU. Los facilitadores de Q Chat Space no son profesionales de la salud mental. Obtenga más información en [qchatspace.org](http://qchatspace.org).

# EXPRESSIONS

by Walgreens

El programa Expressions Challenge by Walgreens, lanzado inicialmente en 2009, trata de guiar a los estudiantes para que tomen mejores decisiones de vida en beneficio de su salud y bienestar general. No hay medio de expresión más personal y revelador que el arte. Se anima a los adolescentes a expresarse a través del arte, la escritura creativa, la palabra hablada y los medios multimedia para comunicar su punto de vista sobre temas que los afectan y afectan a sus pares, como los problemas de salud mental, el ciberacoso, la autoestima, la identidad de género, la imagen corporal, la pandemia del COVID-19, la justicia social, la equidad y otros. Adolescentes de secundaria de los 50 estados, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes de EE. UU. participan en Expressions para tener la oportunidad de expresarse creativamente y tener la oportunidad de ganar hasta \$2.000.

Expressions se creó para los tiempos sin precedentes que vivimos actualmente. Ahora, más que nunca, los adolescentes necesitan una salida para expresarse y encontrar su voz. Los estudiantes nunca han tenido un acceso tan ilimitado a la información y el poder de comunicar esta información a escala mundial. Creemos que los mensajes entre pares que los estudiantes envían a través de Expressions Challenge by Walgreens son extraordinarios y se oyen alto y claro en todo el mundo.

El concurso Expressions Challenge de Walgreens incluye participación digital y social, asociaciones con personas influyentes, participación en eventos virtuales, participación de educadores, participación de organizaciones y comunicación visual en las tiendas, todo ello diseñado para dar a conocer un concurso digital Expressions Challenge para adolescentes de secundaria. El concurso de 2024 estará abierto del 3 de enero de 2024 al 30 de marzo de 2024.

Para obtener más información sobre Expressions by Walgreens, visite [www.expressionschallenge.com](http://www.expressionschallenge.com).

