

Los daños de las redes sociales

Desde hace más de dos décadas, el índice de problemas de salud emocional entre los jóvenes ha aumentado y está fuertemente correlacionado con el acceso y el uso de las redes sociales. Debido a que el cerebro de su hijo se está desarrollando rápidamente, este es más susceptible a los daños de las redes sociales. Aunque ellos pongan buena cara, podrían estar sufriendo en el fondo. Es hora de desenmascarar los daños de las redes sociales.



¿Qué muestran los datos?

Hasta el 95% de la juventud entre 13 y 17 años utiliza una plataforma de redes sociales, y más de un tercio afirma utilizar las redes sociales "casi constantemente".

(Asesoramiento del Cirujano General de EE.UU.)

Los padres informan: El 76% de los niños de Utah utiliza las redes sociales de algún modo, el 57% lo hace 7 días a la semana y el 53% entre 1 y 3 horas al día.

(Encuesta sobre redes sociales)

Las enfermedades psicológicas en los adolescentes aumentaron entre un 50% y un 150% del 2009 al 2019.

(Jonathan Haidt)

Los adultos jóvenes que utilizan las redes sociales tienen 3 veces más probabilidades de sufrir depresión.

(Estudio de salud de la Universidad de Utah)

El 88% de los padres de Utah afirma que las redes sociales tienen un impacto perjudicial en la salud emocional y el bienestar de los niños.

(Encuesta sobre redes sociales)

El uso de la tecnología dentro de 1 hora antes de acostarse, y el uso de las redes sociales en particular, se asocia con interrupciones del sueño y problemas de atención.

(APA)

Cuando se les preguntó sobre el impacto de las redes sociales en su imagen física, casi la mitad (46%) de los jóvenes entre 13 y 17 años dijeron que las redes sociales les hacen sentir peor y el 40% dijo que no les hacen sentir ni mejor ni peor y sólo el 14% dijo que les hacen sentir mejor.

(Cirujano General)

¿Cómo puedo proteger a mi hijo?

-  Elabore un plan familiar sobre el uso de la tecnología y las redes sociales con expectativas sobre cómo y cuándo utilizarlos.
-  Infórmese sobre las plataformas de las redes sociales y cómo funcionan.
-  Tómese tiempo para conectar con su hijo sin ningún dispositivo.
-  Sea un ejemplo de comportamiento responsable en Internet para su hijo.
-  Vuelva a preguntarse si debe permitir que su hijo tenga redes sociales y pídale que espere a utilizarlas hasta que sea adulto.
-  Establezca zonas libres de tecnología y encuentre oportunidades a lo largo del día para dejar las pantallas a un lado.
-  Mantenga conversaciones abiertas y sinceras con su hijo sobre los perjuicios de las redes sociales y de pasar tiempo en línea.