

Comunicado de prensa

Madrid, 11 de agosto de 2022

Día Internacional de la Juventud, 12 de agosto

Proteger a tus hijos de los peligros de las redes sociales: lecciones que los padres pueden poner en práctica fácilmente

- Las redes sociales son cada vez más usadas en edades comprendidas entre los 10 y los 15 años
- La ausencia del contacto cara a cara, el carácter permanente e imborrable de lo que se publica o la inexistencia de un sistema que ayude a identificar quién se esconde tras la pantalla son algunas de las características de la web que hacen que se convierta en un peligro para los más jóvenes
- Fundación Orange explica la postura que deben mantener los padres y madres y ofrece algunas herramientas que resultan de utilidad para evitar que sus hijos se expongan a los riesgos que conllevan estas tecnologías
- Entre ellas está el curso gratuito ‘Redes sociales para madres y padres’, que puede encontrarse en Orange Digital Center, la plataforma educativa de la Fundación

Proteger a nuestros hijos de los peligros que se encuentran en internet, especialmente en las redes sociales, no siempre resulta una tarea sencilla y llega a resultar un quebradero de cabeza para muchas familias. Grandes y pequeños de la casa, vivimos conectados prácticamente las 24 horas del día a dispositivos tecnológicos, siendo la mayoría de ellos smartphones y, con ellos, la conexión frecuente a las redes sociales. De acuerdo con los últimos datos arrojados por los estudios del Instituto Nacional de Estadística (INE), el uso de las nuevas tecnologías cada vez está más extendido en las edades comprendidas entre los 10 y 15 años, lo que puede conllevar a problemas como la adicción, problemas de privacidad, ciberbullying, hasta la posibilidad de ocasionar trastornos psicológicos.

Por este motivo, y con motivo del **Día Internacional de la Juventud**, que tiene lugar el próximo viernes (12 de agosto), desde la **Fundación Orange** enumeran una serie de pautas para prevenir este tipo de situaciones y advierten de la importancia de las redes sociales en la vida de los adolescentes y preadolescentes. Su director general, Daniel Morales, añade: “las relaciones sociales suponen un elemento decisivo para todos ellos. Las redes sociales, por su parte, se convierten en un excelente canal de comunicación y, por tanto, se posiciona como una de las herramientas indispensables en su desarrollo social. Por eso, los padres debemos acercarle información sobre ellas, bondades y riesgos incluidos, y permanecer a su lado siempre que lo necesiten”.

Mantener en todo momento una comunicación abierta

Crear un entorno de confianza con los más pequeños de la casa es una tarea clave para lograr una relación sana con las redes sociales. Una comunicación fluida, donde se den a conocer los peligros de forma asertiva, será clave para prevenir que los niños se encuentren con una amenaza a su seguridad. Así, se les está enseñando a contar con un adulto de confianza cuando algo los haga sentir incómodos o porque simplemente se hayan encontrado con algo despierte su curiosidad, en lugar de reservarse este tipo de situaciones para sí mismos, lo cual es algo que debemos evitar. Además, nos permitirá conocer cómo nuestro hijo entiende las redes sociales y cómo se relaciona a través de la web.

Conocer bien cómo funcionan las redes sociales

Para desarrollar esta conversación y que resulte efectiva para ambas partes, será necesario conocer en qué consisten estas redes sociales, en especial las más utilizadas por los menores. Para ello, existen multitud de herramientas que nos ayudarán a conocer a fondo estas tecnologías. Por ejemplo, la Fundación Orange, enmarcados en [Orange Digital Center](#), la plataforma gratuita de cursos online, ha desarrollado el curso '[Redes sociales para madres y padres](#)', impartido por expertos en este ámbito, que nos ayudará a conocer el motivo de la adicción juvenil a las redes sociales, conceptos como la *netiqueta* y cómo puede influenciar la autoestima en redes sociales, la huella digital y otros aspectos clave que nos aportarán los instrumentos necesarios para una charla enriquecedora con nuestro hijo.

Tener en cuenta algunas recomendaciones y tips básicos que nos podrán resultar de gran ayuda

Por ejemplo, es conveniente establecer reglas y regular límites de uso de las redes sociales con de nuestros hijos. Es importante acordar con ellos un horario y un tiempo límite de uso, que no interfiera en su horario de estudio, ni en sus tareas en la casa. También en lo que se refiere al espacio de uso: es recomendable que el ordenador se sitúe en zonas comunes y que se considere un bien familiar, evitando que se apoderen de él de forma continua.

Por otro lado, debemos insistirles en que lo importante en su red de amigos es la calidad en las personas que lo integran y no la cantidad. Es decir, evitar que acepten amigos de forma sistemática y añadan únicamente a aquellos que sí que conocen bien.

También, es conveniente restringir al máximo sus opciones de privacidad generales y específicas, controlando así qué personas pueden tener acceso a su información; concienciarles en la importancia de no colgar en sus redes contenido comprometedor, ya que este nunca se pondrá a eliminar por completo; ayudarles a expresar sus emociones a través de la red y también a relativizarlos; y animarlos a comenten o denuncien cualquier anormalidad o abuso que hayan visto en la red.

Además, existen iniciativas especialmente diseñadas para resultar atractivas al público joven como '[Por un uso love de la tecnología](#)' desarrollado por Orange. A través de vídeos autoexplicativos de corta duración, este espacio formativo busca sensibilizar sobre el uso seguro y responsable de los dispositivos electrónicos en nuestra vida diaria, como es la conducción, las apuestas, los retos virales y problemáticas digitales como *grooming*, *sexting*, *vamping*, *phubbing* o el *oversharing* de las redes.

[Dossier Fundación Orange](#)