



## Practica la Responsabilidad Digital

El Cirujano General de Estados Unidos, Vivek Murthy, ha emitido una advertencia sobre los peligros potenciales de las redes sociales para la salud mental de niños y adolescentes. Muchos padres y cuidadores están muy preocupados por este tema. Sin embargo, los resultados de las investigaciones sobre cómo las redes sociales afectan a los jóvenes son contradictorios. De hecho, tienes mucho poder sobre cómo te afectan las redes sociales. Ten en cuenta que puedes influir en las decisiones y reglas de tus padres con tus propias acciones. Las redes sociales pueden ser útiles o perjudiciales. Realmente depende de ti.

Toma en consideración las siguientes medidas para que te conviertas en un ciudadano digital responsable, y utilices las redes sociales para mejorar tu vida:

- Trabaja con tus padres y otros adultos de confianza para establecer pautas que funcionen para ti y para ellos.
- Acepta el monitoreo que realicen de tus interacciones y publicaciones en línea.
- Conversa sobre las consecuencias lógicas cuando no sigues las pautas y no asumes la responsabilidad.
- Disfruta de momentos y experiencias sin pantalla: encuentra espacios y horarios sin pantalla y aprovéchalos con regularidad
- Aprovecha las oportunidades de independencia dentro y fuera de línea
- Piensa en el tiempo que pasas frente a la pantalla: ¿qué te hace sentir bien y qué no?
- Exprésate y sé consciente de tu huella digital
- ¡Acepta la aventura!

El Cirujano General de Estados Unidos, Vivek Murthy, emitió una [advertencia](#) sobre los peligros potenciales de las redes sociales para la [Salud Mental](#) de [niños y adolescentes](#).





Como preadolescente o adolescente, estás hecho para correr riesgos. Al mismo tiempo, tienes el difícil desafío de intentar encajar y destacar al mismo tiempo. A menudo, la experiencia social, incluida la presión de los pares y un Internet que está lleno de opciones, pueden ser particularmente efectivos para que no pienses de manera lógica y te sientas confundido. A menudo también te sientes atrapado en medio de superar los límites y permanecer en el camino recto y angosto de la aceptación. Quieres estar conectado con tus compañeros, y esa necesidad de conexión y pertenencia puede fácilmente superar la buena toma de decisiones.

Mientras tanto, tu cerebro se desarrolla de maneras hermosas - y a veces confusas para ti. Es importante honrar su desarrollo de manera respetuosa y apreciar dónde te encuentras en la vida, respecto a tu edad. Parte de tu desarrollo es aprender a tomar decisiones y asumir responsabilidades, y la práctica hace la perfección, así que acepta la exploración e incluso los errores.

En primer lugar, a diferencia de la altura u otros marcadores de desarrollo, no hay evidencia visual de que tu cerebro esté cambiando, y las decisiones que tomas pueden parecerse perfectamente razonables y racionales, incluso cuando tus padres no lo ven de esa manera. Aguanta y mantén la conversación con ellos- Escucha aunque sea difícil.

Estar en línea tiene muchos beneficios; puedes encontrar oportunidades para:

- Interactuar socialmente
- Desarrollar una conciencia del mundo.
- Participar educativamente
- Construir una base para la participación cívica y el activismo social.
- Tomar decisiones
- Expresarte
- Conectarse con otros (familiares, amigos y gente nueva) de diferentes maneras.

Debes estar atento a los siguientes problemas comunes relacionados con la actividad en línea:

- Desarrollar sentimientos de miedo o ansiedad.
- Experimentar aislamiento social o sentirse solo.
- Perder el sueño
- Falta de enfoque





- Molesto o confundido al ver temas para adultos y violencia.
- Experimentar un cambio en la forma en que interactúas con tu familia/amigos
- Recortar el tiempo que compartes con familiares/amigos

### Esto es lo que puedes aprender:

<b>Habilidades que puedes esforzarte a desarrollar:</b>	<b>Cómo?</b>
Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"><li>● Haciendo preguntas</li><li>● Practicando la paciencia contigo mismo</li><li>● Escuchando a los demás</li><li>● Observando qué experiencias en línea te hacen sentir bien y cuáles te hacen sentir mal.</li></ul>
Conciencia de los demás	<ul style="list-style-type: none"><li>● Practicar la paciencia con los demás</li><li>● Cooperar con otros (Aún cuando prefieres un resultado diferente)</li><li>● Haciendo contacto visual</li><li>● Hablando y practicando la confianza.</li></ul>
Toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"><li>● Asumiendo la responsabilidad</li><li>● Defendiéndote a ti mismo</li><li>● Pidiendo privacidad y usándola bien</li><li>● Informando inquietudes a adultos de confianza</li><li>● Eligiendo estar desconectado o no participar en una experiencia en línea porque predices que el resultado te afectará de manera negativa</li></ul>
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"><li>● Respetando el espacio de los demás</li><li>● Abordando situaciones emocionantes y desafiantes con calma y con cautela</li><li>● Practicando la empatía y el cuidado por otros</li><li>● Aprendiendo estrategias que te funcionen para calmar tu cerebro y tu cuerpo</li></ul>

