

Menores y redes sociales, por qué es tan importante saber qué hacen los hijos en Internet

El teléfono móvil y las redes sociales se han convertido en una 'extensión' básica de los menores. Sin embargo, es importante no pasar por alto los riesgos que puede haber tras el uso abusivo de estas plataformas. Instagram es la segunda red social más usada en España (por detrás de Tik Tok), con un tiempo de uso de 71 min/día, según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias

En la actual era digital, el teléfono móvil y las redes sociales se han convertido en una 'extensión' básica de los menores. Sin embargo, es importante no pasar por alto los riesgos que puede haber tras el uso abusivo de estas plataformas, así como la difusión de publicaciones, el intercambio de mensajes o el consumo masivo de contenidos.

Ocupan una parte significativa de la vida digital de los adolescentes y ya son el lugar en el que pasan la mayor parte de su tiempo libre. De hecho, Instagram es la plataforma con mayor crecimiento en España, tanto en tiempo de uso como en popularidad, siendo la segunda red social más usada (por detrás de Tik Tok), y con un tiempo de uso de 71 min/día, según el informe 'Nacer en la era digital: La generación de la IA' de Qustodio, plataforma líder en seguridad online y bienestar digital para familias.

Bajo este escenario, surgen las nuevas cuentas 'teen' de Instagram, que implicarán nuevas restricciones en los perfiles de los usuarios más jóvenes de esta red social: los menores de 16 años. Entre estas medidas, se incluye limitar quién puede ponerse en contacto con ellos y el contenido que ven, además de proporcionar nuevas formas para que estos exploren sus intereses. Asimismo, será necesario el permiso de sus padres para cambiar cualquiera de estos ajustes.

Gloria R Ben, psicóloga experta de Qustodio, insiste en que "es muy importante que los padres sean conscientes de lo que hacen sus hijos en redes para identificar cualquier riesgo potencial y poder protegerlos de ello. Se trata de una forma de protección y prevención, no de vigilancia ni control".

¿Por qué es tan importante la supervisión de las redes sociales de los hijos?

Ante el imparable desarrollo tecnológico y los beneficios que ello conlleva, los menores también tienen que entender los peligros que pueden aparecer. Por ello, es esencial normalizar que los padres sigan a sus hijos en redes y puedan ver lo que están haciendo, dejando de considerarlo como una invasión de privacidad, si no como una manera de protegerlos de los riesgos presentes en Internet. Así, los expertos de Qustodio explican cómo esta supervisión puede impulsar la seguridad digital de los menores:

Gracias a la supervisión de los perfiles, resulta más fácil para los padres identificar si su hijo se está exponiendo a algún riesgo o está generando un contenido que le pueda poner en peligro.

Ver las publicaciones de los menores, muchas veces, permite conocer cómo se encuentran a nivel emocional, sobre todo, en una edad en la que les resulta difícil abrirse.

Ayuda a estar alerta y poder fomentar el uso responsable de las redes sociales en caso de que no lo esté siendo.

Se puede prevenir el uso excesivo y la adicción a este tipo de aplicaciones gracias a conocer el tiempo de conexión.

¿Dónde está el límite?

El primer paso antes de acceder a la supervisión de los perfiles en redes sociales es tener una conversación con los hijos para establecer los límites, pero sobre todo, escucharles y educarles, que vean que sus padres confían en ellos y que no quieren invadir su privacidad ni controlar, sino proteger. Asimismo, es crucial no juzgar aspectos personales suyos, pues podrían entenderlo como una invasión de su privacidad, ni reaccionar de forma exagerada ante publicaciones menores, ya que podría generarles un rechazo a pedir ayuda a sus progenitores cuando lo necesiten.

Por consiguiente, todas estas reacciones pueden crear en los menores una negativa a que sus padres les "vigilen" en redes, lo cual puede dar lugar a que se creen perfiles secundarios gestionados por ellos y les engañen. Por ello, es muy recomendable fomentar esa confianza entre padres e hijos antes de que empiecen a utilizar las redes, incluso antes de que lleguen a esa edad en la que se sienten tan juzgados por ellos.

Gloria R. Ben, psicóloga experta de Qustodio, afirma que "una comunicación abierta sin juicios, acuerdos mutuos y escucha activa son algunos de los pilares de la educación en la adolescencia para conseguir una prevención efectiva y que los menores se sientan entendidos".

Datos de contacto:

Lucia Duran
Trescom
638622084

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Educación](#) [Entretenimiento](#) [Ciberseguridad](#) [Ocio para niños](#) [Dispositivos móviles](#) [Psicología Digital](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>