



## REGULACIÓN DE REDES SOCIALES, CLAVE PARA EL DESCANSO DE LOS NIÑOS

**E**l tiempo libre en verano hace que los niños, niñas y adolescentes se vuelquen a su celular y utilicen las redes sociales. Allí encuentran información, diversión, pero también el riesgo de no compartir y disfrutar de este periodo de descanso junto a la familia.

Eduardo Sandoval, psicólogo e investigador de la Universidad Autónoma, explica que "pasar demasiado tiempo en las redes sociales durante etapas críticas del desarrollo puede alterar procesos cerebrales cruciales para la regulación emocional, el funcionamiento ejecutivo y las habilidades sociales. Sobre todo en niños menores de 10 años.

Añade que "la sobreexposición a contenido seleccionado o la búsqueda de validación puede distorsionar la auto-percepción, lo que lleva a un mayor riesgo de ansiedad y baja autoestima. De la misma forma, los sistemas de recompensa impulsados por la dopamina tienden a reforzar conductas compulsivas, lo que socava, por ejemplo, la atención sostenida y las rutinas saludables".

Además, la interacción inadecuada fuera de línea -dice Sandoval-, impide el desarrollo de la empatía y la comprensión social. Por eso, es esencial controlar el uso que se les da a estos dispositivos fomentando el equilibrio y priorizando las comunicaciones e interacciones cara a cara.

Asegura que los padres pueden adoptar estrategias: por ejemplo, establecer rutinas constantes incluidas en áreas o zonas libres de dispositivos dentro del hogar, limitar la

**ZONAS LIBRES DE CELULAR EN LAS CASAS, LÍMITE DE TIEMPO Y FOMENTAR INTERACCIONES CARA A CARA AYUDAN A MEJORAR LA CONVIVENCIA.**



participación impulsada sobre todo por la hiperactivación de la vía mesolímbica de la dopamina, promover actividades fuera de línea como deporte e interacción familiar tiende a fortalecer las conexiones y mejorar el bienestar. Enseñar un uso responsable de las redes sociales es clave. Según el académico de la U. Autónoma, para evitar la sobreactivación hay que establecer límites de tiempo frente a las pantallas o de uso diario, junto con fomentar la alfabetización digital, es decir, enseñar tempranamente a los niños a evaluar críticamente el contenido para identificar la desinformación.

"Los adultos a cargo de menores -añade- tenemos que predicar con el ejemplo, exhibir un uso consciente y responsable de las redes sociales, aprovechando que a través del modelamiento podemos transmitir hábitos responsables a los niños sobre cómo nos relacionamos con estos dispositivos". Añade que hay estrategias de control parental hasta softwares y mecanismos que aseguran la privacidad, para prevenir la exposición a contenido dañino o interacciones riesgosas en las plataformas sociales.

### CONSEJOS PARA PADRES

El académico de la U. Autónoma entrega las siguientes recomendaciones para padres y cuidadores:

- Navegar en Internet con los hijos, orientándolos sobre las páginas más fiables y transmitiéndoles que nunca deben proporcionar datos personales en la red.
- Seleccionar los videojuegos a los que juegan según las normas PEGI (edad y contenidos). No olvidar supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos. Y juega con ellos en alguna ocasión.
- Establecer normas claras para regular el uso de Internet, videojuegos y móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan. Por ejemplo, después de hacer deporte, después de los deberes o de hacer las tareas de la casa.
- Generar espacios para que los niños encuentren en ti la confianza y el apoyo para contar cualquier problema o duda.
- Ser consecuente y dar ejemplo en la interacción con las redes sociales.