



Lo que toda familia tiene que saber

- ✔ No todo lo viral es inofensivo.
- ✔ No todo lo que circula en redes es un juego.
- ⚠ Una "broma" deja de serlo cuando humilla, asusta o daña.
- ⚠ Lo que se publica o se reenvía puede tener consecuencias reales.
- ✔ Pedir ayuda a tiempo es una forma de cuidado.

Acompañar hoy: entre lo presencial y lo digital

Hoy crecer también implica aprender a moverse entre la escuela, los grupos de WhatsApp, los videojuegos, las redes sociales y los vínculos cotidianos. Lo que pasa en internet no queda separado de la vida real: puede afectar el ánimo, la convivencia, la reputación y la seguridad de niñas, niños y adolescentes. Por eso, acompañar hoy implica estar presentes en ambos planos: el presencial y el virtual. No se trata de controlar todo, sino de escuchar, orientar, poner límites y enseñar a pedir ayuda a tiempo.



¿Desde qué edad pueden usar redes sociales?

Como referencia general, Instagram, WhatsApp, Snapchat y Discord fijan una edad mínima de 13 años en la mayoría de los países, aunque puede haber variaciones según la región o ciertas funciones. En YouTube, las familias pueden optar por YouTube Kids o por experiencias supervisadas para menores de 13 años.

La edad mínima de una plataforma no reemplaza la decisión adulta: además de la edad, importa la madurez del niño o adolescente, el acompañamiento disponible y el uso que hará de esa herramienta. (Ayuda de Instagram)



Herramientas de cuidado parental que pueden ayudar

Existen herramientas oficiales que permiten acompañar el uso digital con más orden y seguridad, como Google Family Link, Tiempo en Pantalla / Screen Time de Apple, Microsoft Family Safety, TikTok Pairing y las opciones de supervisión en YouTube.

Estas herramientas pueden ayudar a organizar tiempos, revisar configuraciones de privacidad, limitar ciertos accesos o acompañar hábitos digitales. Aun así, ninguna aplicación reemplaza el diálogo, la confianza y la presencia adulta. (Google Ayuda)



Privacidad y cuidado: cómo encontrar el equilibrio

Acompañar no es invadir. Cuidar no es espiar. Lo más saludable es que la supervisión sea visible, conversada y acorde a la edad. Con los más chicos, el acompañamiento debe ser más cercano. Con adolescentes, conviene construir acuerdos: qué aplicaciones usan, qué cuentas tienen, qué cosas no deben compartir, en qué situaciones deben avisar a un adulto y cuándo un adulto va a intervenir.








La evidencia recomienda combinar límites de tiempo, supervisión y conversaciones frecuentes. (APA)

Acompañar no es controlar todo: es estar presentes, disponibles y atentos.

Señales para estar atentos y conversaciones que ayudan a prevenir

No siempre hay una única señal de alerta. Muchas veces lo importante es observar cambios de conducta, situaciones que se repiten o expresiones que generan preocupación.

Señales a tener en cuenta

-  Aislamiento o ganas de encerrarse más de lo habitual.
-  Irritabilidad, enojo o cambios bruscos de humor.
-  Miedo de ir a la escuela o rechazo a determinados espacios.
-  Angustia después de usar el celular o revisar redes.
-  Comentarios violentos, amenazas o publicaciones intimidatorias.
-  Situaciones de humillación, burlas o exposición en grupos o redes.
-  Preocupación excesiva por lo que otros piensan, dicen o publican.

Conversaciones que ayudan a prevenir

No hace falta esperar a que ocurra un problema para hablar. Las conversaciones preventivas ayudan a que niñas, niños y adolescentes sepan que pueden acudir a un adulto de confianza. Algunas preguntas que pueden abrir el diálogo:

"¿Qué aplicaciones usan más en tu curso o entre tus amigos?"

"¿Qué cosas circulan ahí que te parecen divertidas y cuáles te incomodan?"

"¿Qué harías si ves una amenaza, una humillación o un mensaje que asusta?"


"¿A quién le contarías si alguien se siente mal o está en riesgo?"


"¿Qué diferencia hay entre un chiste y algo que lastima?"


"¿Qué cosas de tu vida no deberían circular en un grupo?"


Los organismos especializados recomiendan hablar del acoso antes de que ocurra, mantener abiertas las líneas de comunicación y enseñar que, si alguien ve una situación de daño o humillación, debe hablar con un adulto de confianza. (StopBullying.gov)


Cómo acompañar mejor


 **Escuchá sin juicio.** Si un chico cree que será retado o ridiculizado, muchas veces deja de contar lo que le pasa.

 **Preguntá antes de asumir.** Una pregunta hecha a tiempo puede evitar que una situación escale.

 **Enseñá a diferenciar humor de daño.** No todo lo que hace reír cuida.

 **Hablá sobre reputación e identidad digital.** Lo que se publica, comenta o comparte deja huella.

 **Reforzá el pedido de ayuda.** Pedir ayuda no es exagerar: es cuidarse y cuidar a otros.

 **La APA recomienda un enfoque múltiple con supervisión, límites y conversación continua;** no alcanza con poner reglas si no hay diálogo y presencia adulta. (APA)

Frases que ayudan

"Contame qué está pasando."

"No te voy a retar por pedir ayuda."

"Vamos a pensar juntos qué hacer."

"Esto que te pasa es importante."

"No estás solo, no estás sola."

La escucha oportuna puede marcar una gran diferencia.

Qué hacer ante amenazas, humillaciones online o situaciones preocupantes

Cuando aparece una amenaza, una humillación en redes, un mensaje intimidatorio o una situación que genera miedo, no hay que minimizarla, reenviarla ni intentar resolverla en soledad.

Qué hacer como familia

1. Mantener la calma y escuchar

Hablar con su hijo o hija desde un lugar de cuidado, sin exponerlo ni culparlo de inmediato.

2. No viralizar

No reenviar audios, capturas ni publicaciones que puedan multiplicar el daño.

3. Guardar la información necesaria

Si es posible, conservar capturas o datos útiles para informar lo ocurrido, sin seguir difundiendo el contenido.

4. Avisar a la escuela

La comunicación temprana con la institución ayuda a activar la intervención y el acompañamiento.

5. Reportar en la plataforma

Las redes y aplicaciones cuentan con herramientas para denunciar contenido violento, intimidatorio o dañino.

6. Buscar ayuda si hay angustia o riesgo

Si la situación genera miedo intenso, angustia o afecta el bienestar, es importante pedir acompañamiento.

El rol del compañero que ve o sabe algo

Es fundamental enseñar que quien presencia una humillación, una amenaza o un reto peligroso no debe callar, sumarse ni reenviar. También cuida quien avisa a tiempo.

Los organismos de prevención del acoso recomiendan alentar a niñas, niños y adolescentes a hablar con un adulto de confianza si ellos mismos son víctimas o si ven que otro está siendo dañado. (StopBullying.gov)

Recordá

Lo virtual también es real.

Reenviar también puede dañar.

Pedir ayuda no es delatar: es cuidar.

Familia y escuela son aliadas para actuar a tiempo.

La presencia adulta sigue siendo clave.

Habilidades que conviene desarrollar

Para estar más seguros en el uso de las plataformas, niñas, niños y adolescentes necesitan aprender a:

- ✓ pensar antes de publicar o reenviar;
- ✓ reconocer cuándo una situación dejó de ser un juego;
- ✓ proteger su privacidad;
- ✓ bloquear y reportar;
- ✓ pedir ayuda a tiempo;
- ✓ actuar con cuidado cuando ven que otra persona está en riesgo.

**Cuidar es conversar, escuchar, intervenir y pedir ayuda cuando algo preocupa.
La presencia de los adultos marca la diferencia.**