

Uso de redes sociales en las escuelas

Muchas escuelas utilizan las redes sociales para comunicarse con los alumnos, a pesar de que algunas están conscientes de que las redes sociales perjudican su salud mental. De hecho, muchas de estas escuelas han demandado a empresas de redes sociales por esta misma razón. Las escuelas deberían considerar la posibilidad de restringir el uso de las redes sociales en sus planteles, incluso durante las actividades extraescolares, en los autobuses y, posiblemente, en los eventos escolares celebrados fuera del plantel.



Agrava el daño a la salud mental de los alumnos

El uso de las redes sociales en las escuelas:

- Presiona a los alumnos a participar en las redes sociales y socava su habilidad de mantenerse al margen de ellas.
- Obliga a los alumnos a visitar con frecuencia las redes sociales, diseñadas para crear adicción.
- Representa una aprobación implícita de las redes sociales por parte de las escuelas.
- Integra aún más las redes sociales en la vida de los alumnos, añadiendo otra dimensión a su mundo mediático.
- Socava la autoridad de los padres y su habilidad de mantener a sus hijos fuera de las redes sociales.



Vínculos entre las redes sociales y la crisis de salud mental juvenil

- Más de 200 distritos escolares demandan a empresas de redes sociales y afirman que el aumento de los problemas de salud mental entre su alumnado se debe en gran medida a las redes sociales.
- El director general de Salud Pública (U.S. Surgeon General) pidió la inclusión de advertencias en las redes sociales. Señala que “hay abundantes indicadores de que las redes sociales también conllevan un profundo riesgo de daño a la salud mental y al bienestar de los niños y los adolescentes”.
- Las investigaciones de Jonathan Haidt y Jean Twenge destacan el marcado aumento de los problemas de salud mental de los jóvenes, que coincide con el incremento del uso de los teléfonos inteligentes, y demuestran por qué es improbable que otras posibles causas sean las responsables.



Recursos

- [Las redes sociales y la salud mental en los jóvenes: Una guía para padres y cuidadores](#)
- [El impacto de las redes sociales en las escuelas \(INFOCOP\)](#)
- [Carta al Departamento de Educación de Screen Time Action Network](#)
- [Documento de colaboración sobre las redes sociales de Jonathan Haidt](#)
- [Socialmediaharms.org](#)
- [200+ escuelas demandan a empresas de redes sociales](#)
- [Aviso del director general de Salud Pública \(U.S. Surgeon General\)](#)
- [El Informe del U.S. Surgeon General sobre el impacto de las redes sociales en la salud mental \(UNIVADIS from Medscape\)](#)



Uso de redes sociales en las escuelas

¿Qué hacer para limitar el uso de las redes sociales en las escuelas?

La creación de un plan de acción para un entorno saludable y libre de redes sociales es un proceso que se logra mejor mediante el trabajo en equipo. Si bien es probable que algunas personas se opongan, el bienestar de los alumnos y el éxito de los resultados académicos merecerán el esfuerzo.



PLANIFICAR CON OTROS PADRES

- Forme su equipo. Busque padres con ideas afines para colaborar. Busque campeones entre las personas que trabajan para la escuela.
- Infórmese y eduque a su equipo; prepárese con investigaciones y datos concretos.
- Prepárese para la oposición. Escuche con respeto a quienes estén en desacuerdo y tome en consideración sus ideas. Halle oportunidades para convertirlos en compañeros de equipo.
- Identifique alternativas de comunicación a las redes sociales, por ejemplo, mediante el sistema de gestión de datos de los alumnos.
- Identifique actividades alternas para reemplazar el tiempo que los alumnos pasan en las redes sociales.



COLABORAR CON FUNCIONARIOS ESCOLARES

- Prepare y ponga en práctica un plan para educar a todas las partes interesadas.
 - Obtenga la participación de administradores y consejeros escolares para la mejor realización del programa. Considere los modelos de capacitación de formadores o de apoyo entre iguales en aras de la eficacia.
 - Proponga la organización de foros en los que las partes interesadas puedan compartir sus opiniones.
 - Ponga de relieve los hechos más destacados:
 - El uso de las redes sociales por parte de las escuelas fomenta su uso por parte de los alumnos.
 - El director general de Salud Pública y las escuelas reconocen que las redes sociales perjudican la salud mental de los alumnos.
 - El uso de las redes sociales crea conflictos y problemas de conducta en la escuela.
- Organice foros separados para padres, alumnos y profesores. Comparta hechos e investigaciones. Preste atención a las opiniones e inquietudes.
- Determine restricciones específicas para las redes sociales.
 - ¿Qué alternativa de comunicación se utilizará?
 - Considere un modelo de "escuela libre de teléfonos" para los alumnos.
 - Decida los pasos a seguir y la cronología.
 - Designe a una persona a cargo de cada paso de acción y de los protocolos de cumplimiento.