

Artículo del Boletín del Programa de Asistencia al Empleado (PAE)

MARZO DE 2026

“Como parte de nuestro compromiso de apoyar su bienestar tanto en el trabajo como en casa, el boletín de este mes explora la compleja pero esencial tarea de la crianza en la era digital. Navegar por el mundo de las redes sociales puede resultar abrumador; sin embargo, al mantenerse informado y mantener una comunicación abierta, puede ayudar a sus hijos a aprovechar los beneficios de la conectividad mientras se protegen de posibles riesgos. Con la guía experta de nuestros recursos del Programa de Asistencia al Empleado, ofrecemos estrategias prácticas para establecer límites saludables, comprender la configuración de privacidad y fomentar una ciudadanía digital responsable. Los animamos a utilizar estos conocimientos para empoderar a su familia, garantizando que la tecnología siga siendo una herramienta para el crecimiento y la conexión positiva en su hogar”.

Chuck Clark, Ejecutivo de Cuentas Clínicas de
LMHC | PAE de FCH

Nivel básico de redes sociales para padres

Adaptado de The StayWell Company, LLC

[Haga clic para iniciar sesión y ver el artículo original](#)

Infórmese sobre las aplicaciones de redes sociales que atraen a los niños.

YouTube, Facebook, Instagram. Quizás crea que domina las redes sociales, pero ¿cuánto sabe realmente sobre YouTube Kids, Snapchat y TikTok? A continuación, encontrará algunos consejos para ayudar a su hijo a usar las redes sociales de forma segura y adecuada.

¿Son adecuadas las aplicaciones de redes sociales para niños?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los preadolescentes no tengan sus propias cuentas en redes sociales.

Continúa en la página siguiente

Como alternativa, hay aplicaciones diseñadas para niños de 12 años o menos en las que inicias sesión con su cuenta y luego agregas un perfil para su hijo. Si decide tomar ese camino:

- Aprenda sobre las funciones de control parental y úselas activamente
- Supervise lo que hace su hijo, incluso con los controles activados
- Considere no solo el contenido, sino también los anuncios al elegir una aplicación.

YouTube Kids es un ejemplo. Su modo "Solo contenido aprobado" limita a su hijo a ver videos y colecciones que ha seleccionado personalmente. Pero tenga en cuenta que su hijo aún puede estar expuesto a publicidad o contenido sobre marcas.

¿Cuándo están listos los adolescentes para las redes sociales regulares?

Muchas aplicaciones de redes sociales que son populares entre los adolescentes tienen contenido y funciones que pueden ser inapropiados para algunos. Independientemente de la edad, su hijo adolescente debe ser lo suficientemente maduro como para usar las redes sociales de manera responsable. Eso significa que deberían:

- Seguir las reglas sobre el uso del teléfono (por ejemplo, apagarlo a la hora de dormir)
- Administrar bien el tiempo (por ejemplo, hacer sus tareas y quehaceres)
- Mostrar buen juicio (por ejemplo, ser lo suficientemente inteligente como para distinguir a un amigo de un depredador)

Lea las características y la configuración de privacidad de una aplicación y discúptala con su hijo adolescente. Establecer límites, reforzar las reglas y mantenerse involucrado en su uso de las redes sociales ayudan a proteger su bienestar.

¿Cuáles son las señales de advertencia del acoso en línea?

Alrededor del 16% de los estudiantes de secundaria son víctimas de acoso cibernético cada año. Muchos son blanco de comentarios maliciosos o de imágenes vergonzosas en las redes sociales. Esté alerta a estas señales de alerta:

- Un aumento o disminución brusca del tiempo dedicado a las redes sociales
- Ocultar la pantalla de un teléfono o dispositivo cuando está cerca
- Cerrar una cuenta activa en las redes sociales
- Volverse retraído o perder interés en las actividades fuera de línea
- Obtenga más información sobre cómo [lidiar con los acosadores de las redes sociales](#)

Llámenos al 800-777-4114.

El Programa de Asistencia al Empleado (PAE) de FCH está disponible para brindar apoyo telefónico inmediato y confidencial, así como consultas las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctenos para obtener referencias a terapia, terapia inmediata, referencias a programas de apoyo y más.

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para el Suicidio y Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice el chat en línea en