



# USO INTENSIVO DE REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA ANTES DE TIEMPO



## PRIMERO LO PRIMERO: LA ADOLESCENTIZACIÓN

Cuando niños y niñas **son expuestos a temas y comportamientos** que típicamente corresponden a una etapa más madura, como la adolescencia, **hablamos de “adolescencia temprana”**. Este fenómeno está muy relacionado con el uso intensivo de pantallas y redes sociales. Puede llevarlos a usar una jerga distinta, comportarse de forma rebelde, adoptar una apariencia inapropiada para la etapa, tener charlas sobre temas sexuales o de consumo de sustancias. Es preocupante ya que **no están emocional y cognitivamente preparados**.



## EL ABC DE LOS RIESGOS QUE TRAE LA EXPOSICIÓN TEMPRANA

**A**

El grooming es una forma de abuso sexual en la que **una persona adulta genera un vínculo de confianza con un niño**, niña o adolescente para manipularlo y abusar de él o ella. No siempre se hace con perfiles falsos: muchas veces quien agrede se presenta como alguien atento y de confianza. El grooming puede incluir **pedidos de fotos, videos, conversaciones privadas o encuentros personales, y puede escalar a amenazas o extorsión** si la víctima no accede.

**B**

El sexting es el **envío de fotos o videos íntimos por medios digitales**. Su difusión sin permiso es una forma de violencia de género que afecta especialmente a mujeres y adolescentes, y en Uruguay tiene penas de prisión. Es clave trabajar con adolescentes para que sepan **cómo pedir ayuda y mantener dispositivos y cuentas protegidas**.

**C**

La “cosmeticorexia” es un fenómeno asociado al interés excesivo por tratamientos de belleza y rutinas de maquillaje en la infancia y la pubertad. Las redes sociales **pueden promover una estética adulta que afecta la autoestima**. Es importante que las personas adultas acompañen, ofrezcan alternativas y conversen abiertamente sobre los mensajes que circulan en línea.



## USO INTENSIVO DE REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA ANTES DE TIEMPO



# ZOOM IN EL PODER DE LOS INFLUENCERS

Para comprender la adolescentización de la infancia debemos hablar de los y las influencers. Es importante que los adultos sepan que los y las influencers **generan modelos de consumo y de vida que pueden ser desaconejados durante la infancia** y que las redes están diseñadas para promover un mayor tiempo de permanencia y exposición a esos contenidos. Cada vez más los niños, niñas y adolescentes **están expuestos a influencers que se presentan de un modo espontáneo y sin preparación**, lo que les da un tinte de naturalidad.



**FUNCIONAN COMO  
MODELOS A SEGUIR  
PORQUE ADOPTAN UNA  
IMAGEN BASADA EN  
EXPECTATIVAS MUCHAS  
VECES INALCANZABLES.**





## USO INTENSIVO DE REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA ANTES DE TIEMPO



### TODO LO QUE NO: EFECTOS NEGATIVOS EN SU DESARROLLO

La adolescencia temprana suele tener **efectos negativos en el desarrollo emocional y social** de niños y niñas. Puede ocurrir que reemplacen actividades propias de la infancia, como el juego simbólico, por prácticas asociadas a la adolescencia, como el cuidado estético o el uso de maquillaje. A su vez, puede llevarlos a adoptar **comportamientos de riesgo asociados con la adolescencia, como la búsqueda de sensaciones fuertes o la exposición a desafíos virales, retos físicos o contactos inapropiados.**



### TODO LO QUE SÍ: LAS REDES SOCIALES POR DENTRO

Una forma de proteger a los niños, niñas y adolescentes es **conocer las configuraciones de las redes que ellos más usan.** Los padres y madres deben saber cuándo las cuentas que usan son privadas o públicas, cuándo pueden recibir mensajes de personas que no son sus seguidores, si la red limita contenido delicado que les muestra, si hay alguna especificación para etiquetar o añadir publicaciones a historias de otros, y si es posible elegir la configuración para un control de comentarios o límites de tiempo.



## TE PASO UN PIQUE: ACOMPañARLOS Y GUIARLOS

Es vital **generar espacios de diálogo** para que niños, niñas y adolescentes se sientan seguros para hablar sobre sus experiencias online. Primero, asegurarse de que comprendan la importancia del consentimiento en todas las interacciones digitales. Si ocurre una situación de difusión de imágenes, grooming o algo que los haga sentir incómodos, es crucial **apoyar a quien sufre sin culpabilizar.** Debemos explicarles que compartir, comentar o reaccionar a publicaciones ofensivas refuerza el acoso, incluso si lo hacen "sin mala intención"; **animarlos a denunciar contenido inadecuado en las plataformas,** una acción sencilla pero poderosa.

También podemos alentarlos a enviar un mensaje privado de apoyo a quien sufre hostigamiento, como: "Estoy aquí si necesitas hablar". Si el acoso ocurre en un grupo o chat, pueden sugerir frases para que sus hijos e hijas respondan, como: "Esto no está bien", o "¿Por qué no dejamos este tema?". Y, por último, aclararles que **involucrar a una persona adulta no es "delatar", sino ayudar,** y que puede animarlos a hablar tanto si son víctimas como si presencian una situación de acoso. Estas conversaciones pueden formar parte de los **acuerdos familiares** que cada hogar construye para acompañar la vida digital de niñas, niños y adolescentes.