

ES

Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Los medios sociales están deprimiendo a nuestros adolescentes

Según los datos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, hubo un 33% de aumento en el número de adolescentes que experimentan depresión, un 23% de aumento en intentos de suicidios adolescentes y una subida del 31% en el número de adolescentes que murieron por suicidio en los cinco años entre 2010 y 2015. La National Suicide Prevention Lifeline Foundation dice que el suicidio ahora es la segunda causa principal de muerte para personas jóvenes entre las edades de 10 y 24 años.

¿Qué cambió para mal en las vidas de nuestros adolescentes y por qué en una tasa tan alarmante? A pesar de la naturaleza crítica de esta pregunta, no existen respuestas claras. Existe, sin embargo, una gran cantidad de especulación, y muchos dicen que el uso de los medios sociales de nuestros hijos contribuye a esta tasa alta de suicidio.

En un estudio publicado en *Clinical Psychological Science*, la investigadora Jean Twenge y sus colegas encontraron aumentos significativos en depresión, intentos de suicidios y suicidios en adolescentes de toda experiencia de vida a fines de 2012. Al mismo tiempo, la propiedad de teléfonos inteligentes cruzó el umbral del 50%. Para 2015, solo tres años después, el número de adolescentes con acceso a teléfonos inteligentes aumentó a un sorprendente 73%.

Twenge dice que no solo el uso de teléfonos inteligentes y la depresión crecieron en tándem, pero ella y su equipo de investigación también descubrieron que cuanto más tiempo los adolescentes pasaban en línea, más probables eran de mostrar por lo menos un factor de riesgo de suicidio. De hecho, los jóvenes que pasaban cinco horas o más en línea cada día eran 71% más propensos que aquellos que pasaban solo una hora por día en línea de tener por lo menos un factor de riesgo de suicidio (depresión, pensar sobre el suicidio, hacer un plan para suicidarse o intentar el suicidio). Los investigadores encontraron que pasar más de dos horas por día en línea causó que los factores de riesgos de suicidio aumentaran significativamente.

Existen varios elementos clave de los medios sociales que pueden causar daño a un adolescente, o es más, a una persona de cualquier edad.

1. **Intimidación cibernética:** Hemos escuchado mucho sobre este tema: la intimidación moderna de adolescentes que se realiza en dispositivos digitales, principalmente en teléfonos celulares, con la intención de avergonzar, herir o humillar a otro. Se ha convertido en una ocurrencia común con casi el 43% de adolescentes reportando haber sido intimidados en línea por lo menos una vez, según DoSomething.org.
2. **Vidas perfectas:** Los adolescentes pasan hora tras hora mirando Instagram, Snapchat y otros medios sociales que publican imágenes de sus pares reunidos y divirtiéndose, amigos sonriendo y posando para la

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

cámara y fotos de fiestas espectaculares donde únicamente un grupo selecto fue invitado. No es de sorprenderse que dichas imágenes causen en otros un sentimiento de ser dejado de lado, de desconexión y por último no merecedor.

3. **Aislamiento social:** El aislamiento social es un factor de riesgo importante para la depresión y suicidio. Más tiempo pasado en línea significa menos tiempo pasado cara a cara con otros, y menos tiempo pasado en hacer actividades que promueven la salud mental, como el ejercicio, voluntariado, hacer nuevos amigos y participar de actividades grupales.

4. **Déficit de sueño:** Dormir inadecuadamente es otro factor de riesgo importante para la depresión y suicidio. Los jóvenes que pasan mucho tiempo en sus teléfonos son más propensos que otros a no dormir lo suficiente. Mensajes de texto, mensajes instantáneos y otras señales para levantar ese teléfono vienen a cualquier hora de la noche y puede ser demasiado tentador evitarlas.

En este momento, usted podría estar considerando devolver el teléfono celular que compró como regalo para su adolescente, pero debe saber que no estamos alentando esto. Lo que deseamos alentar es que usted esté atento al próximo Consejo Know! del Año Nuevo, ya que brindaremos pasos importantes que puede tomar para proteger a su hijo del uso excesivo potencial de un teléfono inteligente.

Mientras tanto, si tiene inquietudes de salud mental sobre su hijo, no dude en contactar a su pediatra o llamar a la Línea Directa Nacional de Prevención de Suicidios (1-800-273-TALK [8255]).

Fuentes: Clinical Psychological Science: Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. Nov. 14, 2017. By Jean M. Twenge, et. al.

The Washington Post: Teenage depression and suicide are way up — and so is smartphone use. Nov. 19, 2017. By Jean M. Twenge.

DoSomething.org: 11 Facts You Should Know About Cyber Bullying.

The National Suicide Prevention Lifeline: Youth.