

Link: <https://www.eldinamo.cl/opinion/2021/08/18/alerta-por-retos-virales/>

Detrás de estas conductas, podría estar latente la necesidad de sentirse aceptado o validado por sus pares, lo que se explicaría como parte de un proceso de búsqueda de identidad que se desarrolla en la adolescencia.

Por Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología **UDLA** 18 de Agosto, 2021 <sup>10</sup> 08:00 hrs &rsquo; Actualizado: 20:42 hrs Considerando que las redes sociales son herramientas que los niños y jóvenes utilizan, es relevante que los padres y madres conversen con sus hijos respecto de sus beneficios y peligros.

AGENCIA UNO/ARCHIVO Compartir Es importante educar a los niños y jóvenes respecto a los peligros que están presente en las redes sociales, sobre todo, en los retos virales que se han puesto de moda y que pueden impactar negativamente en la salud mental y física de quienes lo practican.

Tal como lo vimos en el caso de la niña de 11 años que resultó quemada, tras realizar un desafío de Tik Tok que consistía en prender fuego a una figura plasmada en un espejo con desodorante spray.

Detrás de estas conductas, podría estar latente la necesidad de sentirse aceptado o validado por sus pares, lo que se explicaría como parte de un proceso de búsqueda de identidad que se desarrolla en la adolescencia. Sin embargo, si existe un sentimiento de valoración hacia sí mismo, es probable que existan ciertos límites que los jóvenes no traspasarán, aunque exista una presión social importante.

Considerando que las redes sociales son herramientas tecnológicas que los niños y jóvenes utilizan, es relevante que los padres y madres conversen con sus hijos respecto de los beneficios y peligros asociados a ellas, no desde la vereda de la imposición de una verdad absoluta, sino a través de preguntas, donde se pueda apreciar la opinión y el conocimiento que tienen de estas plataformas. De esta manera, se podría llegar a conocer los contenidos que revisan y los influencers que siguen, información que permitirá levantar alertas.

Finalmente, lo más importante es trabajar en su autoestima, reforzando con mensajes positivos asociados a su persona, potenciando estas características, resaltándolas cada vez que se pueda, sin olvidar que la autoestima se construye mediante los mensajes que se reciben día a día de los demás.

De esta forma, se desarrollará un sentimiento de valoración de sí mismo que le permitirá gestionar adecuadamente las opiniones de los demás, así será más difícil dejarse influenciar, ya sea con estos desafíos virales o con otras circunstancias que le puedan impactar negativamente.

## Alerta por retos virales

miércoles, 18 de agosto de 2021, Fuente: El Dinamo



Detrás de estas conductas, podría estar latente la necesidad de sentirse aceptado o validado por sus pares, lo que se explicaría como parte de un proceso de búsqueda de identidad que se desarrolla en la adolescencia. Por Ivonne Maldonado Directora Carrera de Psicología UDLA 18 de Agosto, 2021 <sup>10</sup> 08:00 hrs &rsquo; Actualizado: 20:42 hrs Considerando que las redes sociales son herramientas que los niños y jóvenes utilizan, es relevante que los padres y madres conversen con sus hijos respecto de sus beneficios y peligros. AGENCIA UNO/ARCHIVO Compartir Es importante educar a los niños y jóvenes respecto a los peligros que están presente en las redes sociales, sobre todo, en los retos virales que se han puesto de moda y que pueden impactar negativamente en la salud mental y física de quienes lo practican. Tal como lo vimos en el caso de la niña de 11 años que resultó quemada, tras realizar un desafío de Tik Tok que consistía en prender fuego a una figura plasmada en un espejo con desodorante spray. Detrás de estas conductas, podría estar latente la necesidad de sentirse aceptado o validado por sus pares, lo que se explicaría como parte de un proceso de búsqueda de identidad que se desarrolla en la adolescencia. Sin embargo, si existe un sentimiento de valoración hacia sí mismo, es probable que existan ciertos límites que los jóvenes no traspasarán, aunque exista una presión social importante. Considerando que las redes sociales son herramientas tecnológicas que los niños y jóvenes utilizan, es relevante que los padres y madres conversen con sus hijos respecto de los beneficios y peligros asociados a ellas, no desde la vereda de la imposición de una verdad absoluta, sino a través de preguntas, donde se pueda apreciar la opinión y el conocimiento que tienen de estas plataformas. De esta manera, se podría llegar a conocer los contenidos que revisan y los influencers que siguen, información que permitirá levantar alertas. Finalmente, lo más importante es trabajar en su autoestima, reforzando con mensajes positivos asociados a su persona, potenciando estas características, resaltándolas cada vez que se pueda, sin olvidar que la autoestima se construye mediante los mensajes que se reciben día a día de los demás. De esta forma, se desarrollará un sentimiento de valoración de sí mismo que le permitirá gestionar adecuadamente las opiniones de los demás, así será más difícil dejarse influenciar, ya sea con estos desafíos virales o con otras circunstancias que le puedan impactar negativamente.