



#ELIGE TU FORMA
DE CONVERSAR SOBRE
BIENESTAR DIGITAL



SÉ LA MEJOR INFLUENCIA

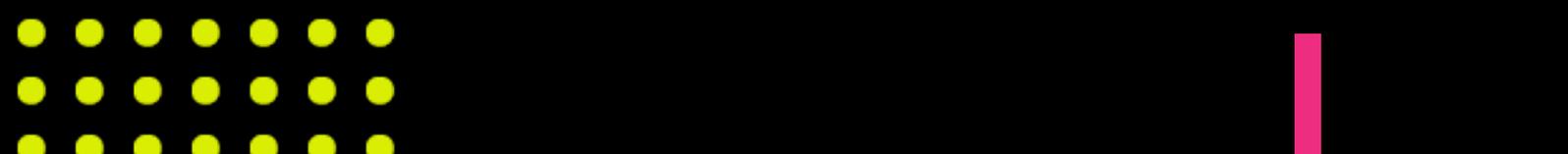
GUÍA PARA FAMILIAS



Cómo acompañar a adolescentes
en tiempos de filtros, likes
y estándares imposibles



chic@s.net



1. ¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

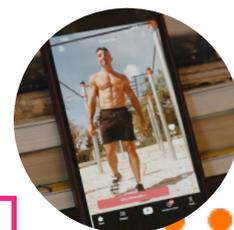


¿CÓMO LAS REDES SOCIALES Y EL MUNDO DIGITAL PUEDEN AFECTAR LA FORMA EN QUE LOS Y LAS ADOLESCENTES SE VEN A SÍ MISMOS, SE COMPARAN CON OTROS Y CONSTRUYEN SU AUTOESTIMA?

Esta guía forma parte de la campaña “*Sé la mejor influencia*”, que busca acompañar a madres, padres, tutores y otras personas adultas comprometidas con la crianza digital en esta época de likes, memes y contenidos hechos con Inteligencia Artificial.

Queremos ayudarles a comprender mejor lo que pasa en el mundo online, cómo puede impactar en la salud mental de chicos y chicas, y qué podemos hacer para apoyar su bienestar digital.

En **Chicos.net** tenemos la convicción de que no se trata de controlar todo, sino de **acompañar, escuchar y hablar, dejando los prejuicios de lado**. Por eso, acá vas a encontrar información y recursos pensados para abrir el diálogo, entender mejor lo que están viviendo los y las adolescentes que tenés cerca y fortalecer los vínculos en este mundo cada vez más conectado.



2. SUMERGIRSE EN LO DIGITAL

En la actualidad, la mayoría de las plataformas más utilizadas se rigen por **algoritmos**, que crean experiencias personalizadas y únicas para cada persona usuaria. La oferta de videos que podemos encontrar es infinita.

En este mar de opciones, hay algunos patrones que se repiten con bastante frecuencia. No es ninguna novedad que en Internet las personas eligen cuidadosamente qué mostrar, y casi siempre se comparte el lado positivo o exitoso.

Abundan los contenidos que muestran “vidas ideales” -en general publicados por *influencers* con miles de seguidores-, cuerpos trabajados en el gimnasio, relaciones felices, viajes, ropa de marca, éxito económico, pieles sin granos ni arrugas, casas amplias y ordenadas.

Durante la adolescencia, una etapa clave en la construcción de la identidad, la comparación con modelos ideales puede afectar la autoestima y la imagen personal. La presión por cumplir con ciertos estándares de belleza, estilo de vida o éxito puede volverse abrumadora, generar angustia, frustración y una sensación constante de no estar a la altura.

A su vez, la oferta de contenidos para mujeres y varones no es la misma. Muchos de los temas populares dirigidos a ellas suelen centrarse en **la moda y la belleza**, mientras que numerosos referentes masculinos promueven el **éxito y formas de ganar dinero**. Tanto para unos como para otras, las propuestas son casi siempre inalcanzables y en muchos casos acarrear información falsa y hasta dañina.

Los estereotipos y mandatos de género también se reflejan en el mundo virtual.

WEBINAR

Si querés conocer más no te pierdas este [encuentro](#) con especialistas:



3. ¿AUTOS CAROS Y CURSOS PARA SER EXITOSO?

¿A QUIÉNES SIGUE MI HIJO EN REDES?

“Sé la mejor versión de ti mismo”

“Enfócate en el resultado y donde tú quieras llegar”

“Atraes lo que piensas”



Frases como estas las vemos en Internet repetidas una y otra vez. *Influencers* que exhiben el antes y después de sus vidas, mostrando cómo con disciplina transformaron por completo sus realidades, sin ayuda de nadie más.

¿A quién no le gustaría ser exitoso, ganar mucho dinero, conseguir fama y tener popularidad entre las mujeres? Ver estos referentes en la pantalla, hablando en un lenguaje cercano y directo, puede darles a entender a los adolescentes que conseguir todo esto es posible y que depende de ellos.

Muchos de estos *influencers* además prometen ayudarlos a conseguir sus objetivos y ofrecen **cursos pagos** donde supuestamente revelan todos los consejos para ser como ellos. **Se aprovechan de la ilusión y dinero de los adolescentes**, captándolos con discursos cargados de meritocracia y machismo.

En una cultura competitiva como en la que vivimos, se le enseña a los varones que el éxito es fundamental, y que solo se consigue sin demostrar sentimientos ni debilidad, manteniendo todo bajo control.

Quizás a tu hijo no le interesan para nada estos mensajes y sus anhelos pasan por otro lado. Pero este tipo de cuentas se repiten y son los modelos a seguir de muchos adolescentes.

Es fundamental estar atentos y poder acompañar, evidenciando la irrealidad de lo que promueven los modelos ideales.

CONVERSACIONES QUE SUMAN

Les proponemos que desmitifiquen juntos la “vida perfecta” en redes. Hablen sobre filtros, edición, publicidad y todo lo que no se ve detrás de una foto o video viral.

4. RUTINAS DE SKINCARE Y TRUCOS DE BELLEZA: LAS REFERENTES QUE SEGURO ESTÁN EN LA PANTALLA DE TU HIJA



“Los 10 productos infaltables en tu rutina de skincare”

“3 alimentos que deberías comer si quieres perder peso”

“Vístete conmigo para ir a la escuela”

Estas frases son típicas de algunos contenidos destinados a las mujeres. **Los estándares de belleza pueden volverse abrumadores y difíciles de evitar.**

Aunque los varones también sienten presiones por su aspecto, este tipo de preocupaciones afectan especialmente a las chicas. Históricamente a las mujeres se les exige más por su apariencia, que se valoriza mucho más que otras cualidades como la inteligencia, la creatividad o el humor.

Los rostros y cuerpos que predominan en redes sociales son poco representativos de la realidad de las adolescentes. Estas imágenes idealizadas además, en general, están profundamente editadas mediante filtros, maquillaje y retoques fotográficos. A esto se suma el acceso a productos de belleza costosos e incluso intervenciones como cirugías.

Este bombardeo constante de caras y cuerpos "perfectos" puede generar una presión estética irreal, afectar la autoestima y distorsionar la autopercepción de las adolescentes, en una etapa especialmente vulnerable del desarrollo.

Lo cierto es que no hay ningún problema en que a tu hija le guste maquillarse, se interese por la moda o siga a una *influencer* que comparte rutinas de ejercicio. El tema aparece cuando estas actividades no se hacen por gusto, sino por presión, con el deseo de parecerse a aquellas chicas que ven en pantalla, dejando de lado aquello que las hace auténticas.

Conocer qué miran en redes, cuáles son sus anhelos y preocupaciones, es clave para poder acompañarlas y ayudarlas a valorarse tal como son.



CONVERSACIONES QUE SUMAN



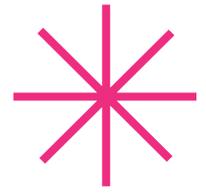
Les proponemos ver este [video](#) en familia y conversar a partir de estas preguntas disparadoras:



¿A quiénes siguen en redes?

¿Se comparan con otras personas?

¿Cómo eligen mostrarse en sus perfiles?



5. “**TODOS LO HACEN**” **PRESIÓN SOCIAL EN LOS GRUPOS DE ADOLESCENTES**

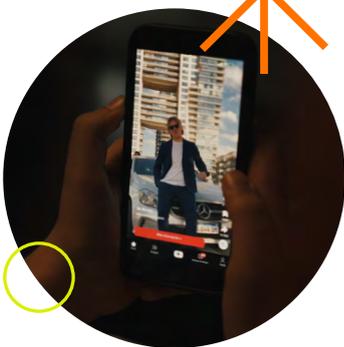
En la adolescencia, la necesidad de encajar, pertenecer o no quedarse afuera pesa mucho. Esa presión no viene solo de lo que se ve en redes sociales. También está presente en lo cotidiano: en la escuela, en los encuentros con amigos, en los grupos de chat.



Más allá de los modelos que circulan en Internet, los propios pares –amigos, amigas, compañeros– también pueden influenciar lo que está bien o mal hacer, cómo vestirse, qué decir o cómo mostrarse. Incluso pueden seguir ciertas tendencias o comportamientos para sentir la necesidad de encajar, aunque vayan en contra de sus valores o creencias.

El FOMO (*fear of missing out*) o miedo a quedarse afuera, es un fenómeno común en la era digital. Este miedo surge cuando una persona siente que se está perdiendo de eventos, experiencias o información que otros parecen estar viviendo y compartiendo en redes sociales. Para los adolescentes, el FOMO puede generar ansiedad, ya que constantemente están expuestos a lo que hacen sus pares a través de publicaciones, historias y comentarios.

El miedo a no ser parte de algo importante o divertido puede llevarles a un **consumo excesivo de contenidos en línea**, con la esperanza de mantenerse al tanto de todo lo que sucede en su entorno.





6. ¡A LEVANTARSE DEL SILLÓN!

MEDIAR EL TIEMPO DE PANTALLAS Y PONER EL CUERPO EN ACCIÓN

El mundo online ofrece muchas posibilidades, y es clave que chicos y chicas estén ahí, descubriendo intereses, compartiendo con otras personas. Pero también necesitan tiempo para desconectarse, mover el cuerpo, verse las caras o simplemente descansar del ritmo acelerado que imponen las redes. **Alternar estos espacios no es solo un descanso: les permite tomar distancia, pensar con más claridad y cuidar su salud emocional.**

En el celular ven recetas de comida, bailes, recomendaciones de lugares, ideas de manualidades. Seguramente, como nos pasa a las personas adultas, la mayoría de las veces las guardan y no las hacen nunca. ¡Impulsemos que todo eso que les interesa no quede solo en la pantalla y también lo vivencien!

+ **Encontrar un equilibrio entre lo digital y lo que sucede fuera de las pantallas es clave para el bienestar de chicos y chicas.**

+ **Fomentar actividades y una desconexión activa, contribuye a que no queden atrapados en un consumo pasivo.**



Q Wiki de **Chicos.net**

Conocé más sobre *Tiempo en pantallas*
www.chicos.net/wiki/tiempo-en-pantallas

CONVERSACIONES QUE SUMAN



¡Les dejamos un desafío para la cena! Cada miembro de la mesa tendrá que elegir la opción **verdad** o **consecuencia**. Según lo que seleccione, responderá una consigna distinta.

Los que elijan **verdad** deberán responder: *¿Hay algo que te gustaría cambiar de tu relación con las pantallas?*

Los que elijan **consecuencia** deberán mostrar la última publicación que hayan compartido por mensaje directo.





7. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ACOMPAÑAR EL BIENESTAR DIGITAL EN LA ADOLESCENCIA

¿Cómo llevar todo esto al día a día? No hay recetas para la crianza, pero te dejamos algunos consejos que pueden ayudarte a acompañar la vida digital y el bienestar emocional de tus hijos/as.:

- **Conversar sobre las experiencias digitales negativas que hayan tenido y cómo las resolvieron**, de manera de conocer qué estrategias utilizan a la hora de sentir malestar o incomodidad.
- **Hacer de la conversación sobre lo que pasa online un hábito permanente**. No es una charla que se tiene que dar únicamente cuando se compra el primer celular o cuando hay algún problema.
- **Crear un entorno donde chicos y chicas se sientan escuchados** para compartir lo que les pasa.
- **Motivar a la aceptación del propio cuerpo**, valorando que cada persona es distinta y que eso es algo positivo, que nos hace únicos.
- **Ayudar a que comprendan que se requieren procesos, esfuerzo y tiempo** para conseguir las cosas que les interesan o alcanzar metas.
- **Fomentar la desconexión activa**, convirtiéndola en una práctica consciente y habitual. La pausa da la posibilidad de que se construyan frenos, indispensables para no quedar atrapados en un consumo automático y sin sentido.
- **Usar el botón "No me interesa" de las plataformas**. Aconsejar que si identifican que un contenido les perjudica, utilicen esta herramienta para que no les aparezca contenido similar.
- **Promover referentes diversos**. Busquen juntos cuentas que muestran cuerpos, estilos de vida y talentos reales, diversos y positivos.
- **Jugar un papel activo** en la experiencia en Internet de tu adolescente y mantener siempre un diálogo abierto sobre su seguridad y privacidad.
- Tener en cuenta que la mayoría de las **redes sociales** son para **mayores de 13 años**.
- Conversar sobre la importancia de la **configuración de la privacidad** en las redes y el cuidado de las claves personales.



Conocé más en

www.eligetuforma.org

Un proyecto de

chic@s.net



[Unite al canal de whatsapp para familias](#)



Dirección del proyecto: Andrea Urbas
Redacción y contenidos: Talia Szulewicz
Comunicación: Solana Hernández y Laila Pokorski
Diseño: Malena Schargrotsky

