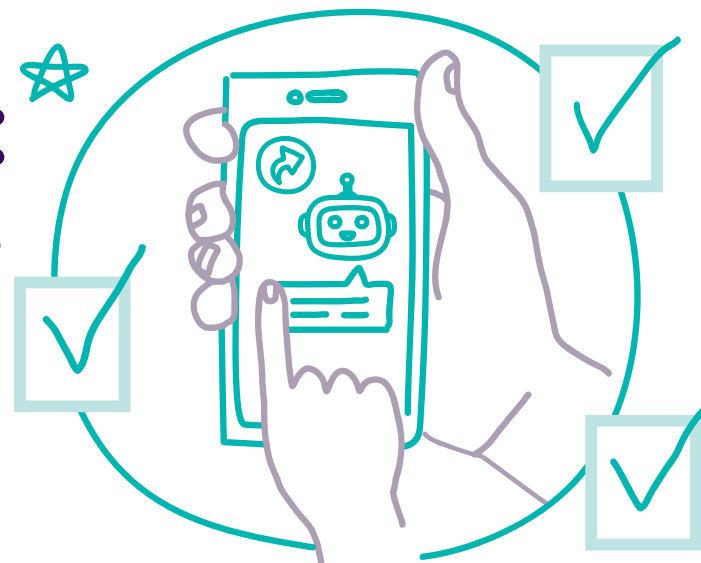


Seguridad adolescente: 6 tips para usar la IA y las redes sociales

Independientemente de lo que podamos pensar sobre las redes sociales y la inteligencia artificial, estas tecnologías han llegado para quedarse y tendrán un impacto significativo en la vida de los adolescentes. Sin embargo, hay medidas que cualquier familia puede tomar para ayudar a que los adolescentes se mantengan sanos, seguros y bien informados en el entorno digital actual.



Aquí hay consejos para padres, adolescentes y familias.



1 Prioriza las relaciones en persona



LA REALIDAD:

Algunos adolescentes pueden desarrollar fuertes vínculos con los chatbots de IA, recurriendo a ellos en busca de compañía en lugar de construir relaciones auténticas con otras personas. Los psicólogos señalan que los adolescentes también son menos propensos que los adultos a cuestionar la precisión de la información generada por un chatbot.

CÓMO AYUDAR:

Los niños necesitan relaciones de apoyo con otras personas en su vida cotidiana para desarrollarse de manera saludable. Ayuda a los adolescentes a construir y priorizar las relaciones dentro de sus comunidades, más allá del tiempo que pasan frente a la pantalla.

2 Cuidado con la desinformación



Para navegar por Internet de manera inteligente y segura, es importante que los adolescentes comprendan cómo se difunde la desinformación en las redes sociales. Las herramientas de IA pueden contribuir a este problema, ya que generan rápidamente texto, audio, imágenes y videos.

Los datos muestran que los adolescentes suelen buscar consejos de salud en línea, incluso a través de chatbots. Sin embargo, estas respuestas generadas por IA suelen estar plagadas de inexactitudes. Anima a los adolescentes a tomarse su tiempo, verificar la información con profesionales de la salud o hablar con adultos en quienes confían.

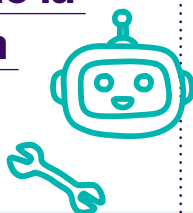
3 Ten cuidado con la recopilación de datos



No hace falta ser un experto en tecnología para saber que las empresas rastrean los datos de los usuarios, a menudo para mostrar anuncios personalizados o para venderlos a terceros. Anima a los niños a pensar qué tipo de datos podrían estar recopilando las aplicaciones que usan y quién se beneficia de ello.

Revisa la configuración de privacidad de las aplicaciones para saber qué datos se recopilan. Elige aplicaciones con medidas sólidas de protección de la privacidad. Recuerda a los adolescentes que tengan cuidado con lo que publican, eligen compartir públicamente o revelar al usar chatbots.

4 Comprende cómo la IA puede ser una herramienta de aprendizaje



Los chatbots con IA pueden ayudar a generar ideas, pero deben usarse con prudencia. Depender demasiado de la IA puede obstaculizar el desarrollo cognitivo de un adolescente.

Habla con los adolescentes sobre las limitaciones y los posibles daños de la tecnología de IA y anímalos a cuestionar la precisión del contenido generado por la IA. Considera el uso de herramientas de IA como un complemento —no como un sustituto— al hacer la tarea.

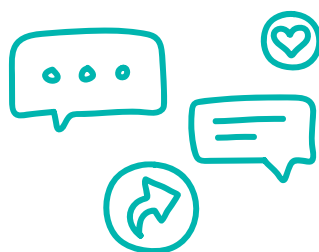
5 Controla el tiempo frente a la pantalla



Los cerebros en desarrollo son más vulnerables a las recompensas sociales debido a los cambios hormonales que estimulan el desarrollo de los receptores de dopamina y oxitocina, los cuales comienzan a multiplicarse entre los 10 y los 12 años. Por eso las redes sociales pueden resultar adictivas para los jóvenes, y por eso se debe limitar el tiempo frente a la pantalla.

Si las interacciones de tu hijo adolescente en las redes sociales o con bots de IA le impiden socializar con otras personas o dormir bien por la noche, intenta usar los controles parentales para establecer límites de tiempo frente a la pantalla y de contenido. Prueba una desintoxicación digital en familia y hablen sobre cómo les afectó el descanso de las redes sociales.

6 Habla con los adolescentes sobre la IA y las redes sociales



Ideas para iniciar una conversación:

Basándote en lo que viste hoy en línea, ¿qué crees que te mostrarán los algoritmos de las redes sociales a continuación?

¿Viste algo hoy en línea que te hiciera pensar: «Eh, me pregunto si eso será cierto»? ¿Me lo puedes mostrar?

¿Alguna vez te sientes cansado y agotado después de haber estado mirando tu celular por mucho tiempo? A mí me pasa a veces. ¿Por qué crees que es así?

¿Hay alguna tendencia en línea de la que deba estar al tanto?

¿Crees que el tiempo que pasaste hoy en tu celular fue productivo o valió la pena? ¿Qué sacaste del tiempo que pasaste hoy en tu celular?

Continúa leyendo

["Social Media and Youth Mental Health"](#) (U.S. Surgeon General)

["Health Advisory on Social Media Use in Adolescence"](#) (American Psychological Association)

["Artificial intelligence and adolescent well-being"](#) (American Psychological Association)



newslit.org



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

* Estos tips de seguridad fueron recopilados a partir de las recomendaciones del American psychological Association advisories y el News Literacy Project