UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

UF/IFAS PEER REVIEWED FCS3396-Span

https://doi.org/10.32473/edis-FY1539-2024

Introducción al apoyo en línea entre jóvenes: una guía para padres y cuidadores[1]

Angela Nielsen y Larry F. Forthun[2]

El público al cual va dirigido esta publicación está conformado por padres y cuidadores de adolescentes. El propósito de este documento es informar al lector acerca de la amistad en línea entre adolescentes; el suicidio y la salud mental en adolescentes; ideas para apoyar a un adolescente cuyo amigo en línea descubre que tiene pensamientos suicidas o de auto agresión y la importancia de la seguridad y el auto cuidado.

Introducción

Vivir en la era digital conlleva muchas innovaciones excitantes y retos. Las computadoras y los teléfonos inteligentes han cambiado la forma como nos comunicamos, recibimos noticias e interactuamos con otros. Los adolescentes especialmente parecen estar bien enterados acerca de la tecnología; muchos conocen cuáles son las apps, videos, tendencias y juegos más populares. Pareciera que los jóvenes nunca están sin sus aparatos electrónicos y los estudios han demostrado que es cierto. En 2019, el Pew Research Center encontró que el 95% de los adolescentes encuestados tenía acceso a un teléfono inteligente y 45% reportó estar en línea "casi todo el tiempo" (Schaeffer, 2019). En promedio, los adolescentes y preadolescentes (entre 11 y 14 años) reportan pasar 9 horas por día ante una pantalla por entretenimiento. El número de horas baja a siete en el caso de los jóvenes de 15 a 18 años (Centers for Disease Control and Prevention, 2018).

Los recursos en línea y las apps para compartir información y discutir problemas de salud mental con compañeros son populares entre los jóvenes que están confrontando problemas de salud mental. De acuerdo a un estudio (Rideout & Fox, 2018), cerca de la mitad de los adolescentes y adultos jóvenes que reportan síntomas de depresión de moderados a severos ha usado recursos en línea para conectarse con pares o compañeros con preocupaciones mentales similares.

Amigos en línea

Tener presencia en comunidades en línea y redes sociales es una vía que tienen los adolescentes para conocer a otros con ideas similares en todo el país y en el resto del mundo. El fenómeno de los adolescentes enviando mensajes y haciendo amigos en línea pasa frecuentemente; de hecho, datos recientes reportan que 57% de los jóvenes entre 13 y 17 años ha hecho amigos en línea (Massing-Schaffer et al., 2022). Las amistades en línea pueden incrementar el bienestar de un adolescente y aumentar su círculo social y pueden fortalecer las amistades y conexiones que tenga fuera de línea (Mittmann et al., 2022). Con el tiempo, se pueden formar relaciones cercanas y de confianza con los amigos en línea y los adolescentes pueden sentirse cómodos hablando con ellos sobre los contratiempos que están experimentando.

1. Este documento es FCS3396-Span, uno de una serie del Department of Family, Youth and Community Sciences, UF/IFAS Extension. Publicación original de fecha febrero 2024. Visite el sitio de EDIS en https://edis.ifas.ufl.edu para la versión que respalda esta publicación. © 2024 UF/IFAS. Esta publicación está bajo licencia CC BY-NC-ND 4.0.

2. Angela Nielsen, estudiante, Department of Family, Youth and Community Sciences; y Larry F. Forthun, profesor asociado y especialista de Extensión en desarrollo juvenil, Department of Family, Youth and Community Sciences; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611. Traducido por Heidy Ramirez.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una institución con igualdad de oportunidades autorizada a proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que funcionen sin discriminación por motivos de raza, credo, color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, país de origen, opiniones o afiliación políticas. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture), UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Programa de Extensión Cooperativa (Cooperative Extension Program) de Florida A&M University, y Juntas de Comisionados del Condado en Cooperación. Andra Johnson, decano de la UF/IFAS Extension.

Salud mental juvenil, Internet y las redes sociales

Muchos jóvenes enfrentan desafíos de salud mental que incluyen depresión, pensamientos de auto agresión e ideas suicidas. Para sobrellevar esto, muchos adolescentes tienden más a buscar ayudas de iguales que de adultos, (Dyson et al., 2016), así pueden hablar de estos problemas con amigos en línea. Las amistades en línea cercanas y confiables, pueden resultar estimulantes para compartir sentimientos y circunstancias difíciles.

Este intercambio puede aliviar la soledad y los indicadores de depresión. Las amistades en línea y el uso de Internet podrían ser factores protectores para los adolescentes y fomentar alternativas saludables y de apoyo para problemas de salud mental, pensamientos de autoagresión o pensamientos suicidas (Massing-Schaffer et al., 2022).

Entre las amistades en línea que son cada vez más comunes, su hijo adolescente podría tener un amigo en línea que le revele que está luchando con su salud mental o pensando en auto agresión o suicidio. Su hijo podría solicitarle ayuda mientras intenta apoyar a su amigo en línea, y como adulto a cargo, usted podría tener preguntas en torno a si resulta apropiado y seguro que un adolescente apoye a otro que está teniendo problemas mentales, especialmente si es básicamente mediante las redes sociales o Internet. Como no hay respuestas absolutas de sí o no a estas interrogantes, hay algunas cosas que puede hacer para ayudar a mantener seguro y apoyado a su hijo(a) adolescente que decide ayudar a un amigo en línea.

Mi hijo adolescente está apoyando a alguien en línea, ¿qué debería hacer yo?

Saber que su hijo adolescente está apoyando a alguien que está pasando por una crisis o lidiando con sentimientos importantes puede generarle preocupaciones y muchas preguntas. Es normal sentirse inseguro, asustado o desconfiado de que su hijo adolescente esté brindando ese apoyo. A continuación, encontrará algunas formas de conectar con su hijo adolescente con relación a ser el apoyo para ese amigo.

Chequear. Hable con su hijo adolescente acerca de lo que significa para él o ella apoyar en línea a un amigo. ¿Se siente bien al ayudar a un amigo que lo necesita o se siente responsable por el bienestar de ese amigo? Sentirse responsable por un amigo es natural, sin embargo, es importante que le deje saber a su hijo que no es su responsabilidad "arreglarlo o curarlo". Esto le brinda a usted como padre la oportunidad de discutir sobre los límites saludables en las relaciones personales y las vías que tiene su hijo para ayudar al amigo, a la vez que reconoce que no es responsable de las elecciones de su amigo. Chequear además puede ayudarle a determinar si su hijo está pasándola mal mientras apoya en línea a otro joven. Al preguntarle si siente estrés o ansiedad cuando habla con sus amigos acerca de los problemas del amigo, puede ayudarle a determinar si siente la necesidad de que otros se involucren con el apoyo del amigo en línea. Hablar sobre cualquier cambio que usted esté viendo en el comportamiento de su hijo, salud y nivel de estrés, puede ayudar a iniciar conversaciones sobre si el apoyo en línea a un amigo puede estar causándole tensión a su hijo adolescente. Si este es el caso, tal vez sea tiempo de involucrar a otros.

Haga preguntas. Muestre interés en la relación de su hijo con el amigo y pregunte cómo van las cosas. ¿El amigo en línea le ha dicho a su hijo adolescente sobre algún cambio que esté experimentando? ¿Alguna otra persona en la vida de este amigo sabe cómo se está sintiendo? ¿Cómo le va a su hijo o hija adolescente en general? Hacer preguntas y escuchar activamente las respuestas de su hijo, puede fortalecer las conexiones y estimular a que comparta emociones, éxitos y contratiempos que esté experimentando mientras apoya a su amigo (Centers for Disease Control and Prevention, 2023).

Promueva el auto cuidado y la diversión. Participar en actividades divertidas y de auto cuidado promueve el bienestar mental y puede ser una oportunidad para su hijo de tomarse un descanso. Estimule actividades que recarguen energías como reunirse con otros amigos, hacer ejercicio o estar con miembros de la familia y mascotas. Enfatice la importancia de comer alimentos nutritivos, tomar agua y lograr un buen descanso nocturno. Cuidar de sí mismos puede ayudar a apoyar a otros.

Cuídese usted. ¡Su bienestar también es importante! Apoyar a su hijo adolescente en tiempos difíciles también puede afectar su salud. Esté atento(a) a los síntomas de colapso: fatiga, reacciones emocionales intensas, síntomas físicos como dolor de cabeza o estómago y dificultad para concentrarse. Practique el auto cuidado realizando actividades que disfrute, comiendo alimentos sanos, tomando agua y descansando bien cada noche. Sentirse abrumado e inseguro ante cuál es la mejor manera de apoyar la situación de su hijo adolescente con su amigo en línea puede ser una señal para que busque ayuda para usted. Conecte con amigos que lo apoyen, familia o un

terapista, para procesar cualquier emoción difícil que pueda estar surgiendo.

Otras preguntas importantes

¿Mi hijo se volverá suicida al ayudar a alguien con tendencia suicida? Muchos jóvenes experimentarán situaciones estresantes durante sus años de adolescencia, bien sea de forma directa o a través de un amigo. Sentirse deprimido, impotente, triste o experimentar otras emociones difíciles debido a acontecimientos estresantes de la vida es normal y no comúnmente resulta en pensamientos o comportamientos suicidas (American Foundation for Suicide Prevention & The Dougy Center, n.d.). Muchos estudios han mostrado que hablar o preguntarle a alguien sobre suicidio no hará que la idea aflore en su cabeza, en realidad puede estimularle a manifestar cómo se siente (National Suicide Prevention Line, n.d.). Chequee a su hijo adolescente si cree que podría estar teniendo problemas con la situación de su amigo en línea y comuníquese con un profesional de salud mental para obtener apoyo adicional.

¿Es necesario que otras personas participen? Al hacer preguntas, es posible que usted se preocupe por algo que le diga su hijo adolescente y sienta que otros deben participar. La seguridad de todos es la prioridad. Buscar ayuda para el amigo en línea de su hijo puede ser complicado, especialmente si la ubicación es desconocida. Sin embargo, se pueden hacer ciertas cosas. Muchas apps de redes sociales y sitios de juegos tienen una función de "reporte" que ofrece ayuda a amigos en línea. Si usted sabe dónde está ubicado el amigo, comunicarse con un centro de crisis local o con sus servicios de emergencia locales puede ser el primer paso para obtener apoyo.

Hable primero con su hijo adolescente sobre sus ideas sobre cómo involucrar a otros en la situación de su amigo en línea. Busquen recursos juntos para expresar su preocupación por el amigo en línea. A su hijo podría preocuparle que su amigo en línea se sienta molesto o traicionado si se involucra a otros. Mantener a alguien vivo y seguro y conectarlo con la ayuda que necesita es una prioridad. Anime a su hijo adolescente a compartir con su amigo en línea por qué siente que los demás necesitan participar, mientras le comunica atención y preocupación por su bienestar (Martinelli, 2023; Schimelpfening, 2022). Ofrézcase a hablar con su hijo adolescente sobre sus sentimientos sobre la situación o anímelo a comunicarse con otros amigos de confianza, adultos o líneas directas de apoyo. Si alguien está en inminente peligro llame inmediatamente al 9-1-1.

¿No puedo simplemente decirle a mi hijo adolescente que deje de hablar con su amigo en línea? Los adolescentes que están lidiando con su salud mental tienen más probabilidades de confiar primero en amigos antes de hablar con adultos o profesionales (Dyson et al., 2016). Su hijo adolescente puede ser la primera persona a quien su amigo en línea le cuenta. Mostrar empatía, amabilidad y compasión a su amigo es vital. Sin embargo, expresar preocupación y alentar el apoyo de un adulto o profesional de confianza a su amigo en línea puede alentarlo a dar el primer paso para obtener ayuda. Discuta límites saludables con su hijo adolescente sobre cuánto puede o debe involucrarse para apoyar a su amigo en línea y qué hacer si comienza a sentirse incómodo o abrumado. (Martinelli, 2023; The Jed Foundation, n.d.).

¿Qué pasa si es mi hijo adolescente quien está buscando ayuda de otros adolescentes en línea? Afirmar la independencia e intentar resolver los problemas por cuenta propia son una parte normal del desarrollo en la adolescencia. Los compañeros de un adolescente suelen ser su principal red de apoyo. Los compañeros pueden ser más conscientes de lo que sucede en la vida de un joven que sus padres u otros miembros de la familia. Mantenerse conectado con su hijo adolescente al comunicarse con él, compartir detalles de su vida, ofrecerle apoyo y modelar conversaciones respetuosas puede mantener las líneas de comunicación más abiertas (Child Mind Institute, 2023).

Las amistades en línea pueden ser tan valiosas como las amistades en persona y pueden proveer cuidado y apoyo empático a un joven que esté pasando por momentos difíciles. Como padre o madre es importante comunicarle a su hijo adolescente el valor de la amistad y el coraje que implica ayudar a quien lo necesita. Al mismo tiempo, es importante evaluar la sensación de bienestar de su hijo, así como su seguridad y la de su amigo en línea, y examinar si su hijo mantiene límites saludables en sus relaciones. Compartir sus pensamientos y sentimientos puede proporcionar un entorno útil para dar y recibir apoyo.

Recursos y apoyo

A continuación, una lista de recursos tanto para adultos como para adolescentes para recibir apoyo en salud mental y pensamientos de autoagresión o suicidio. Estos recursos cuentan con personal o voluntarios capacitados en intervención en crisis de salud mental.

National Suicide Prevention Line (Línea Nacional de Prevención del Suicidio)

https://988lifeline.org

Línea telefónica, mensajes de texto y chat web disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para personas que tienen pensamientos suicidas. Hablar con un centro de crisis a través de NSPL es gratuito y confidencial.

Si la persona llama al 988 puede optar por hablar con un especialista en intervención de crisis de habla hispana seleccionando el "2". Para ayuda por mensajería de texto, se debe enviar la palabra "Ayuda" al 988. El chat web en español está disponible en https://988lifeline.org/es/chat

Crisis Text Line (línea para envío de textos en situaciones de crisis)

https://www.crisistextline.org

Un servicio de mensajes de texto gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana para personas en crisis. Los voluntarios brindan apoyo a través de mensajes de texto o WhatsApp.

Para español, envíe un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741 para comunicarse de manera gratuita con un consejero de crisis. También se puede enviar un mensaje vía Whatsapp.

YouthLine (una línea de crisis y apoyo para adolescentes)

https://theyouthline.org

Llame al 1-877-968-8491 o envíe el mensaje"Teen2Teen" al 839863.

Una línea de apoyo y crisis gratuita y confidencial de adolescente a adolescente. Los adolescentes están disponibles todos los días de 7:00 p. m. a 1:00 a. m., hora del este, para responder llamadas telefónicas, mensajes de texto y chats web de adolescentes que necesitan apoyo. Los adultos están disponibles para brindar asistencia por teléfono en cualquier otro horario.

El apoyo de YouthLine en español para adolescentes y adultos jóvenes se brinda mediante un **intérprete**. Indique si lo necesita al comienzo de la llamada y el especialista en intervención de crisis conseguirá uno para ayudar. Actualmente, los servicios de texto y chat solo están disponibles en inglés.

Florida Warm Line

https://peersupportfl.org/peer-experience-line/

Llame al 1-800-945-1355.

Una línea telefónica para que las personas que viven en Florida hablen sobre lo que sienten y experimentan. La línea se contesta todos los días de 4:00 p. m. a 10:00 p. m., hora del este. Esta línea no es para personas que atraviesan una crisis, sino para aquellos que desean hablar con un oyente empático con experiencia vivida en salud mental.

Referencias

American Foundation for Suicide Prevention, & The Dougy Center. (n.d.). *Children, Teens, and Suicide Loss*. https://aws-fetch.s3.amazonaws.com/flipbooks/childrenteenssuicideloss/index.html?page=1

Centers for Disease Control and Prevention. (2018). Screen Time vs. Lean Time. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity. https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpao/multimedia/infographics/getmoving.html

Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Encouraging Teen Independence. https://www.cdc.gov/parents/essentials/teens/encouraging-independence.html

Child Mind Institute. (2023). Help! My teen stopped talking to me: Tips for staying in touch while letting kids separate in a healthy way. https://childmind.org/article/help-my-teen-stopped-talking-to-me/

Dyson, M. P., Hartling, L., Shulhan, J., Chisholm, A., Milne, A., Sundar, P., Scott, S. D., & Newton, A. S. (2016). A Systematic Review of Social Media Use to Discuss and View Deliberate Self-Harm Acts. *PLoS ONE, 11*(5), 1–15. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0155813

Finch, S. D. (2020). The Do's and Don'ts of Supporting Someone in a Mental Health Crisis. Healthline. https://www.healthline.com/health/mental-health/supporting-someone-in-a-mental-health-crisis

The Jed Foundation. (n.d.). If Your Child Is Worried about a Friend. https://jedfoundation.org/set-to-go/if-your-child-is-worried-about-a-friend/

Martinelli, K. (2023). How to Support a Friend with Mental Health Challenges. Child Mind Institute. https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Massing-Schaffer, M., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A., & Prinstein, M. J. (2022). Adolescent Peer Experiences and Prospective Suicidal Ideation: The Protective Role of Online-Only Friendships. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 51*(1), 49–60. https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1750019

Mittmann, G., Woodcock, K., Dörfler, S., Krammer, I., Pollak, I., & Schrank, B. (2022). "TikTok is my life and Snapchat is my ventricle": A mixed-methods study on the role of online communication tools for friendships in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence, 42*(2), 172–203. https://doi.org/10.1177/02724316211020368

National Suicide Prevention Line. (n.d.). Support for Suicidal Individuals on Social and Digital Media. https://988lifeline.org/help-someone-else/safety-and-support-on-social-media/

Rideout, V., & Fox, S. (2018). Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults in the U.S. Hopelab and Well Being Trust. http://assets.hopelab.org/wp-content/uploads/2020/08/a-national-survey-by-hopelab-and-well-being-trust-2018.pdf

Schaeffer, K. (2019). Most U.S. teens who use cellphones do it to pass time, connect with others, learn new things. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/08/23/most-u-s-teens-who-use-cellphones-do-it-to-pass-time-connect-with-others-learn-new-things/

Schimelpfening, N. (2022). What to Say to Someone Who Is Suicidal. Verywell Mind. https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-a-friend-is-suicidal-1065472