

## Los medios sociales y la imagen corporal

¿Cómo las experiencias de los adolescentes en los medios sociales influyen en su imagen corporal? En la actualidad los adolescentes no solo tienen la capacidad de compartir sus pensamientos, sus fotos y sus videos, sino que también pueden recibir los comentarios y opiniones de otras personas 24 horas al día. En los medios sociales los jóvenes también tienen acceso a un interminable flujo de fotos y publicaciones de otras personas —y no olvidemos que a menudo son fotos cuidadosamente seleccionadas y en las que sus amigos salen «perfectos»—. Debido a su edad, no es una sorpresa que los jóvenes se vean tentados y atraídos por los comentarios de sus amigos y la oportunidad de recibir aprobación social. Pero los medios sociales crean retos sin precedentes para los padres en la crianza de sus hijos, particularmente en lo que se refiere a su imagen corporal.

- **Pregúntenles a sus hijos adolescentes cómo deciden qué fotos de ellos mismos van a compartir.**

Una identidad perfectamente creada en línea parece que no tomara trabajo. Sin embargo, en realidad las personas piensan bastante en lo que compartirán, y le dedican una gran cantidad de tiempo y esfuerzo a la imagen que proyectan. Pídale a sus hijos que piensen en un día que fue difícil para ellos o un día en que ellos no se sentían atractivos: ¿lo compartieron en línea? ¿Por qué o por qué no? ¿Pueden acordarse del día cuando un amigo compartió una foto que no era perfecta? Consideren abrirse en cuanto a su propio proceso sobre qué comparten y qué no comparten. ¿Qué es lo que nos motiva a todos nosotros a compartir en línea, o a no compartir, algunas tomas de nuestra vida?

- **Recomienden a sus hijos a mirar fotos y hacer comentarios con ojo crítico.**

Existen dos maneras principales en las que los medios sociales pueden tener un impacto en los adolescentes en lo que se refiere a su imagen corporal. Primero, debido a que los jóvenes ven muchísimas fotos favorecedoras de otros en línea, ellos podrían empezar a creer que todo el resto de personas siempre se ven hermosas y perfectas. La segunda manera es a través de los comentarios que los jóvenes reciben individualmente de sus fotos. Ellos pueden empezar a creer lo que las personas dicen de ellos, o incluso sentirse inseguros cuando nadie hace comentarios. Contrarresten la percepción de que todos los demás siempre están listos para la cámara explicándoles cómo las fotos no cuentan la historia completa, podrían haber sido alteradas digitalmente, o simplemente sacadas fuera de contexto. Ayuden a sus hijos a manejar los comentarios en línea haciéndoles preguntas sobre las fotos que ellos ven y los comentarios que ellos reciben.

- **Halaguen a sus hijos por otras cosas que no sean su aspecto físico.**

Parece obvio, pero ustedes tienen que ayudar a contrarrestar los comentarios que sus hijos reciben en línea. Puede ser embriagador recibir «me gusta» y comentarios positivos en respuesta a una foto favorecedora. Traten de que sus comentarios se centren en otros aspectos de la identidad de sus hijos —habilidades, pasatiempos e intereses—. Aliéntenlos a crear una huella digital positiva en línea, presentando una identidad equilibrada que resalte toda su personalidad.