

Practical Tips for Easing Kids' Social Media Anxiety

Teens text, tweet, snap, and post like crazy. In fact, about half of teens use social media every day, and for some, this means checking Instagram or Snapchat dozens (or hundreds!) of times a day. While many teens find connecting with friends online a positive experience, some just feel stressed out. This social media-specific anxiety has a name: FOMO, also known as "fear of missing out."

FOMO can take many forms. Sometimes it's the worry that a friend might be upset if you don't respond to a message or post right away. It can also be feeling left out if everyone's posting pictures of a party or event you didn't attend (or, worse, weren't invited to). But more generally, it's the sense that exciting stuff is happening online constantly and that if you're not online, too, you're missing out.

While FOMO might sound like a silly acronym, it can have very un-silly consequences. Studies have found that the 24/7 nature of social media can lead to kids feeling like they need to check and respond to friends' posts or messages constantly. As you can imagine, this can lead to poor sleep quality, anxiety, and even depression.

Parents can help. If you see your kids struggling — maybe they're always stressed out after being on the phone or they're staying up too late texting — step in.

Listen. It can be easy to dismiss FOMO and other social media stress as superficial, but for many tweens and teens, social media is social life. The more you show you care about how they feel, the more open they'll be.

Don't judge. Snapchat seems a little dumb, doesn't it? But for tweens and teens, connecting with their peers is a normal part of child development. For you, it meant hours on the phone. For them, it means lots and lots of rainbow vomit.

Encourage their offline lives. FOMO can chip away at kids' self-esteem, but the best defense is a strong sense of what makes kids unique, worthy, and valuable. Help

kids participate in sports, clubs, drama, or volunteer work to help them weather the ups and downs of social media anxiety.

Set limits. After all the listening and validating is over, set some basic limits around when and where the phone or computer can be used. Start with turning phones off an hour before bedtime and storing them in your room to help kids resist the temptation to stay up late texting. You can suggest they tell their friends they'll be signing off at a specific time so they won't be expecting a response.

Shift the focus. If kids are feeling overwhelmed by keeping up with all the social stuff online, encourage them to focus on the creative side of Instagram, for example, instead. Entering photo contests or building a portfolio can shift the focus to the positive side of social media.

Ask open-ended questions. You don't need to solve their problems for them. But you can help them think about what is and isn't working for them. Here are some questions to try:

- Are there any habits you might want to change? (For example, not checking your phone before bed.)
- What would happen if you turned off your phone? For an hour? A day?
- Have you thought about rewarding yourself for not checking your phone or social media for a certain amount of time? (Make a game of it!)
- What are the pros and cons of using Instagram and other social-networking apps?
- What would happen if you unfollowed or unfriended someone who was making you feel bad on social media?
- Do you notice that you have better or worse reactions to posts or messages depending on how you feel that day?

Consejos prácticos para reducir la ansiedad de los jóvenes por las redes sociales

Los jóvenes y adolescentes mandan mensajes de texto, tuits, snapchats y publican fotos de forma constante. De hecho, la mitad de los adolescentes usan las redes sociales todos los días, muchas veces al día. Algunos jóvenes encuentran lo positivo en estas experiencias, pero otros encuentran estrés. Esta ansiedad tiene un nombre específico: FOMO por sus siglas en inglés (Fear Of Missing Out), algo así como miedo a perderse de algo.

El FOMO puede tomar muchas formas. A veces es la preocupación de que un amigo se enoje si no le respondes los mensajes rápido. Otras veces es sentir que perderán amigos porque todos están publicando fotos de una fiesta a la que no fuiste (o peor, a la que no fuiste invitado). Sin embargo, por lo general es la sensación de que están pasando cosas interesantes de forma constante y tú no eres parte de ellas. Te estás quedando fuera.

El FOMO puede parecer un poco exagerado para nosotros, pero puede tener consecuencias en los jóvenes y adolescentes como dormir poco, ansiedad e incluso depresión.

Los jóvenes y adolescentes mandan mensajes de texto, tuits, snapchats y publican fotos de forma constante. De hecho, la mitad de los adolescentes usan las redes sociales todos los días, muchas veces al día. Algunos jóvenes encuentran lo positivo en estas experiencias, pero otros encuentran estrés. Esta ansiedad tiene un nombre específico: FOMO por sus siglas en inglés (Fear Of Missing Out), algo así como miedo a perderse de algo.

El FOMO puede tomar muchas formas. A veces es la preocupación de que un amigo se enoje si no le respondes los mensajes rápido. Otras veces es sentir que no perderán amigos porque todos están publicando fotos de una fiesta a la que no fuiste (o peor, a la que no fuiste invitado). Sin embargo, por lo general es la sensación de que están pasando cosas interesantes de forma constante y tú no eres parte de ellas. Te estás quedando fuera.

El FOMO puede parecer un poco exagerado para nosotros, pero puede tener consecuencias en los jóvenes y adolescentes como dormir poco, ansiedades e incluso depresión.

Los padres pueden ayudar. Si ves que tu hijo se estresa cuando ve su teléfono, o se queda despierto hasta muy tarde mandando mensajes, habla con él.

Escucha. Puede ser fácil descartar el estrés por las redes sociales, pero para muchos adolescentes y jóvenes las redes sociales son su vida social. Muéstrate atento e interesado en cómo se está sintiendo tu hijo o hija.

No juzgues. Snapchat puede parecer una aplicación un poco tonta, pero para los jóvenes conectarse con sus amigos es una parte normal de su desarrollo. Para ti pudo haber significado pasar horas hablando por teléfono, para ellos significa horas mandando videos.

Anima a tus hijos a enfocarse en sus vidas fuera del internet. El FOMO puede dañar seriamente el autoestima de tus hijos, pero la mejor defensa es la seguridad de que cada adolescente es único y de gran valor. Ayuda a tus hijos a participar en algún deporte o club social, o hacer algún tipo de trabajo como voluntario.

Establece límites. Después de hablar y escuchar a tus hijos, establece límites básicos sobre cuándo, y dónde pueden usar los aparatos electrónicos. Comienza con apagar los celulares y tabletas una hora antes de dormir y guárdalos en tu cuarto para evitar la tentación de quedarse despiertos hasta tarde mandando mensajes. Puedes sugerir que le digan a sus amigos que se desconectarán a cierta hora para que no se queden esperando una respuesta.

Cambia el enfoque. Si tus hijos se sienten abrumados por tener que mantenerse al día con todas sus redes sociales y amigos en línea, animalos a ver el lado positivo y creativo de las redes. Por ejemplo, si les gusta Instagram, ayúdalos a inscribirse en un concurso o clase de fotografía.

Haz preguntas abiertas a tus hijos. No necesitas resolver los problemas de tus hijos, pero puedes ayudarlos a pensar que es lo que les está causando estrés. Aquí hay algunos ejemplos de preguntas:

- ¿Hay algunos hábitos que te gustaría cambiar? (por ejemplo no revisar tu teléfono antes de ir a dormir)
- ¿Qué pasaría si apagaras tu teléfono por una hora? ¿por un día?
- ¿Haz pensado en recompensarte si no revisas tu teléfono o tus redes sociales por cierto tiempo?
- ¿Cuáles son las cosas positivas y negativas de usar las aplicaciones de redes sociales como Instagram o Facebook?
- ¿Qué pasaría si dejas de seguir a alguien que te hace sentir mal en las redes sociales?
- ¿Haz notado que reaccionas mejor o peor a las publicaciones o mensajes dependiendo de cómo te sientes ese día?