



General | | Actualitzat el 03/06/2021 a les 07:46

7 perills de Tik Tok per a preadolescents i adolescents

Tik Tok és la xarxa més utilitzada per preadolescents i adolescents. Que les famílies coneguem la xarxa i els riscos és clau per evitar perills

[inicicentrareport]Tik Tok és **l'app de moda** i tots els preadolescents i adolescents hi volen ser. Els **vídeos curts amb balls, trucs i reptes** poden ser una manera d'expressar-se i comunicar-se amb l'entorn, però també es pot convertir en una font de problemes.

De fet **Tik Tok és l'app més bloquejada per part de les famílies**, que d'aquesta manera prohibeixen que els seus fills i filles en facin ús. Però segons ens assegura Diego Redolar Ripoll, investigador especialitzat en tecnologies digitals, psicobiologia i neurociència, de la UOC i de Brain360, privar els preadolescents i adolescents d'aquesta socialització i d'alguna manera aïllar-los pot tenir també repercussions negatives.

"Per una banda es busca el reconeixement social, la pertinença a un grup. Per tant si un noi o noia té Tik Tok, tothom en voldrà tenir. Però per l'altra **l'escorça prefrontal no es desenvolupa del tot fins als 19-20 anys** i per tant a aquesta edat costa molt prendre decisions pensant en les conseqüències que pot comportar", explica.

Quins perills té Tik Tok? Què hem de tenir present? Si la prohibició pot comportar conseqüències negatives pel nostre fill/a i també en la nostra relació amb ell/a, aleshores què podem fer? "Informar-nos és clau per saber a què s'exposen", assegura l'expert.

[GotaVerdaPle]**Reptes:** El fet que a Tik Tok estigui ple de reptes, els famosos #challenge, segons assegura Diego, activa el substrat nerviós del reforç, amb la qual cosa els enganxa més. Es tracta d'una acció a curt termini, una prova, un joc. Els "accidents" que hi ha hagut a conseqüència d'aquests reptes han estat molts. El gener de 2021 una nena de 10 anys va morir asfixiada mentre participava en un repte posant-se un cinturó de barnús al coll.

Controlar les activitats que realitzen els nostres fills/es quan s'exposen a la xarxa i tenir una relació basada en la confiança i la comunicació és clau per evitar riscos. Parlar d'aquests reptes i alertar dels perills que comporten pot ser una bona opció.

[GotaVerdaPle]**Dades:** Un altre dels perills que pot tenir Tik Tok és saber les dades que comparteixen amb les altres persones. Es tracta d'informació (com el lloc on viuen, el cole on van, número de telèfon..) entre altres dades que cal protegir.

Explicar al teu fill/a que no ha de compartir mai la ubicació, que no posi dades seves, que no es vegi la seva escola ni casa seva i que eviti el contacte amb persones desconegudes és quelcom que pots fer.

[GotaVerdaPle]**Salut mental:** A banda d'aquests famosos reptes hi ha altres accions d'aquesta xarxa en particular que poden promoure que les criatures no se sentin satisfetes amb la seva vida, amb la seva popularitat o no... Aquest tuit és molt il·lustratiu de tot plegat.

En esta semana he atendido 2 intentos de suicidio en 2 niñas de 14 años. Ambas me han pedido que acabe con su dolor. Lo estamos haciendo fatal como sociedad y como padres. No tengo hashtag ni conclusión ni solución. Sólo comparto porque las llevo a las 2 grabadas



? M Jesus Gonzalez (@mjesusglez) May 30, 2021

Preguntar-li com se sent, escoltar-lo sense pressionar-lo, deixar l'espai que necessiti és fonamental per la seva salut mental.

[GotaVerdaPle]**TCA**: Les xarxes socials, i en especial Instagram o Tik Tok poden generar al/la preadolescent o adolescent una visió alterada de la realitat i la pot portar a seguir models i referents poc sans. Els trastorns de la conducta alimentària són força més freqüents del que ens pensem. Es calcula que a Catalunya hi hauria més de 28.000 nois i noies amb aquest problema.

Parlar del tema, de com veu els cossos a les xarxes, preguntar-li quina visió té d'ell/a mateixa, observar què i quan menja pot ser una bona eina de prevenció.

[GotaVerdaPle]**Sexualització infantil**: Tik Tok és una eina on els balls i els cossos es mostren molt i on també hi ha cànons de bellesa sexista i sexualitzat. És molt fàcil que les criatures prenguin de referent contingut en aquesta línia i que fins i tot el contingut que ell/a pengi arribarà a molts ulls diversos.

Conversar sobre aquesta sexualització infantil, sobre aquests cànons de bellesa, sobre els balls sexualitzats i sobre l'abast que té tot el contingut que publica el/la posarà en alerta de tot plegat.

[GotaVerdaPle]**Sexisme**: El sexisme i la desigualtat de gènere també està present a Tik Tok, en forma de lletra de cançó, de challenge... explicar-li que això existeix l'ajudarà a entendre més aquesta realitat.

[GotaVerdaPle]**Addicció**: Cada vegada hi ha més preadolescents addictes a les pantalles i segons ens explica Diego s'ha comprovat que la reacció que té el cervell davant d'aquest tipus d'addicció és semblant a la d'altres addiccions com per exemple a la cocaïna.

"El problema és que estem davant d'una població vulnerable, perquè encara no tenen un mecanisme de control regulat. No és tan important les hores que hi passen com veure si deixen de fer altres coses o és la seva única font de diversió", ens assegura el Diego Redolar Ripoll.

"El control mparental especialment amb Tik Tok és complicat. El contingut és molt divers i tal com està plantejat costa de discernir-lo"; explica. Si bé és veritat que hi ha un límit d'edat per accedir a Tik Tok (13 anys), i que els creadors de les xarxes assegurin que bannegen comptes de menors d'edat, hi ha eines, com per exemple la sincronització familiar, que permeten limitar el contingut, decidir qui veu el contingut del teu fill/a, inhabilitar els missatges directes i permeten establir aquest control mparental.

[info]Fes clic aquí si vols saber com sincronitzar el Tik Tok del teu fill amb mode familiar [/info]

[ficentrareport]