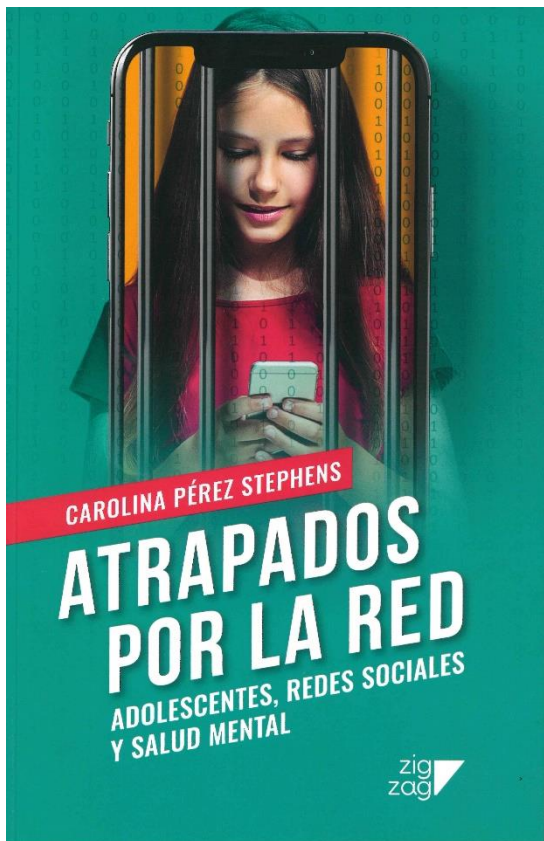


ATRAPADOS POR LA RED



Adolescentes, redes sociales y salud mental, hoy forman una compleja trilogía que impacta al mundo actual. La adicción a las pantallas y las redes sociales en los jóvenes, y sus consecuencias en la salud mental y en la calidad de vida, ya es un tema frecuente que está encendiendo las alarmas y generando posturas.

Este libro brinda orientación a padres, madres y apoderados para enfrentar esta situación, con valiosos consejos acerca de cómo conversar con los adolescentes. Además, sirve como herramienta para que los docentes en las escuelas y liceos puedan apoyar a las familias desde la pedagogía, la orientación y los recursos socioemocionales.

La propuesta es que entre todos los adultos cercanos a los niños, niñas y

adolescentes incentiven los buenos hábitos, de modo que puedan reconectar con el placer de las cosas simples y modifiquen sus adictivas rutinas con las redes sociales.

“Debemos tener claro que la capacidad de planificarse, organizarse, concentrarse y autorregularse son destrezas que se van desarrollando de a poco. Por supuesto que para algunos es más difícil que para otros, pero los podemos ayudar”, asegura la autora Carolina Perez Stephens, dando multiplicidad de ejemplos, dinámicas y claves para aplicar.

*Carolina Pérez Stephens,
Editorial Zig-Zag, Santiago de Chile,
año 2024, 214 páginas. (Disponible
en Biblioteca Mineduc y librerías)*