

## CUIDADO EN REDES SOCIALES: GUÍA PARA ADOLESCENTES



Foto tomada de: <https://es.linkedin.com/pulse/redes-sociales-en-la-preadolescencia-y-adolescencia-osorio-reyes>

Las redes sociales pueden ser una forma de conectarse, aprender y expresarse, pero también pueden traer riesgos si no se usan con cuidado. Por eso, es importante saber cómo proteger tu privacidad y tu bienestar mientras las usas.

### ¿Qué riesgos existen?

Las redes sociales pueden afectar tanto de forma **positiva como negativa**. Por un lado, permiten conectarse con amigos, compartir intereses y abrirte a nuevas ideas. Sin embargo, hay riesgos importantes:

**Distracciones y tiempo excesivo**, que pueden afectar el sueño o los estudios y puede provocar que:

- Duerman menos horas
- Se distraigan al momento de estudiar
- Bajen su rendimiento académico
- Tengan dificultad para concentrarse

**Acoso o “cyberbullying”**, con mensajes negativos o criticismo constante. Esto puede incluir:

- Mensajes ofensivos o burlas constantes
- Difusión de rumores o mentiras
- Publicar fotos o videos para ridiculizar a alguien
- Excluir intencionalmente a una persona de grupos en línea

**Información personal expuesta**, que puede ser usada por personas con malas intenciones.

- Contactos con desconocidos que no siempre dicen la verdad sobre quiénes son.

## CONSEJOS PARA PROTEGERTE



Foto tomada de: <https://www.iberdrola.com/conocenos/nuestro-modelo-innovacion/redes-sociales-privacidad-seguridad>

Aquí van recomendaciones prácticas para que tu experiencia en redes sea más segura:

### 1. Protege tu privacidad

- Usa configuraciones privadas en tus cuentas para que solo personas que conoces puedan ver tus publicaciones.
- No compartas datos sensibles como tu dirección, número de teléfono o información personal.

### 2. Piensa antes de postear

Todo lo que subes puede quedarse en internet para siempre. Antes de publicar fotos, comentarios o ubicaciones, pregúntate si realmente quieres que muchas personas lo vean.

### 3. Sé selectivo con tus “amigos”

No aceptes solicitudes de amistad o mensajes de personas que no conoces en la vida real. Si alguien te hace sentir incómodo, bloquealo o repórtalo.

### 4. Habla con personas de confianza

Si ves algo que no te gusta, que te preocupa o que te confunde, cuéntalo a un adulto de confianza (como un padre, tutor o profesor). Es importante no afrontarlo solo.

### 5. Equilibra el tiempo en línea

Es fácil pasar horas conectado. Procura tener también actividades fuera de internet: deporte, hobbies o tiempo con amigos en persona. Esto ayuda a tu bienestar general.

### 6. Conversa y aprende

Hablar sobre redes sociales no es solo para adultos. Puedes aprender a identificar señales de riesgo, como presión para hacer algo que no quieres o sentir ansiedad por responder rápidamente a los mensajes. Esto también forma parte de estar seguro y saludable.

Tomado de: [https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437?utm\\_source](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437?utm_source)

Artículo elaborado por: Miss Diana Patricia Valderrama

Nivel 1