



# REDES SOCIALES





**Las redes sociales son sitios de Internet y aplicaciones que se usan para compartir contenidos. Estas redes también te permiten responder a los contenidos que otros publican. Por ejemplo, imágenes, texto, reacciones o comentarios a publicaciones de otras personas y enlaces a información.**



Hoy en día sabemos que cada vez es mayor el uso de celulares inteligentes en niños y adolescentes, lo que puede ser un riesgo, ante ello, es importante reflexionar y preguntarse ¿verdaderamente es indispensable que un niño posea un celular?, ¿realmente mi hijo o hija se encuentra en la capacidad de poder controlar su uso?, ¿los padres tenemos las condiciones para moderar el uso del celular por parte de nuestros hijos? Estas preguntas nos pueden ayudar a evitar el riesgo.



# El uso excesivo y sin control de las redes sociales puede tener efectos negativos en nuestros hijos.

**1** Disminución del rendimiento académico problemas de atención y concentración

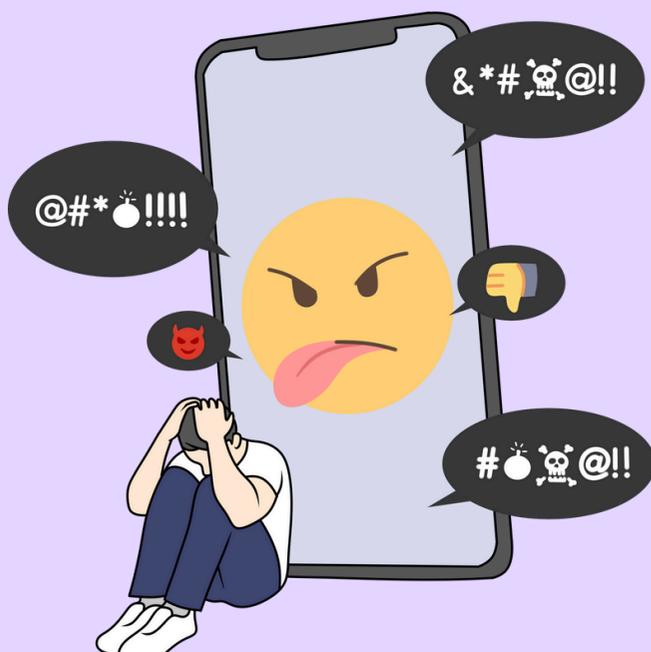
**2** Convertirse en un medio para difundir rumores o compartir demasiada información personal.

**3** Hacer que nuestro hijos adopten puntos de vista poco realistas sobre la vida o los cuerpos de otras personas.

**4** Desviar la atención de las tareas, el ejercicio, vida al aire libre y las actividades familiares.

**5** Exponerlos a los acosadores en línea, riesgo de ser víctima de cyberbullying.

**6** Adicción a las las redes sociales





Los riesgos del uso de las redes sociales están relacionados con varios factores. Uno de ellos puede ser el tiempo que los adolescentes pasan en estas plataformas.





# Recomendaciones para el uso saludable de las redes sociales

**01.** Acordar y establecer normas sobre el uso de internet y redes sociales, por ejemplo, establecer un horario y hacer respetar el mismo.

**02.** Desarrollar un sentido crítico sobre la información difundida en la red, enfatizar que no toda la información es verídica.

**03.** Utilizar programas informáticos que sirvan de filtro para evitar que los niños o adolescentes accedan a contenido inapropiado para su edad.

**04.** Instruirlos sobre la protección de datos personales.

**05.** Enseñar el respeto a los demás mediante las redes sociales.

