



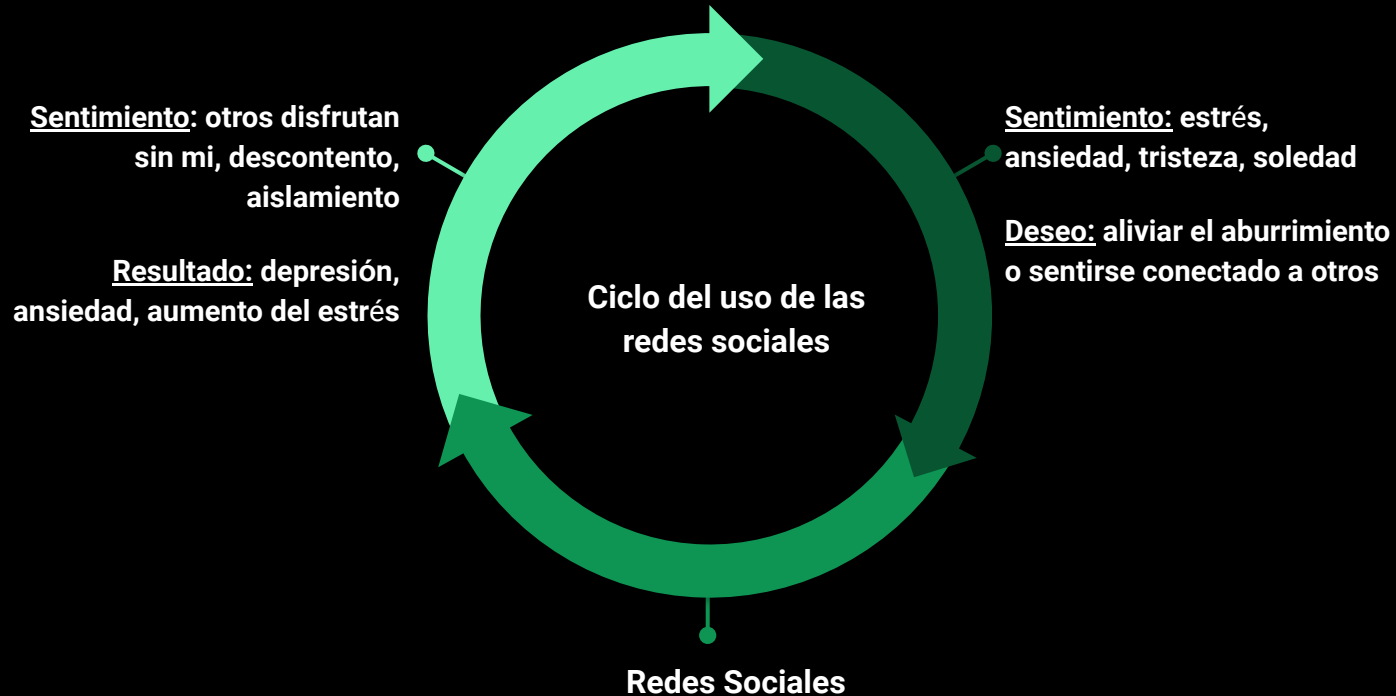
La fea verdad

Las redes sociales
y los jóvenes

Aspectos negativos del uso de las redes sociales

- **Provoca sentimientos de insuficiencia sobre la vida y/o apariencia**
- **Aumenta la ansiedad al ver que otros disfrutan sin ti**
- **Aumenta sentimientos de soledad**
- **Aumenta la depresión y la ansiedad**
- **Crea egocentrismo poco saludable**
- **Hostigamiento a través del internet**
- **Exposición a imágenes /videos pornográficos**
- **Son adictivos**
- **Afecta la calidad del sueño**
- **Aumento de la obesidad**
- **Riesgos al usar el sexteo y exposición a depredadores**

Uso excesivo de las redes sociales puede crear un ciclo negativo y repetitivo:



Recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría

- Para niños menores de 18 meses, evitar el uso de aparatos electrónicos / dispositivos a menos que puedan hablar con alguien a través de un video. Los padres de niños de 18-24 meses de edad que quieran introducir los medios digitales deben escoger programas de alta calidad, y sentarse con sus hijos para ayudarles a entender lo que están viendo.
- Limitar el uso de la pantalla para niños de 2-5 años a 1 hora al día y ver programas de alta calidad. Los padres deben ver estos con sus hijos para ayudarles a entender lo que están viendo y para que aprendan a aplicarlo al mundo a su alrededor.
- Implementar límites consistentes para niños de 6 años y mayores, limitando la cantidad de tiempo en que puedan usar los medios, que tipo de medios y aparatos pueden usar, y asegurarse que su uso no tome el lugar del sueño o descanso, la actividad física y otras costumbres o actividades esenciales para la salud.
- Compartir tiempo juntos, como comidas o paseos, sin el uso de los aparatos/ dispositivos, y designar lugares en la casa, como las habitaciones, libres de los medios y aparatos electrónicos.
- Tener conversaciones frecuentemente sobre la seguridad y sobre como ser buenos ciudadanos, incluyendo como tratar a otros con respeto en y fuera del internet.” -Pathway Pediatrics

Information taken from <https://www.pathwayped.com/american-academy-of-pediatrics-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use/>

La mayoría de las principales plataformas de redes sociales tienen una restricción de edad de 13+. Estos sitios recopilan o almacenan información personal. La ley estadounidense de 1998, Ley de protección de la privacidad en línea de los niños, hace ilegal el recopilar o almacenar información sobre niños menores de 13 años.

Dejar que un hijo mienta sobre su edad para acceder estos sitios envía un mensaje peligroso y arriesgado de que puede escribir sus propias reglas en línea / el internet.

Como saber si su hijo está listo para usar las redes sociales

Que considerar antes de permitir el uso de las redes sociales:

- ¿Es su hijo suficientemente fuerte para manejar experiencias negativas como hostigamiento y drama en el internet?
- ¿Entiende la importancia de la privacidad y como protegerla en el internet?
- ¿Entiende como compartir información de manera segura?
- ¿Sabe como reportar comportamiento abusivo en el internet?
- ¿Está de acuerdo si usted establece reglas y límites y si supervisa su uso de las redes sociales?
- ¿Ha hablado con él /ella sobre la pornografía en el internet?
- ¿Ha hablado con él /ella sobre el racismo y otras expresiones de odio en el internet?
- ¿Ha proporcionado tutoría y un buen modelo a seguir para el uso de las redes sociales específicamente y el uso de los aparatos electrónicos / dispositivos en general?

Como padre, usted debe...

Supervisar, Restringir, Manejar

- **Supervisar:**
 - Use apps/ aplicaciones para saber lo que se dice y hace en el aparato /dispositivo
 - Revise celular/tableta/computadora sin avisar
- **Restringir:** *(Esté preparado para un conflicto. Los jóvenes ya están adictos y se enojarán.)*
 - Use un app /aplicación para ver cuanto tiempo le están dedicando a las redes sociales
 - Limite la cantidad de tiempo que puedan usar el celular
 - Active restricciones para aplicaciones y sitios del internet no apropiados para su edad
- **Manejar:**
 - Apague sus celulares durante ciertas horas del día
 - No permita que lleve su celular o computadora a la habitación o al baño
 - Apague las notificaciones de las redes sociales
 - Elimine las aplicaciones de redes sociales de su celular
 - Continúe las conversaciones sobre el uso de las redes sociales con su familia

Consejos:

- Puede que tenga que volver a configurar el celular y comenzar de nuevo.
- Si va a comprar un celular para su hijo, compre uno con un plan de datos mínimos. Menos Data=Menos Aplicaciones o acceso a ellas.
- Los celulares Apple y Android tienen funciones integradas GRATIS para ayudarle a supervisar y restringir.
 - Es mejor usar icloud para descargar los datos
 - Si usa el sistema Apple podrá ver todos los celulares y entrar a sus cuentas
 - Al configurar restricciones en celulares Apple, se requiere una contraseña de los padres para descargar apps. De esta manera no podrán descargar ni eliminar apps en sus celulares sin que usted lo sepa
- ¡Use la misma contraseña y código o sepa los de su hijo! Mantenga la habilidad de tener acceso a su celular.
- Use la opción de compartir todas las aplicaciones con la familia.
- Aprenda a usar TODAS las aplicaciones que usa o quiere usar su hijo.
- Buena opción: la aplicación AT&T Secure Family app- Puede supervisar y controlar a quien pueden llamar y restringir el uso del celular, ect. Costo: \$7.99/mes.

Asuntos legales:

Las siguientes acciones en las redes sociales pueden resultar en problemas legales para sus hijos y/o para usted:

- Crear y usar una cuenta falsa con la intención de causar daño, defraude, intimidación y/o amenazar a otra persona.
- Publicar o compartir/ mandar fotos de un menor desnudo.
- Sobornar, hostigar, o intimidar a otra persona con fotos dañinas o información sobre esa persona.
- Hostigar, acosar o amenazar a otro estudiante si esto causa que la víctima cometa suicidio o cause daño serio a su propio cuerpo.

Nota: La mayoría de estos incidentes están ocurriendo en Snap Chat, Tik Tok, e Instagram.

VARIOS ESTUDIANTES ESTAN CREANDO CUENTAS FALSAS. AUNQUE SOLO ESTEN ACTIVOS EN UNA CUENTA, LO MAS SEGURO ES QUE TENGAN OTRA CUENTA QUE NO QUIEREN QUE VEAN!

Los cerebros de los jóvenes todavía se están desarrollando y son sensibles a los efectos de las redes sociales. Todavía están aprendiendo como controlarse y se les hace difícil el ponerse límites. Es crucial que los padres supervisen, tengan restricciones y manejen las cosas a las que están expuestos sus hijos para poder protegerlos de la adicción, los depredadores y otros daños causados por el uso de las redes sociales.



**No se trata de la violación de la privacidad.
Se trata de la protección y la educación para aprender a
usar las redes de manera responsable y saludable.**