
Peligros de las Redes Sociales – estudiantes de primaria

Las redes sociales son aplicaciones donde las personas pueden crear un perfil, como un álbum de fotos, y compartir cosas con amigos. Puedes enviar mensajes, fotos y videos, y ver lo que otros comparten.



Peligros de las redes sociales

- **Ciberacoso:** A veces, algunas personas pueden actuar con maldad en línea. Esto se llama ciberacoso y puede hacerte sentir triste. Si esto te pasa, es importante contarle a un adulto.
- **Comparación social:** Al ver las fotos de otros, a veces puedes sentir que tu vida no es tan divertida. Recuerda que en las redes muchos solo muestran lo mejor de sí mismos.
- **Desinformación:** No todo lo que lees en las redes es cierto. Asegúrate de verificar la información antes de creerla o compartirla.
- **Adicción a las redes:** Pasar mucho tiempo en redes sociales puede hacer que descuides tus tareas o no juegues con tus amigos. Es bueno tomarse descansos.
- **Influencias negativas:** Algunas personas en línea pueden mostrar cosas que no son saludables o que te hacen sentir inseguro. Elige seguir a quienes te hacen sentir bien.
- **Riesgos de seguridad:** Compartir detalles personales, como dónde vives, puede ser peligroso. Siempre piensa antes de publicar información sensible.

¿Cómo mantenerte seguro?

- **Habla con alguien:** Si te sientes mal por algo que ocurre en línea, cuéntaselo a un adulto de confianza.
- **Recuerda que no todo es real:** Las redes a menudo muestran solo los momentos felices de las personas.
- **Verifica la información:** Antes de compartir algo que leíste, asegúrate de que sea verdad.
- **Tómate un descanso:** Dedicar tiempo a jugar, leer o hacer deporte en lugar de estar siempre en línea.
- **Sigue cuentas positivas:** Encuentra personas que te inspiren y te hagan sentir bien contigo mismo.
- **Piensa antes de publicar:** Pregúntate si lo que vas a compartir es seguro.



¡Disfruta de las redes sociales de manera segura y feliz!

Peligros de las Redes Sociales - maestros

Las redes sociales se han convertido en una herramienta fundamental para la comunicación y el intercambio de información. Sin embargo, el uso excesivo o irresponsable de estas puede tener consecuencias negativas en las relaciones interpersonales y en la vida cotidiana.



Riesgos de las redes sociales para los niños y adolescentes

- Pérdida de privacidad. A medida que los estudiantes comparten información personal se exponen a posibles violaciones de su privacidad.
- El acoso en línea. Las redes sociales han abierto nuevas formas de hostigamiento y acoso entre los estudiantes que pueden ser más difíciles de identificar y evitar que el acoso en persona.
- Impacto en relaciones interpersonales. Las redes sociales pueden ser una fuente de distracción constante. Esto puede llevar a la falta de atención y el abandono de las relaciones cara a cara.
- Fraudes y engaños que puedes encontrar en las redes sociales.
- Accesibilidad a contenido inapropiado para los menores.
- Impacto negativo en la autoestima, ya que tienen acceso a fotografías “perfectas” en redes pueden hacer que los estudiantes se sientan inseguros sobre sí mismos.
- Acceso a contenido inapropiado y falta de veracidad: es común que los estudiantes se expongan a desinformación y noticias falsas en internet.

¿Cómo evitar que los estudiantes se pongan en riesgo a través de las redes?

- Educación sobre el uso responsable, organizando talleres sobre la importancia de la privacidad.
- Fomentar el pensamiento crítico, habla sobre la desinformación y cómo identificar fuentes confiables.
- Establecer líneas de comunicación para que puedan acudir a ti en caso de que les esté sucediendo algo.
- Involucrar a las familias en los talleres para que supervisen y guíen a sus hijos en el uso de las redes.

Peligros de las Redes Sociales – padres, madres o encargados

Las redes sociales son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse, comunicarse y compartir contenido con amigos, familiares y otros usuarios. Para los padres, es importante entender que las redes sociales pueden ser un espacio positivo para la socialización y la creatividad, pero también presentan riesgos, como el ciberacoso y la exposición a contenido inapropiado.

¿Cuáles son los riesgos a los que se exponen los hijos a través de las redes sociales?

- Ciberacoso: Los ataques en línea pueden afectar la autoestima y el bienestar emocional de los jóvenes.
- Exposición a contenido inapropiado: Pueden encontrarse con imágenes, videos o mensajes que no son adecuados para su edad.
- Privacidad y seguridad: Compartir información personal puede llevar a situaciones de riesgo, como el contacto con extraños o el robo de identidad.
- Presión social: La necesidad de "encajar" puede llevar a los jóvenes a tomar decisiones arriesgadas o a compararse negativamente con los demás.
- Adicción y uso excesivo: Pasar demasiado tiempo en redes sociales puede afectar su salud mental, su rendimiento escolar y sus relaciones personales.
- Desinformación: Pueden ser vulnerables a noticias falsas o información engañosa que puede influir en sus opiniones y decisiones.
- Impacto en la autoestima: Las imágenes idealizadas y los estilos de vida mostrados pueden generar inseguridades y problemas de imagen corporal.
- Problemas de salud mental: La exposición constante a las redes puede contribuir a la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.



Para prevenir la exposición a estos riesgos...

- Establece reglas claras, definiendo límites sobre el uso de redes sociales.
- Fomenta la comunicación abierta hablando sobre sus experiencias en línea.
- Educa sobre privacidad enseñándoles la importancia de mantener su información personal privada.
- Establece consecuencias y si se rompen las reglas, asegúrate de tener consecuencias claras y justas.
- Monitorea adecuado, sin invadir su privacidad, mantente informado sobre sus actividades en línea.

Peligros de las Redes Sociales – estudiantes de secundaria



Las redes sociales se definen como un grupo de aplicaciones que permiten la creación y el intercambio de contenidos generados por el usuario. En la mayoría de estas aplicaciones los usuarios construyen un perfil público o privado y generan una lista de “contactos” con los que comparten una conexión.

¿Qué peligros existen en las redes

sociales?

- A veces, las personas pueden ser crueles en línea. El ciberacoso puede hacer que te sientas mal y afectar tu salud mental.
- Falta de privacidad: Lo que compartes en las redes sociales puede ser visto por muchas personas, incluso si piensas que es privado.
- Comparación social: Al ver las publicaciones de otros, puede que sientas que tu vida no es tan emocionante.
- Desinformación: No toda la información en las redes es verdadera.
- Adicción a las redes: Pasar demasiado tiempo en redes sociales puede afectar tus estudios y relaciones.
- Influencias negativas: Algunas cuentas pueden promover comportamientos poco saludables o inseguridades.
- Riesgos de seguridad: Compartir tu ubicación o información sensible puede ser peligroso.

¿Cómo evitar estas situaciones?

- Si sufres ciberacoso, es importante hablar con alguien si te sucede.
- Ten cuidado con la información personal que publicas, como tu dirección o detalles de tu vida.
- Recuerda que las redes sociales suelen mostrar lo mejor de las personas, y no la realidad completa.
- Es fácil compartir rumores o noticias falsas. Aprende a verificar lo que ves antes de compartirlo.
- Es bueno tomar descansos y disfrutar de otras actividades.
- Sigue a personas que te inspiren y motiven de manera positiva.
- Siempre, piensa antes de publicar algo que podría poner en riesgo tu seguridad.