

Uso Adecuado de las Redes Sociales – Intermedia y Superior

¿Qué es el uso adecuado de las redes sociales?

El buen uso de las redes sociales se ha convertido en una necesidad, ya que gracias a ellas nos conectamos con personas de nuestro alrededor y todo el mundo. Y, aunque puedan tener influencia en nuestra privacidad y los hábitos que llevamos diarios, podemos tomar decisiones con el fin de aprovecharlas.

Por otra parte, las redes sociales se pueden utilizar como un arma para causarte daño. Por esta razón, es importante reconocer cuales son las formas en las cuales utilizan las redes sociales para mal.

Maneras en que las redes sociales se pueden utilizar para mal.

- **FOMO (Fear of Missing Out)**
- **Presiones sociales**
- **Desinformación**

¿Qué es el FOMO?

El FOMO es simplemente el miedo a perderse algo o quedarse atrás, el no estar al tanto de todo lo que está pasando.

¿Cómo sabes que experimentas FOMO?

- Pasas mucho tiempo en las redes sociales.
- Sientes que tienes que usar las redes sociales en todo momento.
- Utilizas la red social para distanciarte de tus alrededores con frecuencia.
- Experimentas ansiedad al no usar las redes sociales
- Tu vida escolar y social y familiar se ve afectada por tu uso constante de las redes sociales.



¿Cómo puedo salir del FOMO?

- Se consciente de los problemas que puedes tener si usas excesivamente y de manera obsesiva las redes sociales.
- Apaga las notificaciones por periodos del día.
- Borra las aplicaciones de redes sociales en vacaciones.
- No idealices a personas o conocidos que tienen éxito o muchos seguidores en las redes.



¿Que son las Presiones Sociales?

La influencia que ejerce un grupo social o individuo para cambiar actitudes, pensamientos o, incluso, valores de otras personas.

¿Cómo puedes evitar ser víctima de una presión social con mala intención?

- Define claramente tus ideales.
- Escoger tus amistades y círculos sociales correctamente.
- Levanta tu autoestima.
- Aléjate de personas que puedan ser tóxicas para ti.

¿Qué es la desinformación?

La desinformación es información falsa o engañosa que se riega de manera intencionada para exagerar e intentar manipular tus creencias, emociones y las opiniones del público en general.

¿Como puedes prevenir la desinformación?

- No creas lo primero que veas.
- Verifica las fuentes de información.
- Corroboras con otras fuentes la información.

Uso Adecuado de las Redes Sociales – Elemental

¿Qué son las redes sociales?

Las redes sociales son aplicaciones que usas para ver videos y hablar con amigos y personas de todas partes del mundo. Son lugares donde puedes divertirte, pasar el tiempo y conectarte con personas que ya no tienes cerca.

Es importante saber que las redes sociales también pueden ser peligrosas para ti y las personas las pueden usar para causarte daño.



¿Como las redes sociales te pueden causar daño?

- **Información Incorrecta**
- **Extraños**
- **Demasiado uso**

¿Qué es la información incorrecta?

Todo lo que está hecho para confundirte y engañarte a ti y a las demás personas.

¿Como evitas la información incorrecta?

- No creas lo primero que ves.
- Pregúntale a papá, mamá o a algún familiar que piensa y opina sobre la información.



¿Que son extraños en las redes sociales?

Cualquier persona que tu no sepas quien es o que no sea parte de tu familia o amigos cercanos. Estas personas pueden causarte daño o tener intenciones malas contigo o con tu familia.

¿Como evitas a los extraños?

- No contestes mensajes de personas que no conoces.
- Bloquea a las personas extrañas que tratan de enviarte mensajes.
- Siempre habla con papá, mamá o algún familiar en quien confíes, si alguien extraño trata de enviarte mensajes.



¿Cómo sabes que usas las redes sociales mucho?

- Tu familia te regaña por estar en el celular o “tablet” mucho tiempo.
- Tus notas han bajado por no estudiar o hacer las asignaciones.
- No te gusta cuando no usas las redes sociales por mucho tiempo.

Uso Adecuado de las Redes Sociales – Padres, Madres y Encargados

¿Qué es el uso adecuado de las redes sociales?

El buen uso de las redes sociales se ha convertido en una necesidad, ya que gracias a ellas nos conectamos con personas de nuestro alrededor y todo el mundo. Y, aunque puedan tener influencia en nuestra privacidad y los hábitos que llevamos diarios, podemos tomar decisiones con el fin de aprovecharlas y minimizar riesgos.



Por otra parte, las redes sociales se pueden utilizar como un arma para causar daño a nosotros y a nuestros hijos. Por esta razón es importante reconocer cuales son las formas en las cuales se pueden utilizar estas herramientas para mal y las conductas negativas que nuestros hijos puedan estar teniendo por el mal uso.

Maneras en que las redes sociales pueden causar daño a tu hijo.

- **FOMO (Fear of Missing Out)**
- **Presiones sociales**

¿Qué es el FOMO?

El FOMO es simplemente el miedo a perderse algo o quedarse atrás, el no estar al tanto de todo lo que está pasando.

¿Cómo sé que mi hijo(a) experimenta FOMO?

- Pasa mucho tiempo en las redes sociales.
- Siente que tiene que usar las redes sociales en todo momento.
- Utiliza la red social para distanciarse de sus alrededores con frecuencia.
- Experimenta ansiedad al no usar las redes sociales.
- Su vida escolar y social y familiar se ve afectada por su uso constante de las redes sociales.



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) a salir del FOMO?



- Se consciente de los problemas que trae el uso excesivo y obsesivo de las redes sociales y discútelos con tu hijo(a).
- Establece reglas para el uso y moderación de las redes sociales.
- Apágale las notificaciones durante eventos importantes, cenas, visitas o salidas familiares.

¿Que son las Presiones Sociales?

La influencia que ejerce un grupo social o individuo para cambiar actitudes, pensamientos o, incluso, valores de otras personas.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo(a) para que no sea víctima de presiones sociales?

- Discute y ayuda a tu hijo(a) a definir claramente ideales propios.
- Está al tanto de las amistades y círculos sociales con los que tu hijo(a) se relaciona.
- Ayuda a promover una autoestima saludable a tu hijo(a).
- Identifica las personas tóxicas en la vida de tu hijo(a) y háblale sobre ellos.

Uso Adecuado de las Redes Sociales – Maestros

¿Qué es el uso adecuado de las redes sociales?

El buen uso de las redes sociales se ha convertido en una necesidad, ya que gracias a ellas nos conectamos con personas de nuestro alrededor y todo el mundo. Y, aunque puedan tener influencia en nuestra privacidad y los hábitos que llevamos diarios, podemos tomar decisiones con el fin de aprovecharlas y minimizar riesgos.



Por otra parte, las redes sociales se pueden utilizar como un arma para causar daño a nosotros y a nuestros estudiantes. Por esta razón es importante reconocer cuales son las formas en las cuales se pueden utilizar estas herramientas para mal y las conductas negativas que nuestros estudiantes puedan estar teniendo por el mal uso.

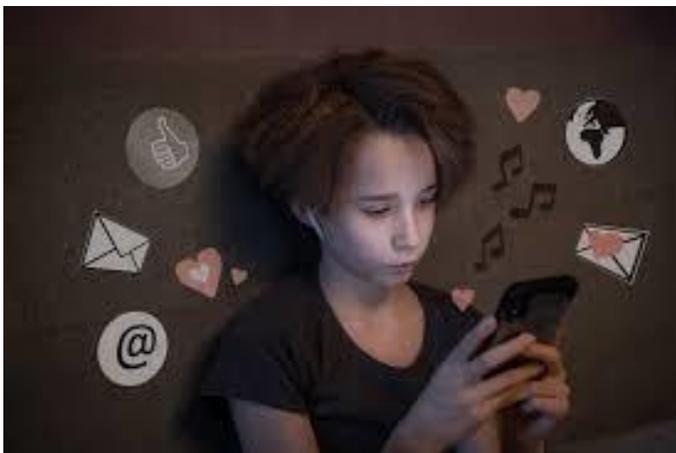
Maneras en que las redes sociales pueden causar daño a los estudiantes.

- **FOMO (Fear of Missing Out)**
- **Presiones sociales**

¿Qué es el FOMO?

El FOMO es simplemente el miedo a perderse algo o quedarse atrás, el no estar al tanto de todo lo que está pasando.

¿Cómo sé que mis estudiantes experimentan FOMO?



- Pasan mucho tiempo en las redes sociales.
- Sienten que tiene que usar las redes sociales en todo momento, incluso durante la clase.
- Utilizan la red social para distanciarse de sus alrededores con frecuencia.
- Experimentan ansiedad al no usar las redes sociales.



- Su vida escolar y social y familiar se ve afectada por su uso constante de las redes sociales.

¿Cómo puedo ayudar a mis estudiantes a salir del FOMO?

- Sé consciente de los problemas que trae el uso excesivo y obsesivo de las redes sociales y discútelos con tus estudiantes.
- Si algún estudiante muestra señales de FOMO consistentemente, discute el caso directamente con él o cita a los padres si la situación no mejora.
- Establece reglas sobre el uso de celulares en el salón de clase.

¿Que son las Presiones Sociales?

La influencia que ejerce un grupo social o individuo para cambiar actitudes, pensamientos o, incluso, valores de otras personas.

¿Cómo puedo ayudar a mis estudiantes para que no sean víctimas de presiones sociales?

- Discute y ayuda a tus estudiantes a definir claramente sus ideales.
- Realiza actividades sobre la concientización de las presiones sociales.
- Realiza actividades para ayudar a promover una autoestima saludable.



¿Como puedo incorporar las redes sociales de manera positiva en mi clase?

- Dar asignaciones o proyectos que puedan incorporar las redes sociales, como las siguientes:
 - Como trabajo de inglés - pide a los estudiantes que hagan una publicación acerca de sus experiencias positivas durante el verano que contenga introducción, cuerpo y conclusión.
 - Como proyecto musical - los estudiantes pueden hacer un video corto de 15 segundos mostrando una interpretación musical.