

Qué dicen los expertos sobre las redes sociales

LO MALO:

- Enfrentarse a una visión distorsionada de lo que se considera "saludable" en las relaciones
- Exposición al (ciber) acoso
- Tener habilidades sociales menos desarrolladas
- Puede afectar el sueño, el estado de ánimo y la salud mental

Redes Sociales: Estrategias de protección – Lo inteligente

- Apagar los aparatos electrónicos alrededor de una hora antes de acostarse
- Cuando sea posible, realizar intervalos más largos en el uso de la tecnología
- Aceptar solicitudes en línea solo de personas que conoce
- Tener en cuenta la cantidad de información personal que se publica en línea
- Aceptar que las apariencias no son lo que parecen en línea

Si tiene pensamientos suicidas, llame a esta línea directa para obtener ayuda: 1 - 800 - 273 - 8255

Sitio web de crisis de adolescentes:

<https://calyouth.org/cycl/#::-:text=If%20you%20or%20someone%20you,%2D800%2D843%2D5200>

Referencias:

<https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/teens-and-social-media-use/art-20474437>

<https://www.outbacktreatment.com/the-dangers-of-social-media-for-teens/>

<https://calyouth.org/cycl/#::-:text=If%20you%20or%20someone%20you,%2D800%2D843%2D5200>

Redes sociales durante el COVID-19: Lo Bueno, lo Malo y lo Inteligente



POR EL
CENTRO DE
NIÑOS, INC.

QUÉ ES LO QUE LOS EXPERTOS DICEN SOBRE LAS REDES SOCIALES

Lo Bueno:

- Ser capaz de construir redes sociales
- Puede brindar un valioso apoyo
 - Puede ayudar a quienes experimentan la exclusión, discapacidades y enfermedades crónicas
 - Auto expresión
 - Conexión significativa con compañeros
- Ser capaz de hablar con otros



QUÉ ES LO QUE LOS ADOLESCENTES DICEN DE LAS REDES SOCIALES

LO MALO:

- Ciber-acoso
- Falta de contacto físico/ presencial
- Aumento de la presión de los compañeros
- Causa distracciones y adicción
- Causa problemas de salud mental



QUÉ ES LO QUE LOS ADOLESCENTES DICEN DE LAS REDES SOCIALES

Lo Bueno:

- Ser capaz de conectarse con amigos y familiares
- Ser capaz de encontrar noticias e información fácilmente
- Ser capaz de reunirse con otras personas que tienen los mismos intereses
 - Las redes sociales son entretenidas
- Ser capaz de aprender cosas nuevas
- Ser capaz de obtener apoyo de otros

