



GUÍA PARA PADRES

Redes sociales

DANIELA LEAL ROJAS
PSICOLEALROJAS.COM



¿DE QUÉ SE TRATA ESTÁ GUÍA?

- ¿Qué son las redes sociales?
- Beneficios y daños con el uso de las redes sociales.
- Recomendaciones a tomar en cuenta con los niños y adolescentes en el uso de la tecnología

¿QUÉ SON LAS REDES SOCIALES?

- Son sitios webs, en los cuales se crean comunidades digitales que comparten algún interés común.

SABIAS QUE

Adultos americanos pasan mas de 11 horas diarias leyendo, viendo videos, revisando redes sociales y posteando su vida a través de dispositivos electrónicos

Estudio realizado por Nilsen

¿CUÁNDO DEBEMOS EMPEZAR A PREOCUPARNOS?

- Sientes ansiedad si no tienes el celular cerca, o te devuelves si sales sin él.

SABIAS QUE

27% de los niños que pasan tiempo en redes sociales puede llegar a presentar algún síntoma de enfermedad mental vs 12% de niños que no.
Education Police Institute

Estudio realizado por Education Police Institute

¿CUÁNDO DEBEMOS EMPEZAR A PREOCUPARNOS?

- Cada vez necesitas más tiempo de conexión en las redes, ya que el tiempo que pasas no es suficiente.
- Se te pasa la hora de comer, dormir, por estar conectado en las redes.

SABIAS QUE

En un estudio realizado a adultos entre los 18 y 24 años, 41% manifestó tener algún síntoma de tristeza y ansiedad.

Lancet child & adolescent journal

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES?

- Nos ayuda a acortar distancias y estar conectados con el mundo entero, donde queramos y cuando queramos.
- Podemos compartir información de manera masiva, al instante, y podemos crear grupos de intereses.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES?

- Podemos promocionar nuestra marca y producto
- Podemos cambiar la forma en la que trabajamos, ahora como freelance
- En niños estimula la velocidad de procesamiento y la memoria de trabajo.

¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES?

- Las personas se pueden hacer adictas a las redes sociales y tienen la necesidad de postear cada segundo de sus vidas.
- Se pierde el límite entre lo público y lo privado.

¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS CON EL USO DE LAS REDES SOCIALES?

- Proyectar una idea falsa o distorsionada de la realidad.
- Hay personas inescrupulosas que pueden hacer daño, cyberbullying.

¿QUÉ RECOMENDACIONES TE PUEDO DAR?

- Saber esperar: no crear cuentas en redes sociales a niños y bebés
- No hacerse amigos de extraños en las redes sociales
- Supervisar y tener acceso completo a las redes de los hijos
- No compartir ubicación
- Poner límites y tomarse un break, ustedes como papás dar ejemplos.

¿QUÉ RECOMENDACIONES TE PUEDO DAR?

- Revisar si su hijo tiene una fake account y preguntarle acerca de la necesidad de esconderse.
- Explicarles que deben ser cuidadosos con lo que publican porque nunca es del todo privado.
- Crear perfiles privados.

JUEGO ONLINE CON INTELIGENCIA SMART

- S : Safe: No dar nunca información personal (nombre completo, dirección de correo electrónico, número telefónico, lugar de residencia)
- M Materials: no accedas a material o webside inapropiado. Solo acceso a material educativo o de entretenimiento.
- A Accept: Así como no aceptamos caramelos de extraños, no se pueden aceptar email, archivos o mensajes de extraños.
- R Reliable: No todo lo que se lee en internet es verdad, asegurarse de verificar la información antes.
- T Tell: Decirle a sus padres, maestros si alguien les hace sentir nerviosos, preocupados o incómodos. Reportar en cyberbullying si ocurre.
- Fuente: graniteschools.org

APPS QUE TE PUEDEN AYUDAR COMO PAPÁ

- **Google family link:** Te ayuda a establecer controles digitales básicas ejem controlar qué aplicaciones usan, el tiempo de pantalla, definir una hora de apagado, bloqueadores web.
- **Exbox 360:** También tiene la opción de control parental que se pueden realizar en los propios dispositivos.
- **Apple:** Ofrece las mismas funciones que google

GRACIAS POR LEER HASTA
EL FINAL. ESPERO ESTA
GUÍA TE SEA DE
UTILIDAD Y TE INVITO A
QUE ME ACOMPAÑES EN
PSICOMATCH

Daniela Leal Rojas