

S.O.S.



**VERANO**  
**A F M**

**Día #4**

**“Uso Responsable y  
Positivo de las Redes  
Sociales”**

# Introducción

Las redes sociales se han convertido en una parte integral de nuestras vidas. Estas plataformas nos brindan la oportunidad de conectarnos, compartir experiencias y expresarnos. Sin embargo, también plantean desafíos y responsabilidades, especialmente para las mamás y sus hijos. Como mamá, tienes la capacidad de guiar y educar a tus hijos en el uso responsable de las redes sociales. Al adquirir conocimientos y tomar medidas proactivas, puedes crear un entorno en línea seguro y positivo para ti y tu familia.

# Indicaciones

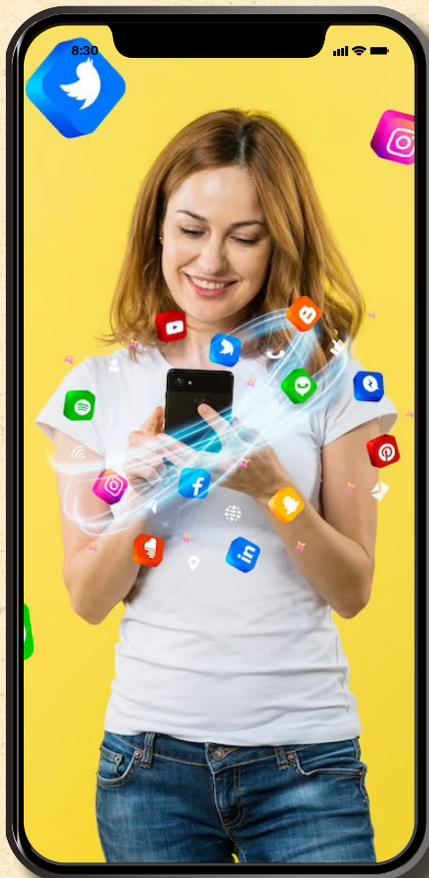
Esta guía está diseñada para brindarte información y orientación sobre cómo utilizar las redes sociales de manera responsable y segura tanto para ti como para tus hijos. Conoceremos juntos los aspectos clave relacionados con el uso adecuado de las redes sociales y discutiremos la importancia de evaluar la veracidad de la información en línea, reconocer el sesgo y la manipulación, para tomar decisiones éticas e informadas.



# Contenido

- Las redes sociales también forman parte de nuestra vida y disfrutamos verlas para encontrar información, entretenernos y comunicarnos. Muchas veces a nosotras mismas nos cuesta poner límites en el tiempo que pasamos viéndolas, no sólo por la gran cantidad de contenido, sino porque pareciera que nos conocen tan bien, que nos sale contenido que nos interesa y que nos engancha. ¿Sabías por qué pasa esto?

Esto sucede por los algoritmos y te lo vamos a explicar. Si pudiste ver el documental de las redes sociales y hacer el ejercicio junto con tu hijos mayores, podrás entender de qué se tratan. Las redes sociales utilizan algoritmos para determinar qué contenido mostrar a cada usuario en su feed de noticias. Estos algoritmos se basan en factores como las interacciones pasadas del usuario, sus conexiones y los intereses que haya seleccionado. Los usuarios pueden seguir páginas, grupos o cuentas específicas para ver contenido relacionado.



Además de las interacciones públicas a través de comentarios y reacciones, las redes sociales suelen ofrecer funcionalidades de mensajería privada. Los usuarios pueden enviar mensajes directos o chatear con otros usuarios individualmente o en grupos, cosa que lo hace más atractivo, pues puedes volver a conectar con gente que hace mucho no ves o le perdiste la pista.

Y por si fuera poco, cada vez que subes publicaciones de texto, fotos, videos, enlaces y actualizaciones de estado, puedes interactuar mediante comentarios, me gusta o reacciones generando sensaciones de validación y satisfacción. Asimismo otros pueden interactuar con ese contenido, lo que fomenta la participación y la interacción social en la plataforma.

Pareciera entonces que las redes sociales tienen muchas cosas positivas, pero como ya vimos, también hay riesgos y amenazas que hay que saber manejar. Es por eso que a lo largo de estos días hemos visto cuestiones básicas de privacidad y seguridad. Y para hacer un mejor uso de las redes sociales te dejamos los siguientes puntos:

- **Los “likes” no reflejan tu verdadero valor como persona:** No te compares con otros usuarios basándote en la cantidad de “likes” que reciben. En lugar de eso, concéntrate en tu propio crecimiento y disfruta del contenido que compartes. Es crucial transmitir este mensaje a tus hijos, ya que durante la etapa de construcción de su identidad, muchos adolescentes pueden sentirse menos valorados al comparar los “likes” o seguidores que obtienen. Esto puede afectar su autoestima y bienestar emocional, llevándolos a buscar desesperadamente esos “likes” y “followers”, incluso si eso implica compartir contenido peligroso o alejarse de su autenticidad y significado. ¿Qué deben hacer? Priorizar la calidad sobre la cantidad y siempre mantener sus propios intereses y valores personales en primer lugar.



- **Establece una comunicación abierta:** fomenta un ambiente de confianza y comunicación abierta con tus hijos. Anímalos a hablar contigo sobre su experiencia en las redes sociales, pregúntales qué plataformas utilizan y qué tipo de contenido comparten. Estar al tanto de sus actividades en línea te permitirá guiarlos de manera más efectiva.

- **Establece límites de tiempo y uso:** es importante establecer límites de tiempo y pautas claras sobre cuándo y durante cuánto tiempo pueden usar las redes sociales. Ayúdalos a encontrar un equilibrio saludable entre el tiempo en línea y otras actividades importantes, como el estudio, el ejercicio, la interacción social cara a cara y el tiempo libre.



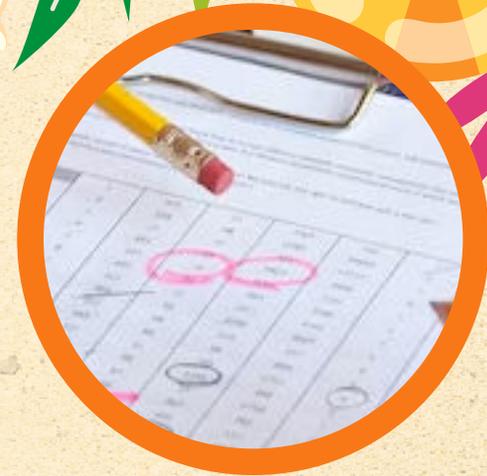
- **Enséñales sobre privacidad y seguridad:** explícales la importancia de no compartir información personal como dirección, número de teléfono o contraseñas en las redes sociales. Ayúdalos a configurar adecuadamente la privacidad de sus perfiles y a comprender los riesgos potenciales del uso inadecuado de la información personal.

- **Enfatiza la responsabilidad en línea:** enséñales a ser responsables de lo que comparten en línea. Explícales las posibles consecuencias de publicar contenido inapropiado o perjudicial. Anímalos a pensar antes de publicar y a considerar cómo sus publicaciones pueden afectar a otros y a su propia reputación.



- **Fomenta el respeto y la empatía:** enseña a tus hijos a ser respetuosos y empáticos en línea. Explica la importancia de tratar a los demás con respeto y amabilidad, incluso en el mundo virtual. Anímalos a evitar el ciberacoso, el lenguaje ofensivo o cualquier tipo de contenido discriminatorio.

- **Ayúdalos a desarrollar habilidades críticas para evaluar la información en línea.** Ya hemos hablado de la gran cantidad de información que se crea cada minuto en Internet y la importancia de verificar la veracidad de las noticias y a identificar el contenido falso o engañoso. Explícales cómo reconocer los sesgos y evaluar la credibilidad de las fuentes de información.



- **Sé un modelo a seguir:** recuerda que eres un modelo a seguir para tus hijos. Sé consciente de tu propio comportamiento en línea y muestra un uso responsable de las redes sociales. Demuéstrales cómo utilizarlas para conectarse con los demás de manera positiva, compartir contenido significativo y construir relaciones virtuales saludables.

- **Mantén un ojo atento a posibles señales de que tus hijos puedan estar enfrentando problemas en las redes sociales,** como acoso cibernético, comportamiento depresivo o aislamiento social. Establece un ambiente seguro y confiable para que tus hijos se sientan cómodos compartiendo sus preocupaciones contigo.



- **Recuérdales siempre, que cada contenido que crean, comparten, publican, cada búsqueda, cada like que dan, va a formar parte de su huella y reputación digital.** Que todo lo que sube no es anónimo, y tiene una consecuencia en la vida real.

El objetivo principal es educarlos sobre el uso responsable de las redes sociales y brindarles las herramientas necesarias para navegar por el mundo digital de manera segura y positiva.



# MATERIAL DE APOYO

Fuente: Common Sense Media

# DECÁLOGO DEL BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES



**1** Recuerda que al crear una cuenta aceptas los términos y condiciones. Antes de dar aceptar, échale un ojo a lo que dice para que después no te arrepientas

**2** Evita compartir información personal que pueda poner en riesgo tuseguridad e identidad digital



**3** Busca el equilibrio, pasar tiempo en redes es divertido y está bien pero también hay que divertirse fuera de ellas



**4** Recuerda que las redes sociales son para comunicarnos y convivir sin crear vidas falsas, crear hate o compararnos con lo que vemos dentro de ellas



**6** Utiliza la tecnología para reforzar tus relaciones



**5** Si eres menor de edad recuerda que necesitas el permiso de tus padres o tutores para abrir una cuenta



**7**

Si después de un tiempo no te sientes cómodo haciendo uso de ella, puedes desactivar o eliminar tu cuenta



**8** No compartas nada que no dirías en vida real



**10**

Evita hacer uso de la identidad de otras personas



**9** Elige ver y seguir contenido de calidad



a favor de lo mejor...



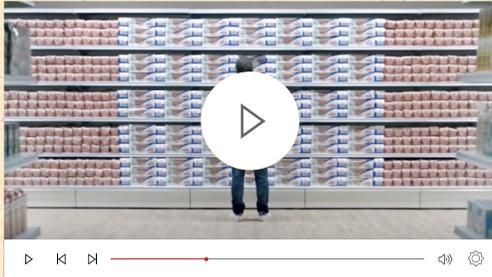
# ACTIVIDADES EN PANTALLA



# Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Instrucciones

- Observa el video y contesta las preguntas



Bimbo - Messi Original HD



DESCARGAR

**Reflexión de la actividad con los niños:** al analizar la información y la publicidad que sale en internet, es muy importante para tomar decisiones adecuadas. Tú tienes el poder de decidir si quieres o no comprar determinado producto, pero para poder elegir adecuadamente, es importante analizar lo que nos propone cada anuncio. Recuerda que tener y consumir los productos no es lo que te hace ser feliz o ser mejor en algunos aspectos.

# Actividad con hijos de 12 a 16 años:

## Instrucciones

1. Pide a tus hijos que usando el programa o plataforma que quieran, inventen una noticia falsa, incluyendo: titular, slogan, cuerpo del texto, mensaje que nos quieren transmitir y la imagen.
2. Platica con ellos sobre qué tan fácil les fue crear esa información y cuáles otros anuncios publicitarios han visto que tienen publicidad falsa o engañosa y cuáles publicidad verdadera.
3. Habla sobre los fines de la publicidad y la importancia de tomar decisiones adecuadas sobre lo que podemos comprar, lo que es necesario y lo que realmente te hace feliz.



# ACTIVIDADES SIN PANTALLAS



# • Actividad con hijos de 6 a 11 años:

## Verdad o Mentira, la información en Internet

El objetivo de esta actividad es enseñar a tus hijos habilidades básicas de análisis de información y fomentar su pensamiento crítico.

### Materiales necesarios:

- Recortes de noticias o artículos impresos (pueden ser de revistas, periódicos o impresiones en línea).
- Cartulina
- Plumones de colores



### Instrucciones

1. Habla sobre la importancia de verificar la información que encuentran y de pensar críticamente sobre lo que leen o ven cuando usan alguna red social o Internet.
2. Dales a cada uno recortes de noticias o artículos impresos.
3. En una cartulina divídelo a la mitad y de un lado como título pon noticias verdaderas y en el otro escribe noticias falsas.
4. Diles que lean las noticias y las peguen donde creen que corresponden.
5. Invítalos a compartir sus hallazgos y opiniones sobre los artículos que analizaron y por qué llegaron a esas conclusiones.
6. Pregúntales si han visto algún video o información falsa por Internet y que te cuenten cómo descubrieron que era mentira.
7. Concluye la actividad resaltando la importancia de verificar la información en Internet y las redes sociales y pensar críticamente.

## • Actividad con hijos de 12 a 16 años:



### Cineasta por un Día

Pídele a tus hijos que elijan 2 de sus cineastas favoritos y deberán escribir una historia de terror de redes sociales con el estilo de uno de esos cineastas y una historia de maravilla de redes sociales con el estilo del otro cineasta. Al finalizar deberán exponer dichas historias y preguntarles qué historia les gustaría crear en sus redes, es decir qué huella piensan dejar mientras navegan por internet, ¿la de terror o la maravillosa?

## Reflexión Final



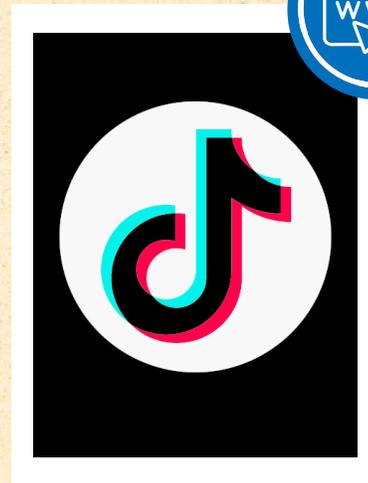
**¿Mis hijos están interactuando de manera segura en línea?** Habla con tus hijos sobre la importancia de la seguridad en línea y de ser conscientes de las interacciones virtuales. Asegúrate de que comprendan los riesgos asociados con compartir información, interactuar con extraños en línea y analizar toda la información que ven en la red.

# Bonus Track

## Links de utilidad

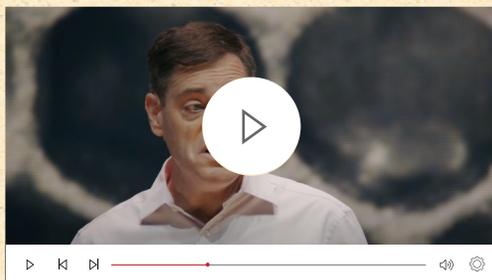


El lado oscuro de las redes sociales

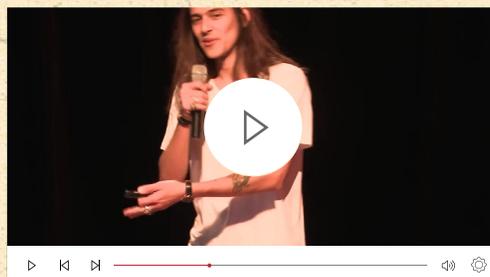


Centro de Seguridad Tik Tok

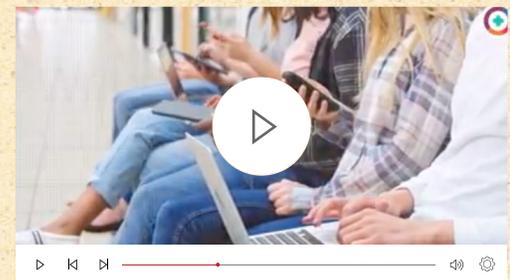
## Videos



Cómo nos manipulan en las redes sociales | Santiago Bilinkis | TEDxRio-delaPlata



Las redes sociales nos están separando



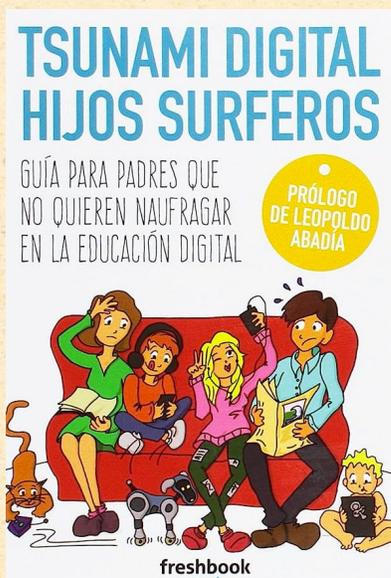
Uso de redes sociales responsable

# Webinar

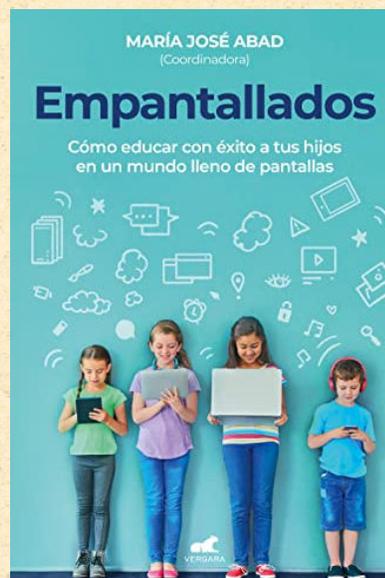
¿Cómo ser un líder digital?



# Libros



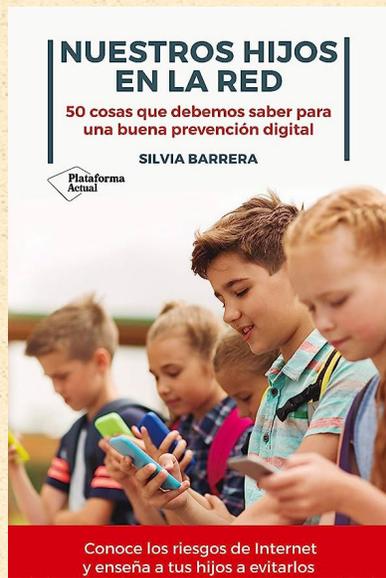
Tsunami digital Hijos Surferos / Juan Martínez Otero



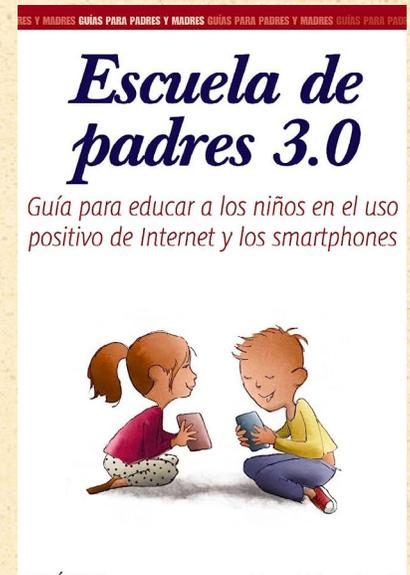
Cómo educar con éxito a tus hijos en un mundo lleno de pantallas/ María José Abad



Redes sociales y menores/ María Lázaro



Nuestros Hijos en la Red/ Silvia Barrera



Escuela de padres 3.0/ Manuel Gámez-Guadix



Enseña a tus hijos a ser navegantes seguros en el vasto océano de las redes sociales, guiándolos hacia la responsabilidad, la empatía y la autenticidad, para que puedan navegar con confianza y construir relaciones significativas en el mundo digital.



# a favor de lo mejor.org

**Comparte tu experiencia en nuestro curso con el  
#VeranoAFM.**

Consulta nuestras redes y comparte nuestro  
contenido a quien consideres le pueda ser de  
utilidad.

**@AFAVORDELOMEJOR**



a favor  
de TIC

