

TIPS PARA MEJOR USO

CONTROLAR EL TIEMPO DE USO y supervisar como utiliza sus redes, de vez en cuando, de una manera consensuada y dialogando con vuestro hijo hablar sobre ello.



CONCIENCIAR DE LOS PELIGROS que supone su exposición en las redes . Pudiendo visualizar con ellos :



“¿Tienes privacidad de verdad en las redes sociales?”

<https://www.youtube.com/watch?v=MXf-YGQr6jl>



“Discurso de odio. Tu otra cara en redes sociales”

<https://www.youtube.com/watch?v=nfxan9p8sDI>



“ Tu yo real vs tú yo digital”

<https://www.youtube.com/watch?v=C3HV-2vgDSQ>

SUSTITUIR TIEMPO EN REDES o videojuegos por aficiones o tiempo juntos, como la lectura, juegos de mesa, paseos, excursiones...

Recomendaciones:

- ⇒ Gracias a los métodos que tenemos hoy en día podemos aprender muchas cosas, ya que hay gente que lo explica en internet
- ⇒ Lo que recomiendo para no estar tanto tiempo con el móvil y las redes sociales es buscar unas aficiones.
- ⇒ Para estar seguros en las redes sociales no fiarse de los que están detrás de una pantalla
- ⇒ No te creas todo lo que ves por Internet. Ni te compares con ellos.
- ⇒ No te rías de nadie a través de las redes sociales.
- ⇒ No publiques nada de lo que te puedas arrepentir en el futuro.
- ⇒ No compares la vida de los demás con la tuya .

TU AYUDA EN CIBERSEGURIDAD

Servicio gratuito y confidencial, disponible de 08:00 am a 11:00 pm los 365 días del año.

Teléfono
017

WhatsApp
900 116 117

Telegram
@INCIBE017

Formulario
web

Atención
presencial

Financiado por la Unión Europea

GOBIERNO DE CASTILLA-LA MANCHA

Ministerio de Educación y Formación Profesional

Plan de Reconocimiento, Transformación y Resiliencia

INCIBE

REDES SOCIALES

Redes Sociales

CPEE CIUDAD DE TOLEDO

C.P.E.E. CIUDAD DE TOLEDO-2024/25
e-mail: 45005574.cee@educastillalamancha.es
Teléfono: 925.23.22.52
Fax.- 925.23.44.85

REDES SOCIALES: Lo bueno y lo malo

Pros (Cosas buenas)



1. Comunicación y Conectividad

Gracias a la tecnología de hoy en día podemos estar comunicados con personas que están lejos de nosotros como amigos de otro país o familiares.



2. Educación y Aprendizaje

Acceder a mucho contenido para aprender cosas nuevas o mejorar tus habilidades, a menudo sin pagar.



3. Oportunidades de Trabajo

Si sabes hacer dibujos muy bonitos, arreglar juguetes o hacer trucos de magia, súbelo a youtube o cualquier red social. Como también es una plataforma rápida para buscar trabajo como infojobs o las páginas de cada empresa.



4. Activismo y Participación Social

Las redes sociales no solo sirven para compartir fotos o videos también son una herramienta poderosa para generar cambio



5. Creatividad y Entretenimiento

Otra cosa que tiene buena las redes sociales como youtube es que puedes hacer videos o disfrutar viendo a tus youtubers favoritos.

Contras (Cosas malas)

1. Impacto en la salud mental

Usar mucho el móvil puede hacerte sentir mal.



Te pones triste : Porque crees que los demás tienen una vida mejor.



No te gusta cómo eres : Porque te comparas con lo que ves.



Dejas de jugar con amigos : Porque estás solo con el móvil.



No puedes parar de mirar la pantalla : Aunque ya no te divierta.



Tu cabeza se cansa : Porque ve muchas cosas todo el rato.

2. Riesgos de privacidad y Seguridad

¡Cuidado con lo que subes a internet!



-Cuando subes fotos tuyas a redes como Instagram, TikTok o Snapchat.



Las redes pueden ver lo que haces, como si estuvieran mirando por una ventana.



Si aceptas las "cookies", les das permiso para guardar lo que haces y lo que te gusta.



Nunca pongas tu ubicación, porque eso dice dónde estás y puede ser peligroso.

3. Suplantación de Identidad y Contenido nocivo



•Suplantación de identidad, pasa cuando alguien usa tu información personal (como tu nombre, fotos o fecha de nacimiento) para hacerse pasar por ti en internet.

•Lo hacen con malas intenciones, como por ejemplo:

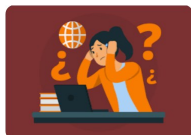
-Engañar a tus amigos: Fingen ser tú para pedirles dinero o información.

-Arruinar tu reputación: Publican cosas feas o ilegales usando tu nombre, haciendo que otros piensen mal de ti.

-Cometer fraudes: Piden tarjetas de crédito, préstamos o abren cuentas a tu nombre, y tú puedes terminar con deudas o problemas legales.

Son publicaciones con la intención de hacerte daño a ti mismo cumpliendo cualquier tipo de reto y también es insultar a alguien por su religión, por su raza u otra causa.

4. Desinformación y Distracción , Adicciones



••El "Dulce" de la Alegría: Cada vez que ves un video divertido, o alguien te da un "Me Gusta" (like) o te comenta algo bonito, tu cerebro siente una pequeña alegría. ¡Esa es la recompensa!

5. Ciberacoso y FOMO

El **ciberacoso** (o *bullying* en línea) es una agresión psicológica, sostenida y repetida en el tiempo , perpetrados por los sujetos utilizando para ello las nuevas tecnologías a través de plataformas o sistemas virtuales.

¿Qué hacen los que hacen ciberacoso?

•**Escriben cosas feas:** Te envían mensajes o comentarios en un juego que te hacen sentir triste o enojado.