

Riesgos en las redes sociales:

Las redes sociales son una poderosa herramienta de comunicación, pero su uso inadecuado puede traer consecuencias negativas. El primer paso es informarse sobre sus posibles riesgos.



Noticias falsas o fake news:

utilización de información imprecisa o falsa que se difunde de manera intencionada para **manipular tu opinión**.



Suplantación de identidad:

otros usuarios pueden utilizar tus fotos y datos personales para crear **perfiles falsos** en las redes sociales.



Grooming:

un adulto se hace pasar por un niño para establecer una relación de confianza con otros niño/as. Esta confianza puede ser utilizada para chantajearlos con **fines sexuales**.



Ciberacoso o cyberbullying:

sucede cuando se hacen **comentarios o publicaciones humillantes** sobre otras personas. No denunciar estas publicaciones es convertirse en cómplice.



Sexting:

práctica riesgosa en la que se envían fotos o videos con **connotación sexual**. Estos contenidos pueden ser reenviados y utilizados para **fines dañinos**.



Uso excesivo:

la dependencia a las redes sociales **afecta el desarrollo físico, social y educativo** de niños y niñas.

Recomendaciones para padres, madres y cuidadores primarios:



1 Informa a tus hijo/as sobre estos riesgos y conversa con ellos/as sobre sus hábitos en redes sociales, pregunta quiénes son amistades y qué aplicaciones utilizan.



2 Infórmate sobre **configuraciones de privacidad** en las redes sociales. Estar protegido requiere dedicarle unos minutos a las configuraciones en las redes sociales.



3 Conoce las **aplicaciones de control parental** que permiten regular el tiempo de uso, la exposición a ciertos contenidos y hasta monitorear sus actividades en línea.



4 Establece **límites claros y consistentes** en cuanto al tiempo de uso de las redes sociales.



5 Mantén **hábitos saludables** como leer, deportes o artes. Esto ayudará a que el internet no sea su único pasatiempo.



6 Sé el **mejor ejemplo** para tus hijos/as. Recuerda mantener hábitos equilibrados y seguros en el uso de redes sociales, que sirvan de ejemplo para tus hijos.