

# Las redes sociales e Internet: lo bueno, lo malo y cómo tomar el control



Las redes sociales e Internet, incluyendo las plataformas de videojuegos, son formas en que las personas pueden comunicarse y expresarse. Acceder a las aplicaciones y las plataformas y usarlas significa “ser normal” y “encajar”. Sin embargo, también significa tomar el control y ser un ciudadano digital inteligente.

## Mediante las redes sociales, puedes:

- **Mantenerte** en contacto con tu familia, tus amigos y tus compañeros.
- **Mantenerte** informado sobre los problemas que son importantes para ti.
- **Participar** en actividades que te interesan.
- **Buscar** empleos, una vivienda, muebles y recursos comunitarios.

## Conversa con tu padre, tu madre, un adulto de confianza o tu cuidador:

- **Conversen** sobre las expectativas respecto de las redes sociales y de Internet. Establezcan límites y reglas razonables. Esto puede fomentar la confianza y el empoderamiento.
- **Diles** por qué y cómo usas las redes sociales, y cómo funcionan las distintas aplicaciones, y ayúdalos a revisar tus configuraciones de privacidad.
- **Cuéntales** qué cosas son las que más te gustan de las redes sociales y cuáles son las que menos te gustan.
- **Aprovecha** esto como una oportunidad para ser el maestro.

Puede ser incómodo hablar sobre cómo usas las redes sociales e Internet con tu padre, tu madre, tu cuidador o un adulto de confianza. Sin embargo, expresar tus perspectivas puede ayudarlos a comprenderte y hasta puede ayudarte a entender cómo te ves a ti mismo en relación con lo que haces en línea.

## El nuevo “espacio público”

Cada aplicación, red social o comunidad en línea tiene su propio “espacio público”. Cada una tiene sus reglas y expectativas de comportamiento. Además, permiten que los usuarios accedan a ti y a tu contenido de formas en que quizá no esperabas.

En las redes sociales, tenemos la libertad de hacer y decir cualquier cosa, pero **no** podemos librarnos de las consecuencias.

- **Siempre debes preguntarte** “¿Quién podría ver lo que estoy haciendo?”. No se trata solo de tus amigos o seguidores, sino también de otras personas que son amigos o seguidores de ellos. Estos otros usuarios pueden estar un poco vinculados a ti o no estarlo, y pueden ser personas que no quieres que vean tu actividad.
- Los usuarios o las plataformas pueden reportar tu cuenta si publicas determinadas opiniones o amenazas, o si publicas contenido relacionado con el sexo o la violencia.

## 🧠 Piénsalo bien 🧠

Antes de compartir o enviar contenido, tómate unos minutos para pensar en los efectos que podría tener para ti, para tus amigos y para cualquier persona que pueda seguirte. **Todos** cometemos errores y, a veces, las consecuencias solo son evidentes después de que presionamos “Enviar” o “Publicar”. Si no estás seguro de qué es lo correcto, hablar con tu cuidador o con un adulto de confianza puede darte otra perspectiva y ayudarte a tomar decisiones informadas.

- *Es riesgoso hacer publicaciones sobre el consumo de alcohol, la venta o el consumo de drogas ilegales, el tráfico sexual o laboral, las armas, el “porno de venganza” o las actividades de pandillas. Los agentes de la ley **revisan de forma habitual** y responden a la información que reciben sobre publicaciones en las redes sociales que parecen involucrar conductas delictivas.*
- Los empleadores, las escuelas y los entrenadores examinan las redes sociales. Algunos pueden pedirte el nombre que usas en las redes sociales y revisarlas antes de que tengas tiempo de eliminar contenido.
- Las transmisiones en vivo y las aplicaciones de mapas pueden indicarles a los demás dónde estás y pueden confirmar tu presencia en la escena de un delito o acto indebido.
- Si alguna vez estuviste en el sistema de justicia para menores, la forma en que usas las redes sociales puede atraer la atención de los agentes de la ley o violar los términos de tu libertad condicional, liberación o libertad bajo palabra.

### La importancia del consentimiento:

Debido a las redes sociales, se ha vuelto normal compartir contenido en el que aparecen otras personas sin su consentimiento. Las plataformas han fomentado que las personas se burlen de otras que no conocen, compartan el dolor o el trauma de otra persona, o transmitan momentos íntimos, y todas estas situaciones pueden ser humillantes o hirientes.



- **Adopta** el hábito de demostrar **empatía** y **amabilidad**. Si fueras la persona que aparece en el contenido que estás por compartir, ¿cómo te sentirías?
- **Habla** con tu cuidador o un adulto de confianza para que te ayude a entender el consentimiento y los límites personales.
- **Dile** a tu padre, madre o cuidador que **respete tus límites** cuando publique contenido en línea sobre ti.

**Redes sociales:** Están en **todos lados**, los usuarios pueden **ocultar** sus identidades y hay un **suministro infinito** de contenido.

### Sé consciente del lado oscuro y sigue tus instintos:

- El ciberacoso, el chantaje sexual, los traficantes, los grupos extremistas, la pornografía, las teorías conspirativas y la reproducción de la violencia física o sexual existen en todas las plataformas.
  - *No es difícil encontrar estas situaciones, **incluso** si no las estás buscando. Encontrar este tipo de contenido puede ser incómodo, inquietante o confuso. Si te sientes poco seguro o molesto por lo que ves, habla con tu padre, tu madre, tu cuidador o un adulto de confianza para que te orienten.*
- En las redes sociales, es difícil distinguir entre una persona honesta y una persona manipuladora. Es emocionante cuando una persona te felicita o cuando le gusta tu publicación. Aunque algunas personas **son** verdaderamente amables, otras solo **fingen** serlo porque quieren algo.
- Si algo parece raro o hace que te sientas incómodo, pregúntate cuáles podrían ser las intenciones del otro usuario, las buenas y las malas. Esto puede ayudarte a determinar si es una situación insegura.

#### Haz la tarea... sobre ti mismo:

Busca tu nombre o sobrenombre en Internet para ver qué imágenes o información puede ver todo el mundo. Si agregas el nombre de la plataforma de una red social a la búsqueda, puedes filtrar los resultados.

### Cómo mantener el control:

- Piénsalo dos veces antes de revelar tus contraseñas o tu ubicación, o antes de publicar tus fotos.

- Hay personas desconocidas que pueden hacerse pasar por ti, acecharte o crear un perfil falso en Internet con tu contenido. Si se filtran tus fotos personales (incluyendo las fotos al desnudo) o la dirección de tu casa, puede haber consecuencias negativas a largo plazo.
- Si comienzas a sentir que las redes sociales te están afectando de manera negativa, está bien que tomes un descanso y que les pidas a los otros usuarios que te den tiempo y espacio.

¿Alguna vez te hicieron sentir inseguro o celoso las redes sociales? Recuerda que las redes sociales son **selectivas**. Las personas casi nunca revelan sus inseguridades, fracasos o momentos poco favorecedores, y las aplicaciones de edición engañan a la mayoría de las personas.

### Mantén abierta la comunicación:

- El debate sobre las redes sociales **no tiene fin**. Habla con tu padre, tu madre, tu cuidador o un adulto de confianza sobre cómo usas las redes sociales.
- Cuéntales cuáles son tus intereses, muéstrales qué o a quién sigues, o comparte algo que hayas visto hace poco y que te haya gustado mucho. Si algo de las redes sociales te molesta o te causa problemas, pídeles ayuda para manejarlo.