



Redes Sociales: Conectados de Forma Segura

Bienvenidos a nuestro taller sobre redes sociales. Aprenderemos qué son y cómo podemos usarlas de manera segura y divertida.

Cecatinely ldonliny
costppruordu o
ppaaldationig

Explore Now

¿Qué Son las Redes Sociales?



Comunidades Digitales

Son espacios en internet donde podemos conectar con otras personas.



Compartir Experiencias

Podemos compartir fotos, vídeos y mensajes con amigos y familia.



Hacer Nuevos Amigos

Nos ayudan a encontrar personas con intereses similares a los nuestros.

Redes Sociales Populares



Estas son algunas de las redes sociales más usadas. Cada una tiene características especiales.

Beneficios de las Redes Sociales

Mantener Contacto

Puedes hablar con familiares y amigos aunque estén lejos.

Es como tener una reunión sin salir de casa.

Aprender Cosas Nuevas

Hay muchos vídeos y artículos educativos.

Puedes seguir a personas que enseñan temas interesantes.

Expresarte

Puedes compartir tus ideas, aficiones y logros.

Es un buen lugar para mostrar tus talentos.



Riesgos que Debemos Conocer

Información Personal

Debemos tener cuidado con los datos que compartimos en internet.

No todo el mundo en internet es quien dice ser.

Tiempo de Uso

Pasar demasiado tiempo en redes puede ser malo para nuestra salud.

Es importante hacer descansos y otras actividades.

Contenido Inadecuado

Podemos encontrar imágenes o mensajes que nos hagan sentir mal.

Si algo te incomoda, habla con una persona de confianza.

Consejos para Usar Redes Sociales

Configura tu Privacidad

Asegúrate de que solo tus amigos pueden ver lo que publicas.

Aprende a usar los ajustes de privacidad de cada red social.

Piensa Antes de Publicar

Lo que subes a internet puede quedarse allí para siempre.

Pregúntate si te gustaría que todos vieran esa foto o mensaje.

Sé Amable

Trata a los demás con respeto, igual que lo harías en persona.

Las palabras pueden hacer daño, incluso en internet.





Creando Contraseñas Seguras



Usa Contraseñas Largas

Las contraseñas deben tener al menos 8 caracteres.



Combina Diferentes Elementos

Mezcla letras mayúsculas, minúsculas, números y símbolos.



No Uses Información Personal

Evita usar tu nombre, fecha de nacimiento o dirección.



Cámbialas Regularmente

Es bueno cambiar tus contraseñas cada cierto tiempo.

Qué Hacer si Algo Va Mal



Tiempo de Pantalla Saludable

Establece Límites

Decide cuánto tiempo usarás las redes sociales cada día.

Encuentra el Equilibrio

Las redes sociales son divertidas, pero no lo son todo.



Haz Otras Actividades

Dedica tiempo a hacer deporte, arte o estar con amigos.

Descanso Digital

No uses aparatos electrónicos antes de dormir.

¡Ahora Te Toca a Ti!

1

Practica

Usa lo que has aprendido cuando estés en redes sociales.

2

Pregunta

Si tienes dudas, no te quedes con ellas.

3

Comparte

Enseña estos consejos a tus amigos y familiares.

¡Enhorabuena! Ahora sabes cómo usar las redes sociales de forma segura y divertida.

