



# 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 Idonliny  
costppruordu o  
ppaaldationig

Explore Now



# ¿Qué Son las Redes Sociales?



## Comunidades Digitales

Son espacios en internet donde podemos conectar con otras personas.



## Compartir Experiencias

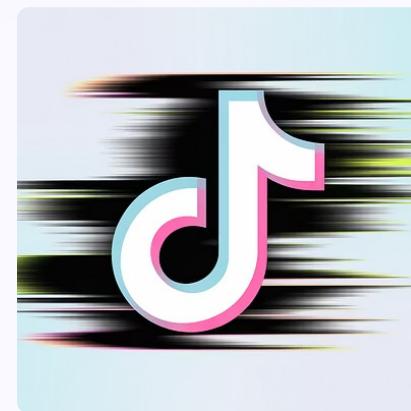
Podemos compartir fotos, videos y mensajes con amigos y familia.



## 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

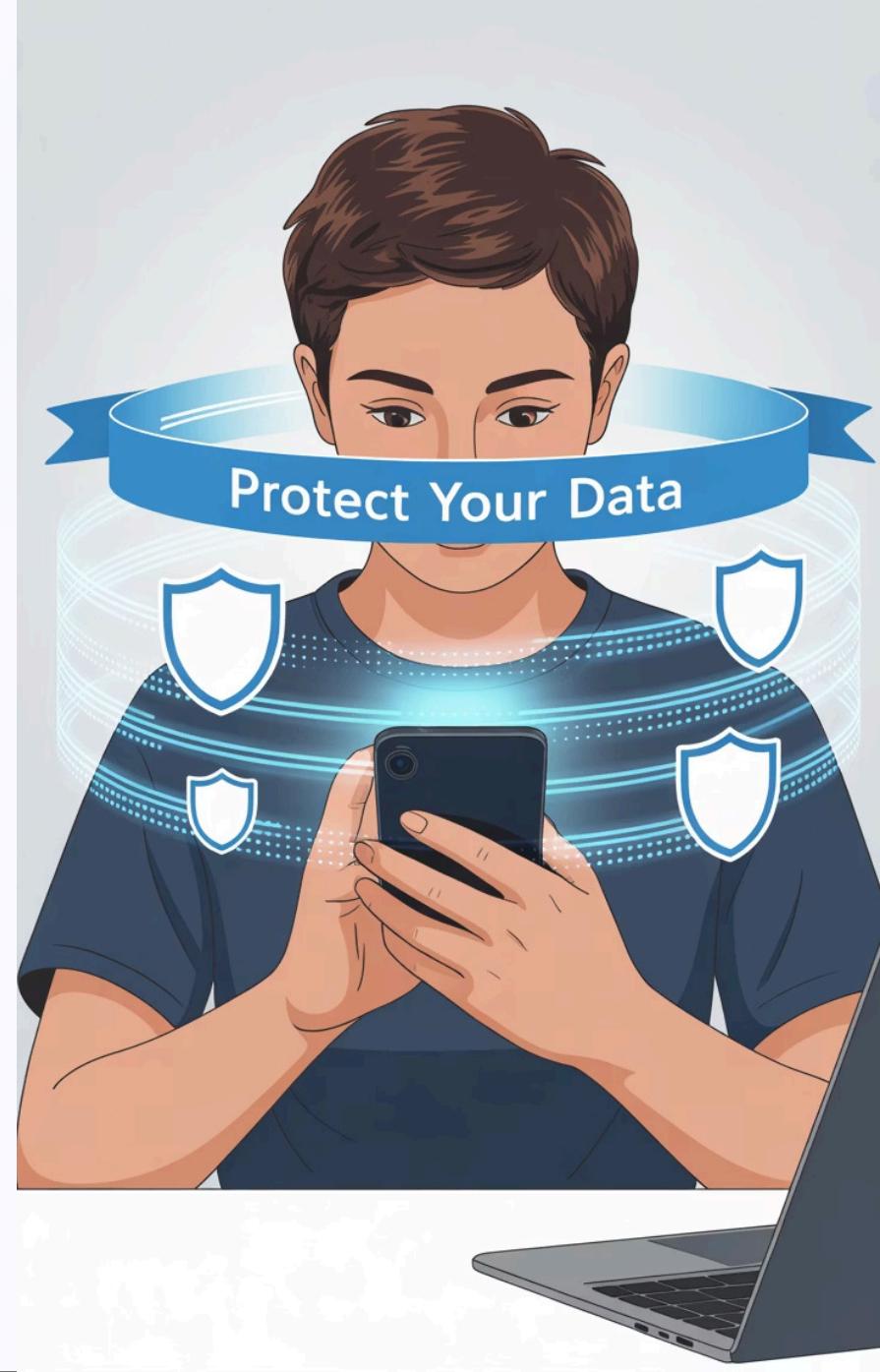
Lo que subes a internet puede quedarse allí para siempre.

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.



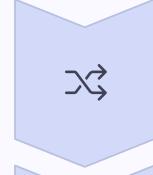


# Creando Contraseñas Seguras



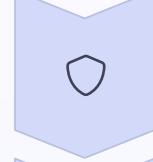
## Usa Contraseñas Largas

Las contraseñas deben tener al menos 8 caracteres.



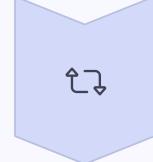
## Combina Diferentes Elementos

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

## Detente

Si algo te hace sentir incómodo, deja de usar esa red social.

## Habla con Alguien

Cuéntaselo a una persona de confianza: un familiar o educador.



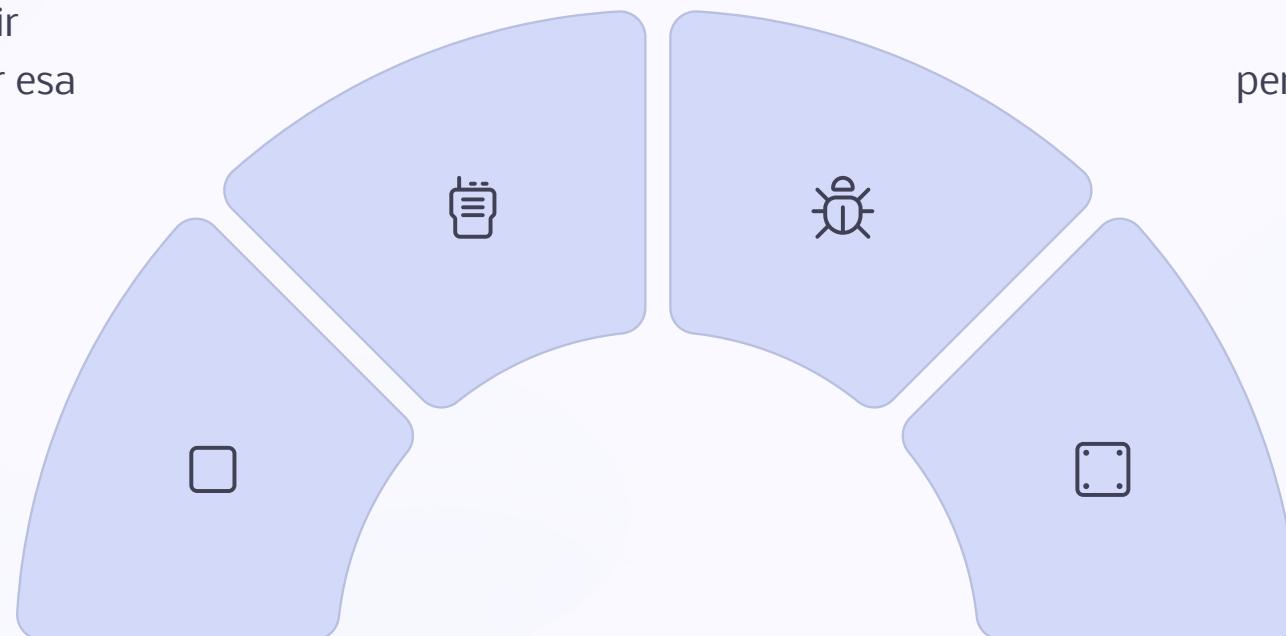
## Reporta

Usa los botones de "reportar" para avisar a la red social.



## Bloquea

Puedes bloquear a personas que te molesten o te hagan sentir 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.

