

PADRES: LO QUE DEBEN SABER



**UN GUÍA A LOS FUNDAMENTOS
DE LAS REDES SOCIALES**
(Y LOS RIESGOS POTENCIALES PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES)

PUBLICADO OCTUBRE 2019

PUBLICADO POR LEGACY HEALTH ENDOWMENT

legacyhealthendowment.org

RECOMENDACIONES DE EXPERTOS

“ Legacy Health Endowment has provided a valuable, easy to understand, guide to help parents understand the risks of social media and the impact it may have on their child. I encourage every teacher and education leader to share this with their staff and parents. ”
Scott Kuykendall, Stanislaus County Superintendent of Schools

“ This social media guide will be a great resource for parents in helping understand how various social media outlets operate and the potential impact on their child’s behavioral health. As a Fellow of the American Academy of Pediatrics, I recommend that parents and caregivers carefully review this document and develop their own family media plan for their children. Too much access to social media and media, in general, can mean that children don’t have enough time during the day to play, study, communicate in person with others, or even sleep. The idea is to balance media use, and for parents to understand the consequences of their inactions. ”
Dr. Sunita Saini MD FAAP, Board Certified Pediatrician, Fellow of the American Academy of Pediatrics, Clinical Chief of Pediatrics for Health Services Agency’s Family and Pediatric Health Center, Pediatric Faculty for VCME Residency Training with Scenic Faculty Medical Group

“ This resource will prove invaluable to helping young people acquire the knowledge and confidence they need to engage in social media while being cognizant of good health and strong minds. ”
Dana Trevethan, Superintendent of TUSD

“ First, thank you for and LHE for all that you are doing around student mental health. I am excited to have such a great partner in this effort. I am game for any meetings that need to happen to further your efforts. I am going to have our counselors, administrators, and our nurse take a look at the brochure to provide any input that could be of value. Again, thank you for your continued support and effort in this area. ”
Bryan Ballenger, Ed.D. Superintendent, Gustine Unified School District

“ Informative guide for anyone who wants to help children and youth navigate social media in a healthy way. We will be sharing this resource with our parents and staff. ”
Terry Metzger, Ed.D. Superintendent, Denair Public Schools

“ Navigating social media can be daunting. This tool is invaluable to educators, teachers as well as parents! ”
JoLynn DiGrazia, Director of Westside Ministries

Una nota del Director Ejecutivo Jeffrey Lewis	1
Lo que Necesitan Saber	2
YouTube	3
Facebook	4
Instagram	5
Snapchat	6
Twitter	7
TikTok	8
Maneras Para Administrar Seguridad de la internet	9
En el Radar	10
Guía de Recursos/Citas	11
Glosario	12-13

Legacy Health Endowment es una fundación sin fines de lucro que se dedica a aprobar subvenciones para el cuidado de la salud de nuestra comunidad en los condados de Merced y Stanislaus en el Valle Central de California. LHE no es un hospital o proveedor de servicios de salud.

DESDE DEL DIRECTOR EJECUTIVO



Estimados Padres,

Hemos creado **Un Guía A Los Fundamentos De Las Redes Sociales (Y Los Riesgos Potenciales Para Niños Y Adolescentes)** para ayudar a los padres y guardianes a entender mejor los peligros de las aplicaciones de redes sociales más populares. En esta guía se incluyen consejos sobre las medidas que pueden tomarse para proteger la salud mental de sus hijos. Más publicaciones están saliendo a la luz argumentando que existe una correlación negativa entre el mayor uso de las redes sociales y la salud mental. Nuestra meta es educar a los padres y guardianes con los impactos de las redes sociales para que puedan tomar mejores decisiones para sus hijos.

Es importante entender que los niños y adolescentes que utilizan las redes sociales son más vulnerables a la depresión, ansiedad, baja autoestima y una de las principales razones del suicidio. Y, para algunos, las redes sociales se han convertido en su trastorno de ansiedad social. El problema se agrava porque las aplicaciones de las redes sociales pueden hacer que sus hijos se conviertan en adictos. Los problemas de salud mental pueden empeorar cuando más tiempo se pasa en las redes sociales. Algunas personas no pueden evitar las redes sociales por más de tres horas. Cuando los usuarios comienzan a compartir y comparar sus vidas con las de los demás, los desafíos aumentan y la ansiedad social aumenta. Los padres se encuentran en un lugar que es desconocido y terrible.

Los desafíos de salud mental que afectan a nuestros niños y adolescentes son una crisis de salud pública, y la situación empeora si no tenemos una infraestructura de salud mental adecuada para enfrentarla. Esta guía es un recurso básico para ayudarle a entender mejor el mundo de las redes sociales, cómo puede afectar a su hijos, y lo que esto puede significar para la salud mental de los ellos.

Finalmente, permítanme agradecer y honrar a Isabella Romeo y Conner Duyst que pasaron el verano de 2019 trabajando con nosotros en este proyecto. Su dedicación, trabajo y curiosidad nos ayudaron a crear esta guía. Si tienen preguntas o comentarios, por favor envíenme un correo electrónico a jeffrey@legacyhealthendowment.org

Con todo respeto,

Jeffrey Lewis
Presidente y CEO
Legacy Health Endowment
jeffrey@legacyhealthendowment.org

ESTE GUÍA ES PARA EDUCAR A LOS PADRES SOBRE LAS APLICACIONES SOCIALES QUE ES PROBABLE QUE SUS HIJOS ESTÉN USANDO, LOS RIESGOS POTENCIALES QUE CONLLEVAN ESTAS APLICACIONES Y OFRECER CONSEJOS PARA PROTEGER LA SALUD MENTAL DE SUS HIJOS. ESTO ES LO QUE LOS PADRES DESEAN SABER LAS CINCO APLICACIONES DE REDES SOCIALES MÁS POPULARES....

Aproximadamente la mitad de los adolescentes estadounidenses experimentan un trastorno de salud mental en algún momento, y uno de cada cinco sufre un impedimento serio. ^[7]

Los desórdenes de salud mental son mucho más frecuentes durante la adolescencia. ^[7]

Aproximadamente el 50 por ciento de los desórdenes se desarrollan a la edad de 14 años, y el 75 por ciento a la edad de 24 años. ^[7]

2007

Se introdujeron los teléfonos inteligentes

2010-2015

Los altos niveles de síntomas depresivos aumentaron en un 33% en los alumnos de 8º a 12º grado ^[1]

La tasa de suicidio de las niñas de este grupo de edad ha subido por 65%. ^[1]

2015

92% de los adolescentes y adultos jóvenes tenían un teléfono inteligente ^[2]

Aplicaciones de redes sociales más descargadas de 2018 ^[3]



De la mayoría de los ajustes de seguridad al mínimo



MAS

MENOS



! YOUTUBE QUÉ PUEDES HACER:

YOUTUBE ES UNA APLICACIÓN PARA COMPARTIR VIDEOS DONDE LOS VISITANTES PUEDEN VER Y SUBIR VIDEOS. LOS ADOLESCENTES USAN TÍPICAMENTE YOUTUBE PARA VER VIDEOS MUSICALES, PROGRAMAS Y SUSCRIBIRSE A SUS VLOGGERS FAVORITOS (VIDEO BLOGGERS). EN 2018, EL 85% DE LOS ADOLESCENTES DIJERON QUE USABAN YOUTUBE. [4]

AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- Vaya a **su canal** > haga clic en el ícono de ajustes > cambie la configuración de privacidad preferida.
- Haga clic en **Administrar su cuenta de Google** > **Información personal y privacidad** > **Cambiar ubicación compartida, Acerca de mí o Buscar configuración** según lo desee. Ajustar esta configuración ayuda a proteger a su hijo y su cuenta.

COMO BORRAR LA HISTORIA DE BÚSQUEDA Y REPRODUCCIONES

- Vaya a **Configuración** > **Borre el historial de búsqueda y visualización** para proteger a su hijo del contenido inapropiado que aparece en su cuenta.

INSTALAR MODO RESTRINGIDO

- Vaya a **Configuración** > **Haga clic en Modo restringido** para ayudar a filtrar el contenido que ve su hijo.

INSTALE YOUTUBE KIDS

- Hay muchachas configuraciones disponibles para los padres. **LIMITANDO EL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA, CAMBIANDO LA CONFIGURACIONES DE SEGURIDAD**, y observando lo que sus hijos están viendo son todos importantes para mantener a sus hijos seguros en Youtube. La instalación de YouTube Kids agrega otro filtro adicional al lo que su hijo puede ver en la aplicación original de YouTube.

DEBERÍAS SABER...

En el último año, YouTube ha enfrentado muchos problemas con respecto a los comentarios que se dejan en los videos protagonizados por menores. El algoritmo anterior de YouTube que todavía se usaba a principios de 2019 facilitó a los pedófilos encontrar y abusar de niños pequeños. YouTube ha creado un nuevo algoritmo y elimina activamente las cuentas y los comentarios que se informan o marcan, la sección de comentarios aún pone en riesgo a los menores.

Los simples clics en los nombres de usuario podrían llevar a su hijo a material inapropiado. Este material es fácilmente accesible para aquellos que se identifican falsamente como mayores de 18 años e incluye blasfemias, contenido sexual, drogas, alcohol y más. A pesar de la configuración del Modo restringido, las miniaturas de videos o cuentas aún pueden ser visibles y contienen contenido inapropiado y sitios de terceros, como 18viewer.com, permiten a los usuarios ver ese contenido restringido en su sitio web.

Después de la dificultad que tuvo YouTube para filtrar el contenido de los menores, la empresa creó YouTube Kids. YouTube Kids es un espacio mucho más controlado que permite a los padres administrar lo que sus hijos ven. La aplicación está diseñada para niños menores de 12 años, pero también se puede utilizar para niños mayores utilizando el ajuste "Sólo contenido aprobado". Aunque YouTube ha realizado cambios para ayudar a proteger el contenido que ven los usuarios, siguen teniendo problemas con el contenido inapropiado que aparece en YouTube Kids.

YOUTUBE KIDS

TIP:

Las miniaturas de video (la foto de portada de un video) pueden contener clickbait para atraer a un usuario a hacer clic en el video. Clickbait es una forma de publicidad falsa utilizada para llamar la atención con imágenes o emociones sobreexageradas.



TIP:

Los grupos de Facebook se han vuelto muy populares y se puede encontrar a más personas publicando en grupos a los que se han unido que publicando en su perfil público. Algunos grupos de FB son privados y algunos son públicos.

FACEBOOK SIRVE COMO UNA FORMA PARA QUE LAS PERSONAS SE CONECTEN CON LA FAMILIA Y LOS AMIGOS, RECIBAN ALERTAS DE EVENTOS LOCALES, COMPARTAN FOTOS Y VIDEOS PERSONALES, ENVÍEN MENSAJES PRIVADOS Y SE MANTENGAN EN CONTACTO CON PERSONAS DE TODO EL MUNDO. EN 2018, EL 51% DE LOS ADOLESCENTES DIJERON QUE USAN FACEBOOK. ^[4] AUNQUE, LA MAYORÍA DE ADOLESCENTES Y NIÑOS NO ESTÁ UTILIZANDO FACEBOOK, TODAVÍA ES PERTINENTE Y PUEDE SER USADO POR SU HIJO.

! FACEBOOK QUÉ PUEDES HACER:

AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- Vaya a Configuración > Ver accesos directos de privacidad > Privacidad > Ver más configuraciones de privacidad > Luego limite quién puede ver la actividad de su hijo y cómo las personas pueden encontrarlos y contactarlos.

LIMITE EL ACCESO A LA APLICACIÓN DE TERCEROS

- Vaya a Configuración > Ver accesos directos de privacidad > Privacidad > Ver más configuraciones de privacidad > Verifique algunas configuraciones importantes > Realice la Verificación de privacidad para proteger la privacidad de la cuenta de su hijo y revisar aplicaciones y sitios web.

AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE UBICACIÓN

- Vaya a Configuración > Ver accesos directos de privacidad > Privacidad > Administrar la configuración de ubicación > Cambiar la configuración del dispositivo y la configuración de Facebook para la cuenta de su hijo.

USTED DEBE SABER...

La configuración predeterminada de Facebook hace que las cuentas sean públicas para todos los usuarios. Con una cuenta pública, cualquiera puede ver lo que publica su hijo y publicar comentarios. La información personal también es accesible al público, incluida la ciudad en la que viven y el número de teléfono. La mayoría de los sitios web ahora le permiten iniciar sesión con su cuenta de Facebook y esto también podría poner a las cuentas en riesgo de que se recopile información personal.



TIP:

Algunos adolescentes utilizan alias falsos para publicar contenido privado. Hable con su hijo para asegurarse que usted sabe lo que están publicando y de que ellos entiendan cómo hacerlo privado.

INSTAGRAM ES UNA APLICACIÓN DONDE LOS USUARIOS PUEDEN COMPARTIR FOTOS/VIDEOS. ADEMÁS DE ESO, TAMBIÉN PUEDEN ENVIAR MENSAJES PRIVADOS Y SEGUIR A AMIGOS, FAMILIARES, PERSONAJES PÚBLICOS Y LAS MARCAS. EN EL 2018, EL 72% DE LOS ADOLESCENTES DIJERON QUE USABAN INSTAGRAM. [4]

! INSTAGRAM QUÉ PUEDES HACER:

AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- Vaya a Configuración > Privacidad > Ajustar la configuración de Comentarios, Etiquetas, Historial y Privacidad.

BORRAR EL HISTORIAL DE BÚSQUEDA

- Vaya a Configuración > Seguridad > Borrar historial de búsqueda para ajustar el contenido que su hijo puede ver en su página de Descubrir.

DEBERÍAS SABER...

Cuando alguien crea una cuenta Instagram, su cuenta será automáticamente pública para todos los usuarios y esto permite a cualquiera seguirlos o enviarles mensajes. Si la configuración de privacidad no se ajusta, el usuario corre el riesgo de ser expuesto a contenido inapropiado, acoso e intimidación cibernética en la area de comentarios de sus publicaciones u otras publicaciones.



SNAPCHAT ES UNA APLICACIÓN DONDE LOS USUARIOS PUEDEN ENVIAR FOTOS Y VIDEOS QUE DESAPARECEN DESPUÉS DE HABER SIDO VISTOS. SIRVE COMO UN LUGAR PARA QUE LA GENTE ENVÍE MENSAJES, SE CONECTE CON AMIGOS, FAMILIARES Y CELEBRIDADES, Y COMPARTA SUS EXPERIENCIAS DIARIAS EN EL MOMENTO. EN 2018, EL 69% DE LOS ADOLESCENTES DIJERON QUE USABAN SNAPCHAT. [4]

TIP:

Explique las posibilidades de ser estafado a su hijo y de ser consciente de recibir solicitudes de mensajes de extraños.

! SNAPCHAT QUÉ PUEDES HACER:

AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- ▶ Ve a **Ajustes > Ir a Quién puede...** Configuración > Cambie la configuración de su preferencia para proteger mejor a su hijo.

CAMBIAR LOS AJUSTES DE UBICACIÓN

- ▶ Ve a **Ajustes > Ir a Quién puede...** Configuración > **Ver Mi ubicación > Habilitar modo fantasma.** Aunque este es uno de los ajustes de "Quién puede...", creemos que es especialmente importante activar esta función. Esto asegura que la ubicación de su hijo no esté disponible en Snap Map.

INSTALAR UN SOFTWARE DE TERCEROS

- ▶ Los programas informáticos, como mspy, ayudan a los padres a controlar más a fondo el Snapchat de sus hijos. Este software guarda los videos y las fotos compartidas por su hijo en Snapchat, lo que permite a los padres controlar el contenido que envía su hijo.

DEBERÍAS SABER...

La página de descubrimiento de Snapchat es un lugar fácil para que su hijo entre en contacto con azulejos inapropiados. Los azulejos son utilizados por las empresas para atraer a los espectadores y consumidores, de forma similar a clickbait. La función de desaparición de fotos y videos de la aplicación (también conocida como "Snaps") también facilita el envío de fotos inapropiadas con menos riesgo de ser capturadas. Aunque estas instantáneas desaparecen después de ser visualizadas, los receptores del mensaje pueden seguir capturando la imagen temporal. Si alguien ha capturado tu mensaje, siempre recibirás una notificación al respecto; sin embargo, una forma de evitarlo es usar otro teléfono y tomar una fotografía de la pantalla del teléfono.

En 2014, se filtraron más de 200,000 videos y fotos de Snapchat. Estas fotos eran de Snapchat y luego se almacenaron en un sitio web de terceros llamado Snapsaved.com. Dado que Snapchat sólo está disponible en teléfonos móviles, Snapsaved.com atrajo a los usuarios al ofrecer Snapchat a través del sitio web en un ordenador. Sin que los usuarios lo supieran, el sitio recopilaba los datos de acceso de las personas y almacenaba las fotos y videos que enviaban a través del sitio. El uso de sitios web de terceros como Snapsaved.com pone a su hijo en riesgo de que sus fotos y videos también se filtren.

Si la configuración de Snapchat permite que alguien le envíe mensajes, es más probable que reciba mensajes de estafadores y desconocidos. Estos mensajes pueden ser engañosos, abusivos, manipulativos, o que contenga imágenes inapropiadas.



TIP:

Tenga en cuenta que los temas de la página Explorar no se pueden filtrar. Los temas de tendencias se encuentran normalmente en la página Explorar.

TWITTER ES UNA PLATAFORMA DE COMUNICACIÓN DONDE LOS USUARIOS PUEDEN ENVIAR SU ESTADO (TAMBIÉN CONOCIDO COMO "TWEETS") QUE SON LIMITADOS A 280 CARACTERES. LOS USUARIOS PUEDEN SEGUIRSE UNOS A OTROS, "GUSTAR" LOS TWEETS, "RETWEET" LOS TWEETS DE OTROS, Y ESTAR INFORMADOS DE LO QUE ESTÁ PASANDO EN EL MUNDO. ES UNA DE LAS PLATAFORMAS MÁS POPULARES QUE SE UTILIZA PRINCIPALMENTE PARA LA COMUNICACIÓN DE MASAS. EN 2018, EL 32% DE LOS ADOLESCENTES DIJERON QUE USAN TWITTER.^[4]

! TWITTER QUÉ PUEDES HACER:

AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- Vaya a Configuración y privacidad > Privacidad y seguridad > Haga clic en Proteger sus Tweets, Descubribilidad y Contactos, Mensajes Directos, Notificación y Configuración de Ubicación para asegurarse de que la información personal y la privacidad de su hijo estén protegidas.

OCULTAR EL CONTENIDO CONFIDENCIAL (SÓLO EN EL ORDENADOR)

- Vaya a Configuración y privacidad > Privacidad y seguridad > Seguridad > Filtrar el contenido que su hijo ve mientras busca o en su cuenta.

DEBERÍAS SABER...

El compromiso de Twitter con la libertad de expresión abre la puerta para que cualquier persona pueda experimentar acoso e intimidación cibernética. Además, las políticas y la configuración predeterminada de Twitter hacen que sea fácil para su hijo encontrar tweets o cuentas que no son adecuadas para niños. Un simple clic en un hashtag o nombre de usuario podría llevarlos a material que podría ser perjudicial para su salud mental. Si te encuentras con una cuenta que no deseas ver, puedes bloquear a este usuario yendo a su perfil, haciendo clic en los tres puntos de la esquina superior derecha, y haciendo clic en "Bloquear" o "Denunciar" si crees que este usuario es abusivo o sospechoso.



TIKTOK ES UNA PLATAFORMA PARA COMPARTIR VIDEOS QUE PERMITE A LOS USUARIOS COMPARTIR VIDEOS DE QUINCE SEGUNDOS DE ELLOS MISMOS. LA APLICACIÓN SE CONOCÍA ORIGINALMENTE COMO MUSICAL.LY HASTA QUE FUE REBAUTIZADA EN TIKTOK EN 2018. SINCRONIZACIÓN DE VOZ, BAILE, Y VIDEOS DE COMEDIA RECIBEN LA MAYOR CANTIDAD DE VISTAS EN LA PLATAFORMA. LA APLICACIÓN UTILIZA UN SISTEMA SIMPLE E INTERACTIVO DONDE LOS USUARIOS PUEDEN PASAR FÁCILMENTE AL SIGUIENTE VÍDEO CON LA CAPACIDAD DE GUSTAR, COMENTAR E INCLUSO REACCIONAR A OTROS VÍDEOS. DE LOS 26.5 MILLONES DE USUARIOS DE TIKTOK EN LOS ESTADOS UNIDOS, EL 60% DE LOS USUARIOS ACTIVOS MENSUALES DE LA APLICACIÓN TIENEN ENTRE 16 Y 24 AÑOS DE EDAD. [6]

TIP:

Los adolescentes encuentran muy importante tener seguidores y fans de su cuenta. Estar motivado por un aumento de seguidores podría llevar a los adolescentes a publicar videos que atraigan la atención.

! TIKTOK QUÉ PUEDES HACER:

AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

- Vaya a Privacidad y configuración > Privacidad y seguridad > Cambiar cualquier configuración en Descubribilidad y seguridad. Esto limita quién puede ver e interactuar con su hijo y su cuenta.

OCULTAR EL CONTENIDO CONFIDENCIAL (SÓLO EN EL ORDENADOR)

- Vaya a Privacidad y configuración > Bienestar digital > Luego limite el tiempo que su hijo puede pasar en tiktok y ayude a filtrar el contenido que ve activando el modo restringido.

DEBERÍAS SABER...

Uno de los mayores defectos asociados con tiktok es que a pesar de tener 13 años de edad para crear un perfil, los niños y adolescentes todavía pueden usar la aplicación sin crear una cuenta. Además, la configuración predeterminada de tiktok hace que la cuenta de su hijo sea pública para todos los usuarios, lo que significa que los vídeos de su hijo pueden aparecer en otras fuentes "For You". Este feed es una compilación de vídeos recomendados que se adaptan a los intereses del usuario.

Tiktok tiene un "Modo Restringido" que filtra el contenido que puede ser inapropiado para menores, pero no es capaz de pasar por todos los vídeos, perfiles, comentarios o chats. Este modo sólo se puede activar a través de una contraseña que los padres crean y que es válida durante 30 días. También puede establecer límites de tiempo para el tiempo de pantalla que un usuario puede tener en la aplicación a través de la función "Administración del tiempo de pantalla."

SEGURIDAD ONLINE Y HERRAMIENTAS DE ADMINISTRACIÓN

Si está buscando una forma más fácil de gestionar la presencia digital de su hijo, existen varias aplicaciones útiles que pueden ayudarle. La mayoría de los teléfonos inteligentes también le permiten ajustar el límite de tiempo de la pantalla.



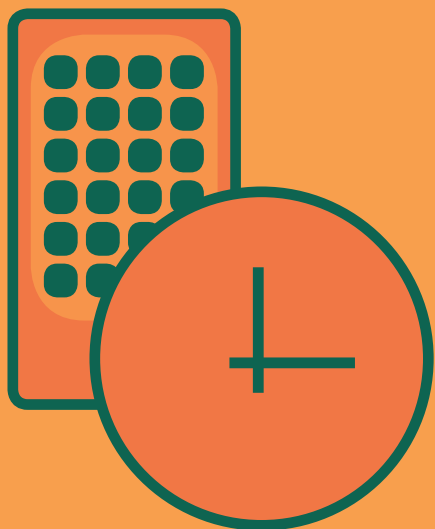
BARK - CONTROL PARA EL TELÉFONO

9 POR MES POR FAMILIA

Disponible para iPhone y Android

Bark monitorea los medios sociales, textos y correos electrónicos en dispositivos Android y iPhone para detectar signos de ciberacoso, autolesiones, violencia, depredadores sexuales y más. La aplicación notifica a los padres de cualquier señal de alarma que encuentre.

- Monitorear cualquier número de niños
- Aplicaciones ilimitadas
- Monitoreo las 24 horas del día, los 7 días de la semana



GESTIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA

Para asegurarse de que los niños no pasan una cantidad de tiempo insalubre mirando una pantalla, los padres tienen la opción de instalar la administración del tiempo de pantalla en la configuración del dispositivo del teléfono inteligente de sus hijos. Los dispositivos de Apple tienen controles integrados en el dispositivo que administran el tiempo frente a la pantalla. Establece un límite de tiempo para cada aplicación y se te notificará cuando se haya alcanzado el límite. Los dispositivos Android son más limitados en su capacidad de limitar el tiempo de pantalla; sin embargo, Google ha creado dos aplicaciones: Google Family Link y Digital Wellbeing, que pueden instalarse en dispositivos Android.

INSTALAR LOS AJUSTES DE TIEMPO DE PANTALLA DEL IPHONE:

IR A AJUSTES

- Haga clic en Tiempo frente a la pantalla
- Seleccione Límites de aplicaciones para gestionar los límites de tiempo diarios en categorías de aplicaciones específicas.
- Elija Restricciones de contenido y privacidad para activar las restricciones para configuraciones específicas del teléfono.

EN EL MANTENER ESTAS OTRAS APLICACIONES EN SU RADAR CUANDO PROTEJA A SU HIJO.



KIK MESSENGER

Una aplicación que permite a los usuarios enviar mensajes, fotos, videos y mensajes de audio sin costo alguno.



DISCORD

Los usuarios solían usar esta aplicación para chatear mientras jugaban a videojuegos, pero ahora se ha convertido en una plataforma donde los usuarios pueden dirigir el mensaje, el chat de voz y el chat de vídeo.



GROUPME

Los usuarios pueden enviarse mensajes de texto gratuitos. Los mensajes sólo son visibles a través de la aplicación.



TUMBLR

Una plataforma de microblogging y un sitio de redes sociales. Los usuarios pueden seguir otros blogs y hacer su propio blog privado.



PATREON

Una plataforma de financiación colectiva en la que los usuarios pagan para ver vídeos, podcasts, imágenes y mucho más de artistas y creadores digitales. Youtube también permite a los usuarios pagar para unirse a un grupo privado que tiene Acceso a contenidos exclusivos.



TWITCH

Una plataforma de streaming en directo para jugadores. Los usuarios pueden chatear públicamente con otros usuarios de todo el mundo.



WHATSAPP

Una aplicación que permite a los usuarios Para enviar mensajes, fotos, videos y mensajes de audio sin costo alguno.

GUÍA DE RECURSOS

#RETWEET

PSYCOM

[HTTPS://WWW.PSYCOM.NET/SOCIAL-MEDIA-TEEN-MENTAL-HEALTH](https://www.psycom.net/social-media-teen-mental-health)

ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA

[HTTPS://ADAA.ORG/SOCIAL-MEDIA-OBSESSION](https://adaa.org/social-media-obsession)

FAMILY ZONE

[HTTPS://WWW.FAMILYZONE.COM/AU/FAMILIES/BLOG/WHAT-AGE-FOR-SOCIAL-MEDIA](https://www.familyzone.com/au/families/blog/what-age-for-social-media)

COMMON SENSE MEDIA

[HTTPS://WWW.COMMONSENSEMEDIA.ORG/SOCIAL-MEDIA](https://www.commonsensemedia.org/social-media)

HEALTHY CHILDREN

[HTTPS://WWW.HEALTHYCHILDREN.ORG/ENGLISH/FAMILY-LIFE/MEDIA/PAGES/TIPS-FOR-PARENTS-DIGITAL-AGE.ASPX](https://www.healthychildren.org/english/family-life/media/pages/tips-for-parents-digital-age.aspx)

FAMILY ONLINE SAFETY INSTITUTE

[HTTPS://WWW.FOSI.ORG](https://www.fosi.org)

CHILD MIND INSTITUTE

[HTTPS://CHILDMIND.ORG](https://childmind.org)

ORGANIZATION FOR SOCIAL MEDIA SAFETY

[HTTPS://OFSMS.ORG](https://ofsms.org)

SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION

[HTTPS://WWW.SAMHSA.GOV](https://www.samhsa.gov)

CITACIONES

- [1] Twenge, Jean M., et al. "Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time." *Clinical Psychological Science*, vol. 6, no. 1, Jan. 2018, pp. 3-17, doi:10.1177/2167702617723376.
- [2] "Smartphones and Social Media." Child Mind Institute, childmind.org/report/2017-childrens-mental-health-report/smartphones-social-media/#_ftnref5.
- [3] Hutchinson, Andrew. "Apple Reveals the Most Downloaded iPhone Apps of 2018." *Social Media Today*, Industry Dive, 5 Dec. 2018, www.socialmediatoday.com/news/apple-reveals-the-most-downloaded-iphone-apps-of-2018/543608/.
- [4] Anderson, Monica, and Jingjing Jiang. "Teens, Social Media & Technology 2018." Pew Research Center: Internet, Science & Tech, Pew Research Center: Internet, Science & Tech, 30 Nov. 2018, www.pewinternet.org/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/.
- [5] Matsakis, Louise. "Parents, Here's How to Make YouTube Kids Safer." *Wired*, Conde Nast, 28 Feb. 2019, www.wired.com/story/youtube-kids-parental-settings-safer/.
- [6] "13 TikTok Stats for Marketers: TikTok Demographics, Statistics, & Key Data." Mediakix, 29 July 2019, mediakix.com/blog/top-tik-tok-statistics-demographics/.
- [7] "NAMI." NAMI, National Alliance on Mental Illness, www.nami.org/learn-more/mental-health-by-the-numbers.

#INSTAGOOD #SALUD MENTAL

GLOSARIO

(A-M)

Aplicación

Una aplicación en un dispositivo móvil.

Bio

Una pequeña sección en un perfil que da una idea de quién es el usuario. El usuario puede personalizar lo que quiere que su biografía diga.

Bloque

Un término utilizado cuando el usuario impide que otros vean su perfil. Esto incluye evitar que otros lo sigan, le envíen mensajes y más.

Comentario

Una respuesta a un mensaje.

Bienestar Digital

Una característica de tiktok que permite a los usuarios activar el modo restringido. Esto filtra el contenido inapropiado y permite a los padres poner un límite a la cantidad de tiempo que sus hijos pueden pasar en la aplicación.

Mensaje directo

Un mensaje privado que sólo el usuario puede ver.

Duets

Una característica de tiktok que permite a un creador colaborar con el vídeo de otro usuario.

Facebook

Una aplicación que permite a los usuarios mantenerse en contacto con amigos y familiares mediante el uso compartido de fotos y las actualizaciones de estado.

Fans

El término utilizado para describir a las personas a las que les gusta tu página de negocios en Facebook.

Feed

El contenido que aparece en la página de inicio de una plataforma de medios sociales.

Seguidor/Follower

Alguien que pueda ver el perfil de un usuario y lo que comparte.

FOMO

Abreviatura de "miedo a perderse". Los usuarios pueden experimentar esto cuando están en una aplicación de medios sociales y pueden ver lo que todos están haciendo.

For You Feed

Una página en tiktok que te recomienda videos basados en los usuarios, creadores y videos que te han gustado.

Amigo/Friend

Una persona con la que te conectas en Facebook u otra red social. Un amigo es una conexión de dos vías - tanto tú como tu amigo tienen que respaldar la relación.

GIF

Un archivo en formato GIF que aparece como una imagen animada o en movimiento.

Handle

El término utilizado para describir el nombre de usuario de alguien.

Hashtag

Una palabra o frase que viene después del signo "#". Esto hace posible que otros encuentren mensajes con un tema o contenido específico.

Header Image

This refers to the large photo displayed at the top of a profile.

Instagram

Una aplicación de medios sociales utilizada para compartir fotos y vídeos.

Me Gusta/Like

Una acción tomada por un usuario de Facebook o Instagram que muestra aprobación o a favor de un mensaje.

Transmisión en directo/Live Streaming

Un vídeo que se muestra en tiempo real.

Acechador

Una persona que lee las discusiones pero que rara vez o nunca participa en ellas.

Meme

Una foto humorística que es relativa a un pedazo de medio que se propaga de persona a persona.

GLOSARIO

(M-Y)

Mención

Cuando un usuario incluye un nombre de usuario en un mensaje para atribuir un fragmento de contenido o iniciar un debate.

Mención

Una aplicación que permite a los usuarios de Facebook enviar mensajes a través de un smartphone. La aplicación de mensajería de Facebook es ahora una necesidad para acceder a los mensajes de un perfil de Facebook.

Publicación

Una actualización del estado de las redes sociales, una foto o cualquier cosa compartida en un perfil.

Privado

Una configuración en una cuenta de medios sociales que protege el contenido del público. Los usuarios deben solicitar seguir las cuentas privadas para ver el contenido.

Reacciones

Una emoción que el usuario elige para reaccionar a un mensaje.

Retweet

Para tomar el tweet de otro usuario y ponerlo a su disposición en su cuenta. Los usuarios pueden elegir entre publicar el tweet tal como está o publicar el tweet con un comentario.

Captura de pantalla

Una foto que captura la actividad en la pantalla de una computadora o en un teléfono inteligente.

Snapchat

Una aplicación de medios sociales que se utiliza para compartir fotos y vídeos cronometrados. Una vez que veas un mensaje recibido en Snapchat, desaparece para siempre.

Snapchat Descubre

Una colección de videos de los medios de comunicación.

Código Snapcode

Un código único y escaneable que se proporciona a cada usuario de Snapchat. Los usuarios pueden dirigir la cámara de su teléfono al código Snapcode de un amigo para añadir a la otra persona como contacto de Snapchat.

Snapstreak

Cuando dos usuarios de Snapchat se envían mensajes entre sí durante un número de días consecutivos.

Historias

Una entrada en Facebook, Instagram o Snapchat que desaparece después de 24 horas.

Etiqueta

Para asociar otra cuenta con su mensaje.

TikTok

Una aplicación de medios sociales utilizada para crear, compartir y descubrir videos musicales cortos.

Tendencia/Trend

Un tema o hashtag que es popular en los medios sociales en un momento dado.

Troll

Un usuario de medios sociales que hace un comentario molesto a la gente enfadada.

Twitter

Una aplicación de medios sociales que permite a los usuarios transmitir mensajes cortos llamados tweets.

Desplegar

Para dejar de ver el contenido de la cuenta de otro usuario.

Desamigo

Para eliminar a alguien como seguidor de su cuenta y viceversa. Después de no ser amigo de alguien, ya no verás su contenido en tu página de inicio ni en tu feed.

Vistas

Estos son usuarios que han visto tu mensaje.

Viral

Un término utilizado para describir un caso en el que una foto o un vídeo alcanza una popularidad masiva.

YouTube

Una aplicación de medios sociales y un sitio web que aloja vídeos y permite a los usuarios subirlos.

#SALUD MENTAL