

Redes Sociales **Consejos Útiles**

Las redes sociales pueden ser una forma estupenda de conectar con amigos, familiares y con tu comunidad. Aprende a participar con seguridad y a proteger su salud mental.

¿Cómo influyen las redes sociales en tu vida?

PROS

- Conectar con amigos y apoyos sociales
- Explorar los intereses y la identidad
- Acceder a conocimientos
- Escuchar diversas perspectivas
- Desarrollar competencias personales y profesionales

CONS

- Mayor riesgo de mala salud mental
- Pérdida del sueño
- Mayor posibilidad de contacto con los ciberacosadores y el lenguaje dañino
- Pérdida de las conexiones en persona

¿Las redes sociales hacen que te sientas desconectado?

- Presta atención a cómo te sientes mientras te desplazas por el *feed*
 - Si notas que te estresas o sientes celos, tómate un descanso
 - Evita perder tiempo revisando perfiles con noticias negativas y evita los contenidos que te causen estrés
- Busca contenidos que te hagan sentir bien
 - Habla con tus amigos sobre sus publicaciones en lugar de reaccionar y seguir desplazándote
 - Concéntrate en mantenerte en el momento
 - Espera a llegar a casa para publicar sobre tu día

¿Has asumido el control de tus cuentas?

- Ajusta tu algoritmo
 - Interactúa con las publicaciones que te hacen sentir bien y deja de seguir las cuentas que te hacen sentir mal
 - Busca términos que enriquezcan tu *feed*
 - Por ejemplo: #queerbooks, #hijabstyle, #mentalhealth, #paraathletics
- Cambia la configuración
 - Haz que tus cuentas sean privadas
 - Desactiva las notificaciones

¿Cómo puedes protegerte de los ciberacosadores?

- Si sufres ciberacoso, cuéntaselo a un adulto de confianza
- Denuncia el ciberacoso y la explotación
 - [Cyber Tipline \(missingkids.org\)](https://www.missingkids.org)
 - [Takeltdown.ncmec.org](https://www.takeltdown.ncmec.org)
 - [LoveisRespect.org](https://www.loveisrespect.org)
 - [StopBullying.gov](https://www.stopbullying.gov)
- Denuncia, silencio, bloquea



Fuentes:

<https://engage.youth.gov/resources/tip-sheet-social-media-use-and-mental-health>

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/priorities/youth-mental-health/index.html>

<https://www.unicef.org/stories/5-ways-better-mental-health-online>



Línea de ayuda NAMI: Llama: 1-800-950-NAMI (6264) |

Envía un mensaje de texto con la palabra "helpline" al 62640 | Chatea en: nami.org/help