



FUNDACIÓN

ANAR

Ayuda a Niños/as y Adolescentes en Riesgo

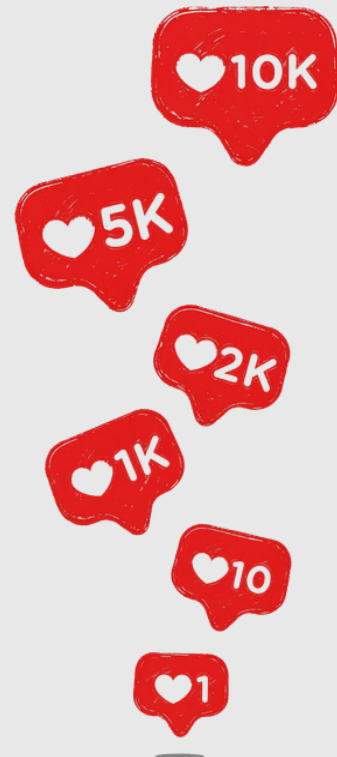
Lo que nadie te cuenta sobre las redes sociales (Y DEBERÍAS SABER)



GUÍA ANAR PARA MENORES DE EDAD

Índice

- 01.** Redes sociales:
¿amigas o enemigas?
- 02.** Test: ¿te controlan las
redes sociales?
- 03.** Soluciones
- 04.** No estas solo o sola



Redes sociales: ¿amigas o enemigas?

Las redes sociales pueden ser geniales: te conectan con tus amigos y amigas, te divierten, te ayudan a expresarte y a descubrir experiencias nuevas. Pero también puede hacerte enfrentar a experiencias negativas o hacerte sentir inseguro sin que te des cuenta. Es importante que tengas el control TÚ, no el algoritmo.



¿Sabías que las apps están diseñadas para que no las cierres nunca?

No es casualidad que cueste tanto dejar de hacer scroll. El algoritmo está diseñado para que permanezcas online el mayor tiempo posible.

Test: ¿te controlan las redes sociales?

Marca los que te sientas identificado/a.

No pasa nada si marcas varias: le pasa a mucha gente.

- Te comparas con la vida de otros en redes sociales y acabas sintiéndote mal
- Has recibido mensajes de alguien que no conoces y te ha dado mal rollo
- Has visto contenido que te hace sentir mal con tu cuerpo o tu aspecto
- Te cuesta dejar el móvil aunque quieras hacer otra cosa
- Has compartido algo (una foto, un mensaje) de lo que luego te has arrepentido
- Sientes ansiedad al perderte algún contenido, mientras no tienes el móvil cerca



No confundas contenido con realidad.



¿Por qué pasa esto?

El algoritmo no busca tu bienestar, busca que sigas mirando el móvil el máximo tiempo posible. Por eso te muestra contenido que llama mucho la atención, aunque no siempre sea bueno para ti. Cuanto más sabes esto, más fácil es que no te "atrape" y salir del scroll infinito.

De hecho, algunas aplicaciones están diseñadas para ponértelo difícil al intentar salir de ellas: cuando intentas salir, no basta con pulsar una vez. Te muestran más contenido, más recomendaciones o más vídeos para que sigas consumiendo. En algunos casos, tienes que darle dos veces al botón de salir para abandonar realmente la aplicación.

Soluciones

PRIVACIDAD



- Pon tu cuenta en privado: así tú decides quién ve lo que publicas
- Nunca compartas tu ubicación, el nombre de tu centro escolar o tu dirección
- Las fotos íntimas, una vez enviadas, dejan de estar bajo tu control: no las envíes



CUIDADO CON LAS PERSONAS DESCONOCIDAS

Lo principal es solo relacionarte online con personas que conoces en el mundo presencial.

Señales de que alguien te está manipulando:

- Te pide que mantengas vuestra conversación en secreto
- Te hace regalos a cambio de fotos o vídeos
- Te presiona para hacer algo que no quieres o te hace sentir culpable si no lo haces
- Ningún adulto debe pedirte que guardes un secreto frente a tu familia o tus profesores.
- Si un secreto te pone triste, debes romperlo. Tu cuerpo tiene una alarma. Si esa alarma suena y te dice que algo no está bien, cuéntaselo a tu familia o al tutor/a o en el Departamento de Orientación de tu centro. No importa lo que la otra persona te haya prometido o amenazado.



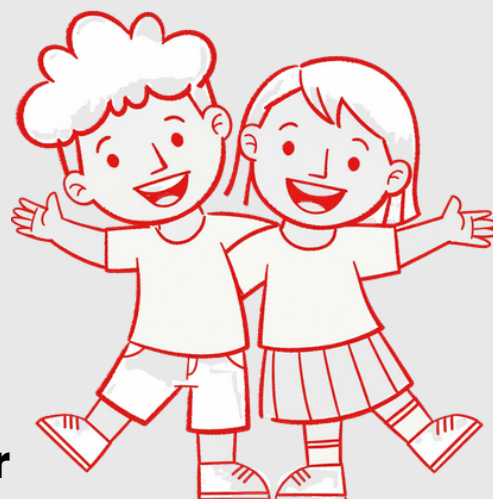
TU SALUD MENTAL IMPORTA

Lo que ves en redes sociales está editado, filtrado y elegido para impresionar. Comparar tu vida real (que tiene días buenos y malos, como la de todas las personas) con esa versión perfecta de las vidas del resto, no es justo para ti y puede hacerte sentir mal.

No estás solo o sola

Si sientes que tienes adicción a las redes sociales , porque pasas mucho tiempo en ellas y no eres capaz de desconectar. O has sufrido algún problemas relacionado con ellas. Háblalo con una persona adulta de confianza.

Puede ser alguien de tu familia, algún/a profesor, orientador escolar u otra persona que te dé seguridad.



Si no te sientes preparado/a para contárselo a ninguna persona adulta de tu entorno, **puedes llamar a Fundación ANAR y te ayudaremos a buscar soluciones.**



Teléfono ANAR de Ayuda a Niños, Niñas y Adolescentes en Riesgo

900 20 20 10



Chat ANAR

chatanar.es