

Redes sociales: consejos para jóvenes en cuidado de crianza

(Social Media: Tips for Youth in Foster Care)

Desde esa nueva canción que te encanta hasta el filtro que no puedes dejar de usar, probablemente ya sabes que las aplicaciones de redes sociales son herramientas divertidas para expresarte y estar al tanto. Y también podrías saber que pueden ser riesgosas. Esta hoja de consejos es una guía para ayudarte a tener una experiencia más segura en las redes sociales.

LAS REDES SOCIALES: LO BUENO

- **Conexión con tu gente.** Mantente en contacto con las personas que más te importan.
- **Comunidades en línea.** ¿Alguna vez has sentido que nadie te comprende? ¡Lo entendemos! Usa los grupos en línea para conectarte con compañeros que tengan experiencias de vida similares. Visita el grupo de Facebook de [Foster Care Alumni of America \(en inglés\)](#) para personas que han estado en cuidado de crianza (llamado "foster care", en inglés).
- **Tu autoexpresión.** Publica fotos, videos, vlogs y otro contenido digital para expresar tus sentimientos e ideas de maneras creativas.

LAS REDES SOCIALES: LO MALO

- **Problemas de privacidad.** Limita la información personal que compartes. Nunca sabes cómo las personas pueden usar tu información.
- **Ciberacoso o "cyberbullying".** El acoso (también conocido como "bullying") puede ser una experiencia dolorosa, ya sea que suceda en persona o virtualmente. No respondas a comentarios crueles o negativos. Puedes usar la configuración de privacidad para bloquear a las personas que te están molestando. Si la persona te sigue molestando, usa la función de denuncia (el "reporting function") de una aplicación para notificar a la plataforma sobre tu experiencia. También debes contárselo a un adulto de confianza. Para aprender más, lee [Prevenir el ciberacoso: primeras diez sugerencias para los adolescentes](#) del Cyberbullying Research Center y [Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo](#) de UNICEF.
- **Los efectos en tu salud mental.** No es raro que te sientas triste por algo que viste en las redes sociales o que sientas ansiedad cuando no puedes revisar tus redes sociales. Intenta ser consciente de cómo te hacen sentir las redes sociales y adapta tu "feed" y la cantidad de tiempo que pasas en línea a experiencias más positivas. Para más información, lee [Manejar el estrés que causan las redes sociales con atención plena](#) en el sitio web de Child Mind Institute.
- **Romper las reglas.** No te comuniques con personas que se supone que no deben comunicarse contigo, incluidos miembros de tu familia que están fuera de los límites.
- **Comunicación inapropiada.** Ten cuidado con las comunicaciones inapropiadas, que pueden ser de naturaleza sexual o no sexual. Conocer gente nueva puede ser divertido, pero conectarte con personas que no conoces o chatear en aplicaciones de citas ("dating apps") puede ser riesgoso. Puede ser bueno que hables de estas situaciones con un adulto de confianza.



TU SEGURIDAD EN LAS REDES SOCIALES

Confía en tu instinto. Si un intercambio en las redes sociales no se siente bien o seguro, probablemente no lo sea. Las reglas se establecen para mantener tu seguridad, así que síguelas lo mejor que puedas. Si alguna comunicación es hiriente o incómoda, díselo a un adulto lo antes posible.



Establece una configuración de privacidad fuerte.

Limita quién puede ver tus publicaciones. Tu perfil puede estar predeterminado en una configuración "pública". Pero puedes usar tu configuración de privacidad para manejar quién tiene acceso a tu contenido. Recuerda que cualquier persona con acceso puede compartir tu contenido con quien quiera. Nada que publiques en línea es verdaderamente privado. Para aprender cómo ajustar las configuraciones de privacidad, lee las [Guías de privacidad de redes sociales](#) de Internet Matters.



No publiques información que revele tu ubicación.

Algunas aplicaciones proporcionan tu información de GPS automáticamente. Usa la configuración de ubicación en tus dispositivos para manejar qué aplicaciones tienen acceso a tu ubicación o desactivar los servicios de ubicación por completo. Para más información, lee [Cómo desactivar apps de rastreo en iOS y Android](#) de Digital Trends.



No des información personal.

Esto incluye tu nombre completo, dirección, número de teléfono, nombre de tu escuela o contraseñas. No compartas tus contraseñas con amigos y nunca envíes fotos reveladoras ("sexting"). Si alguien te pide información personal, díselo a tus padres de crianza ("foster parents") u otro adulto de confianza.



Ten cuidado cuando juegues juegos en línea.

Jugar en línea puede ser divertido, pero también puede tener riesgos. Para tener experiencias más seguras, no compartas información reveladora. Desde violaciones de privacidad hasta ciberacoso, si tienes una experiencia mientras juegas que se siente incómoda o insegura, díselo a un adulto y reporta o bloquea al usuario. Para más información, lee [10 Consejos de seguridad en línea para los juegos](#) del National Cybersecurity Alliance.



Sé amable y muestra respeto por los demás.

Puede ser más fácil decir cosas en línea que no dirías normalmente. Pero, como regla general, no digas ni hagas nada que no le dirías o harías a alguien cara a cara.



Establece límites cuando te conectes en línea con tus parientes de nacimiento.

Volver a conectarte en línea con un pariente de nacimiento puede ser una situación delicada. Antes de enviar o aceptar una solicitud de amistad, pregúntale al trabajador de tu caso (tu "caseworker") si tu plan de caso permite este tipo de comunicación. También debes considerar cómo te sentirías al ver los diferentes tipos de contenido y comunicación que podrías ver en las páginas de tu pariente. Recuerda que las restricciones para hablar con ciertas personas existen para protegerte.



Ten cuidado con las solicitudes de amistad y mensajes.

Las solicitudes de amistad y mensajes de personas que no conoces pueden venir de perfiles falsos, bots de spam o estafadores. Evita el riesgo y conéctate solo con personas que conozcas.



Piensa bien antes de conocer a alguien en persona que hayas "conocido" en línea.

Si sientes que debes conocer en persona a un nuevo contacto que "conociste" en línea, habla sobre la idea con tus padres de crianza (tus "foster parents") o con otro adulto de confianza. Si decides reunirte con esta nueva persona, hazlo en un lugar público y nunca vayas sola o solo.

¡PIENSA ANTES DE PUBLICAR!

Una vez que publiques algo en internet, no puedes controlar cómo puede ser usado. Entonces, antes de hacer ese comentario o enviar esa foto, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentiría si alguien que no sea la persona que se supone que debe ver este contenido lo ve?
- ¿Cómo me sentiría si mis padres, maestros o trabajador de caso (mi "caseworker") vieran esto?
- ¿Podría ser ofensivo o hiriente para otras personas?
- ¿Puede dañar mis posibilidades de ingresar a la universidad o de conseguir un trabajo? (¡Sí, los reclutadores universitarios y los empleadores miran las páginas de las redes sociales!)

Recuerda: ¡Una vez lo hayas publicado, no puedes retirarlo!

Para más información sobre cómo usar las redes sociales de manera segura, lee [Comparta con cuidado: manteniéndose seguro en las redes sociales](#) en el sitio web del National Cybersecurity Alliance.

CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2022). *Redes sociales: consejos para jóvenes en cuidado de crianza*. U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau. <https://www.childwelfare.gov/es/resources/redes-sociales-consejos-para-jovenes-en-cuidado-de-crianza/>



U.S. Department of Health and Human Services
Administration for Children and Families
Administration on Children, Youth and Families
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/es/resources/redes-sociales-consejos-para-jovenes-en-cuidado-de-crianza/>.