

# REDES SOCIALES

## Guía para familias

1. Edad
2. Configuración
3. Uso personal
4. Contenido



# Edad

¿A partir de qué edad es legal tener redes sociales?

En España, la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales explica en su artículo 7, que la **edad mínima** para poder acceder y registrarse en redes sociales **de manera autónoma son 14 años**.

Cualquier persona que se registre y sea **menor de 14 años**, lo deberá hacer **bajo el consentimiento** de sus **padres, madres o tutores legales**.



Además, cada red social establece unos términos y condiciones sobre la edad mínima para poder registrarse, que varían según el país y la legislación.



X



Tik-tok



Youtube



Twitch



Discord

Mayores de 13 años.



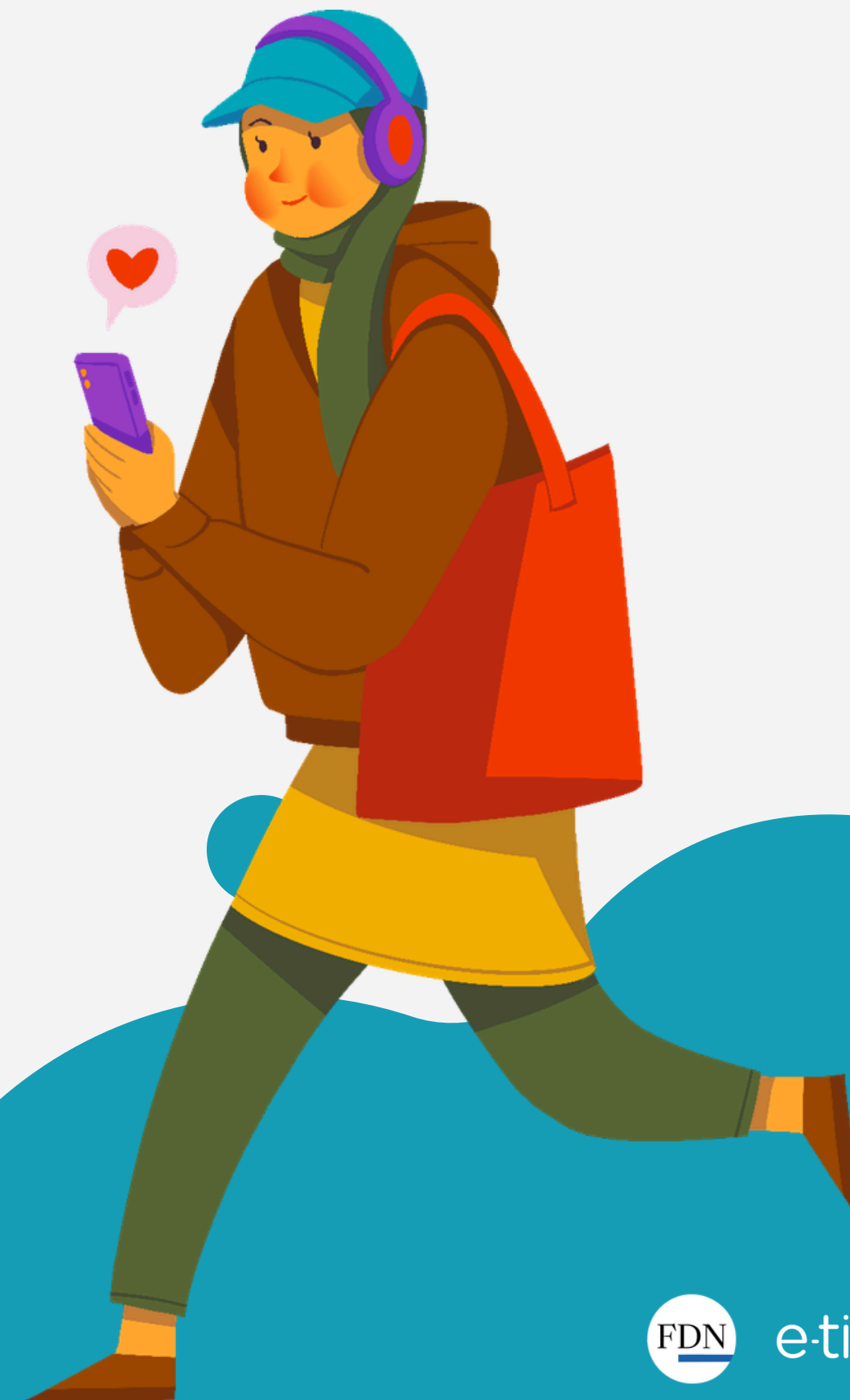
Instagram

Mayores de 14 años.



Whatsapp

Mayores de 16 años.



# Configuración

¿Qué podemos hacer para tener una buena configuración de privacidad en las cuentas de redes sociales?

01

Establece contraseñas que combinen letras (mayúsculas y minúsculas), números y caracteres especiales. Esto dificultará que puedan acceder a la cuenta y, por tanto, a tu información personal.

02

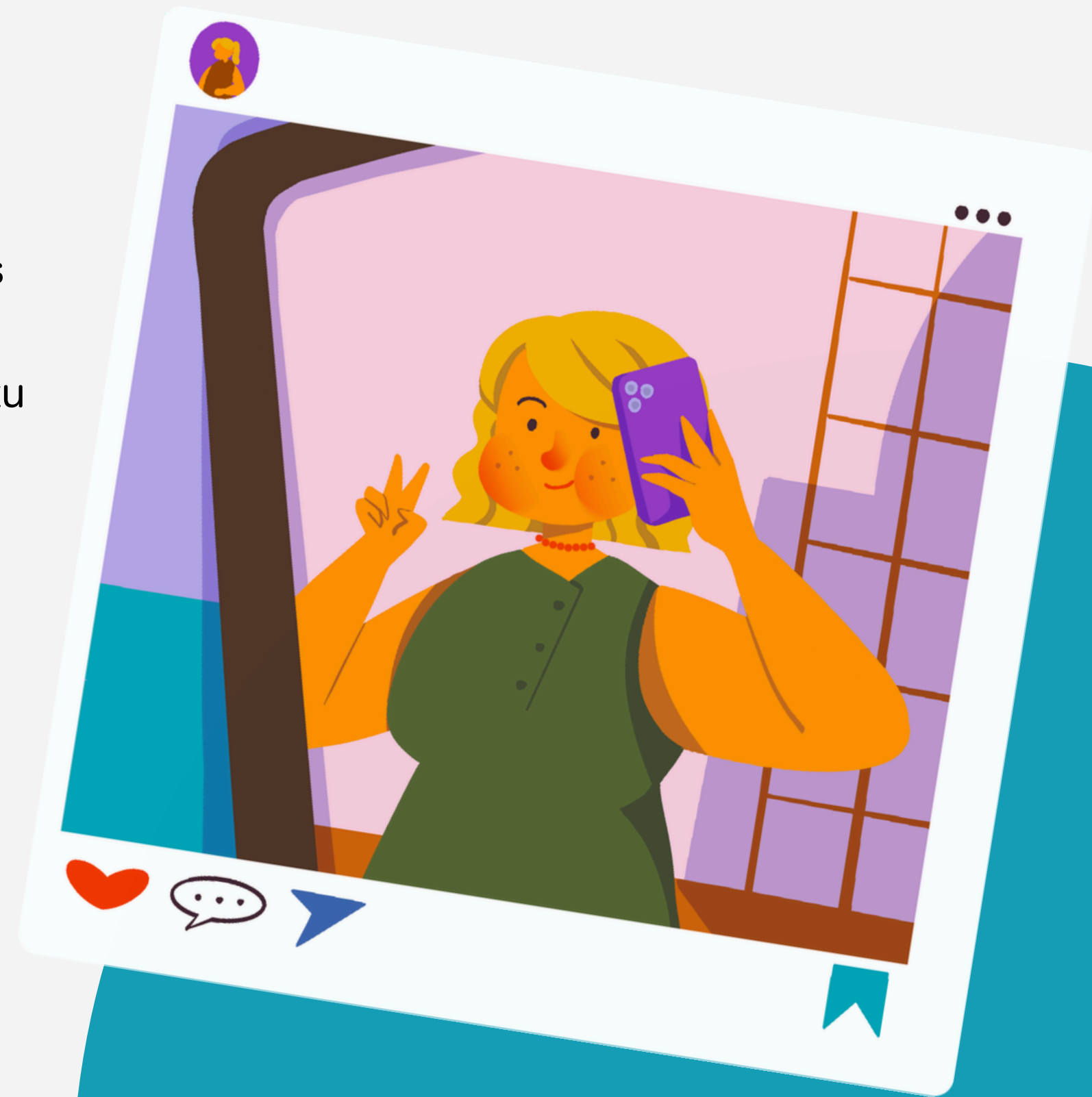
**Configura** tu cuenta como un **perfil privado**. De esta manera, elegimos qué contactos pueden acceder a nuestra cuenta.

03

**Revisa y establece quién puede ver el contenido y cómo pueden interactuar contigo** los demás: recibir mensajes, etiquetarnos en fotos, comentarios...

04

**Revisa las cookies** para que no te rastreen las búsquedas y no tener publicidad y anuncios personalizados y engañosos.



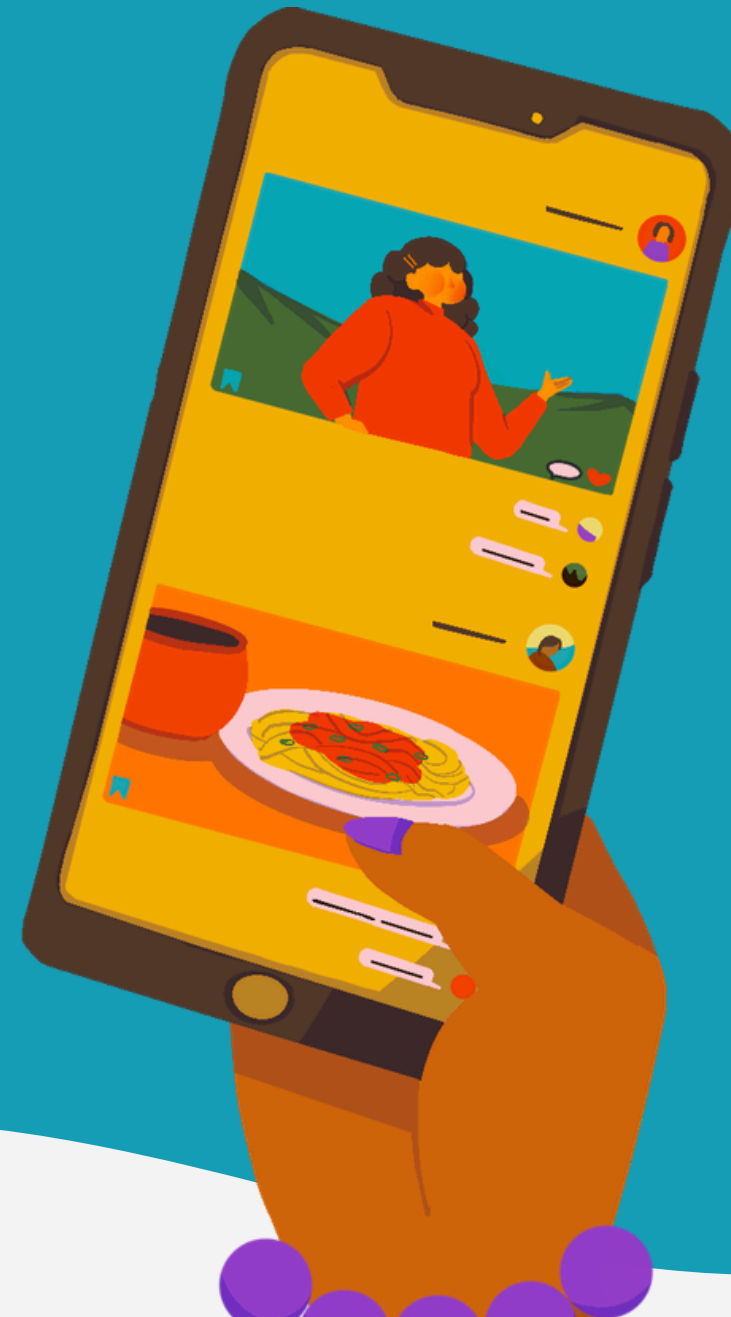
# Uso personal

¿Cuánto tiempo es recomendable estar en las redes sociales?

El tiempo que pasamos en las redes sociales debe ser **moderado**. El **tiempo máximo recomendable** para estar frente a las pantallas al día es **de 1 hora**. Las redes sociales tienen la opción de configurar esta medida y poder poner un aviso, una vez transcurrido el tiempo marcado.

¿Cómo podemos evitar pasar muchas horas en las redes sociales?

Los contenidos están **personalizados para llamar nuestra atención** y estar viéndolos el máximo tiempo posible. Tenemos que **aprender a parar**. Una estrategia que podemos hacer es, entre imagen-imagen o vídeo-vídeo, **parar 5 segundos** y pensar si queremos seguir viéndolos. También, podemos **configurar el límite de tiempo** para estar conectados.



# ¿Qué podemos hacer para evitar el uso inadecuado de las redes sociales?

Reflexiona y publica con responsabilidad, respetando tu imagen y privacidad y la de los demás.

Hay personas que utilizan el **anonimato** para crearse **perfiles falsos**. Hay que tener una **buena configuración**, para **evitar** que estas cuentas **se pongan en contacto** con nosotros.

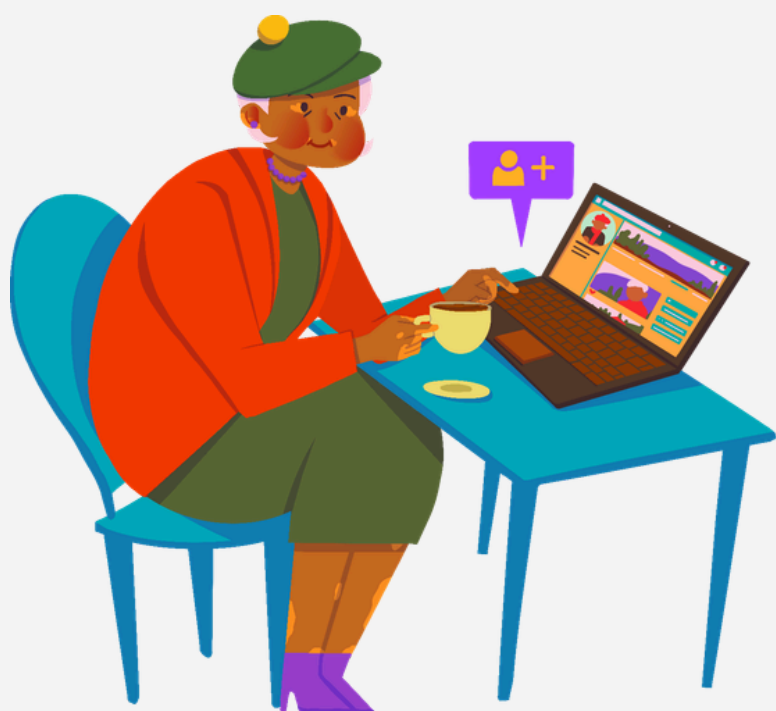
Promueve el **respeto** y el **compañerismo**. Si ves insultos o críticas, recuerda que detrás de la pantalla siempre hay personas con sentimientos; por eso, **denuncialo** y **defiende a la víctima**.

Cada publicación **genera un impacto** en las personas que lo ven. Con cada interacción vamos construyendo una **imagen pública** que **debemos cuidar**.



# Contenido

Las redes sociales nos ofrecen un sinfín de contenidos y perfiles.



Existen comunidades de personas que intercambian información y contenido desde el **respeto y la admiración** de los unos con los otros.



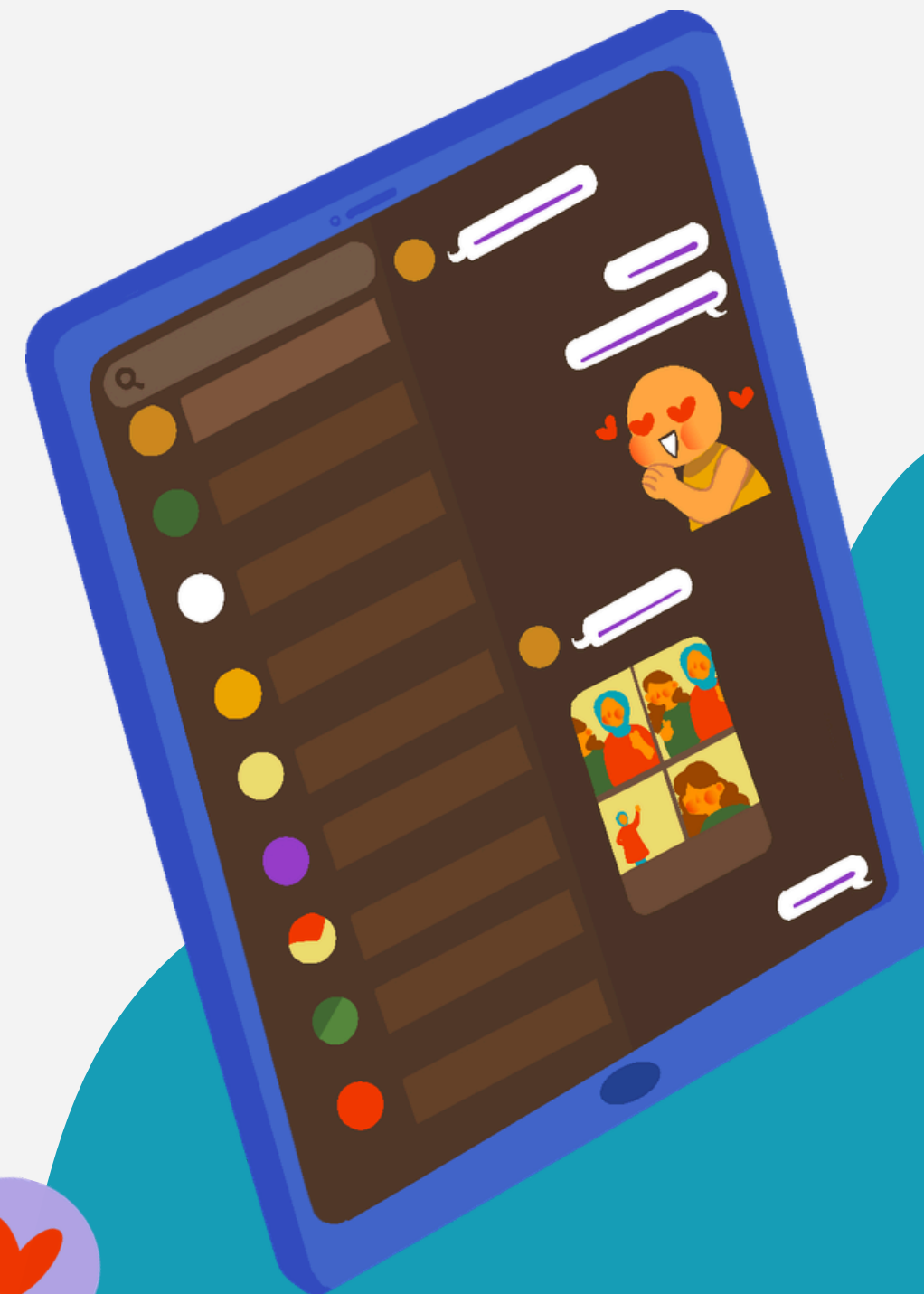
Por otro lado, existen comunidades negativas donde se difunde **información falsa**, existen **contenidos irrespetuosos** y se promueven **conductas dañinas**.

Por supuesto, tenemos que identificar aquellas comunidades que son positivas para seguir, con las que podemos **aprender, entretenernos y divertirnos**. Estas no suponen un riesgo para nuestro comportamiento y conducta.

## ¿Cómo podemos contribuir a generar un ambiente adecuado en las redes sociales?

Como **usuarios** de las redes sociales, tenemos que **ser responsables** y procurar **generar contenidos verídicos, importantes y útiles** que **transmitan valores** saludables e **información veraz**. **Nuestras publicaciones** (textos, imágenes o vídeos) **influyen en otras personas** y tenemos que ser conscientes de ello.

Además, cuando veamos **conductas inaceptables** por parte **de otros usuarios**, **debemos actuar, reportar o denunciar las cuentas** para tener redes sociales más saludables y con menos odio.



e-tic  
Por un mundo digital  
más humanizado



Fundación  
Diario de Navarra

¡HÁBLALES y ESCÚCHALES!



Escanéa el QR para acceder a nuestro blog y a más recursos como este.

# Página de recursos

