

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.



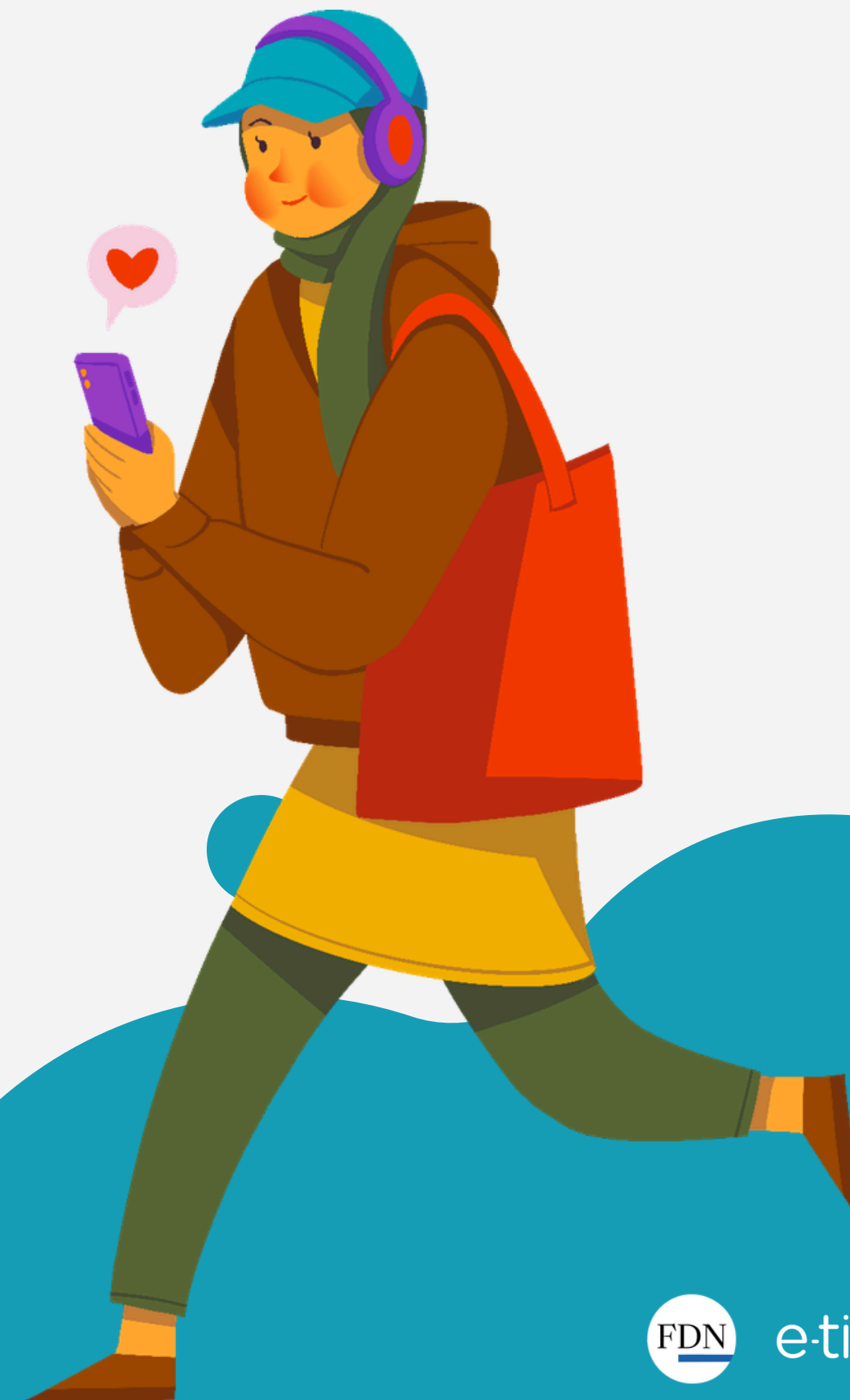
Instagram

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

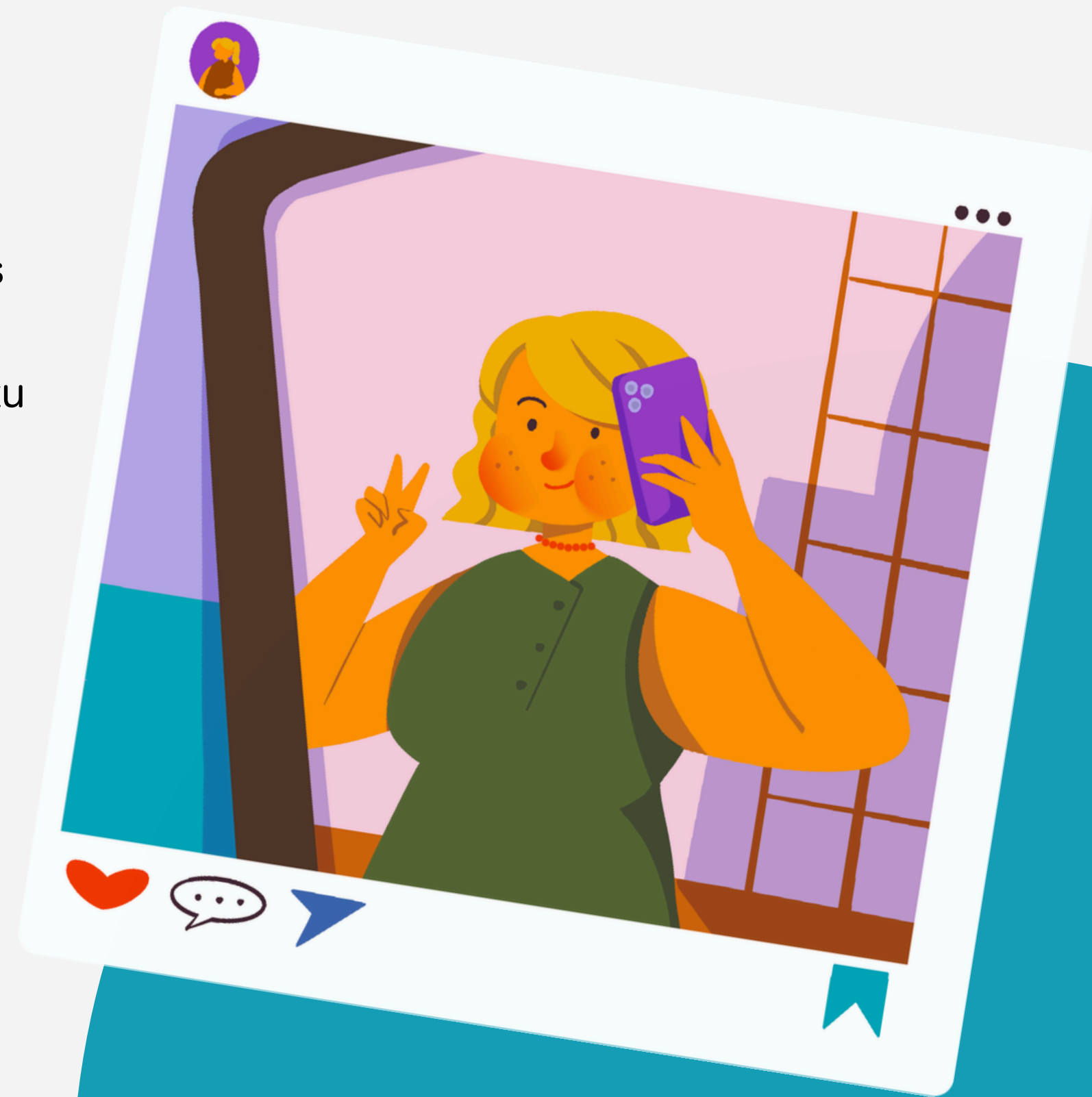
Configura tu cuenta como un **perfil privado**. De esta manera, elegimos qué contactos pueden acceder a nuestra cuenta.

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.



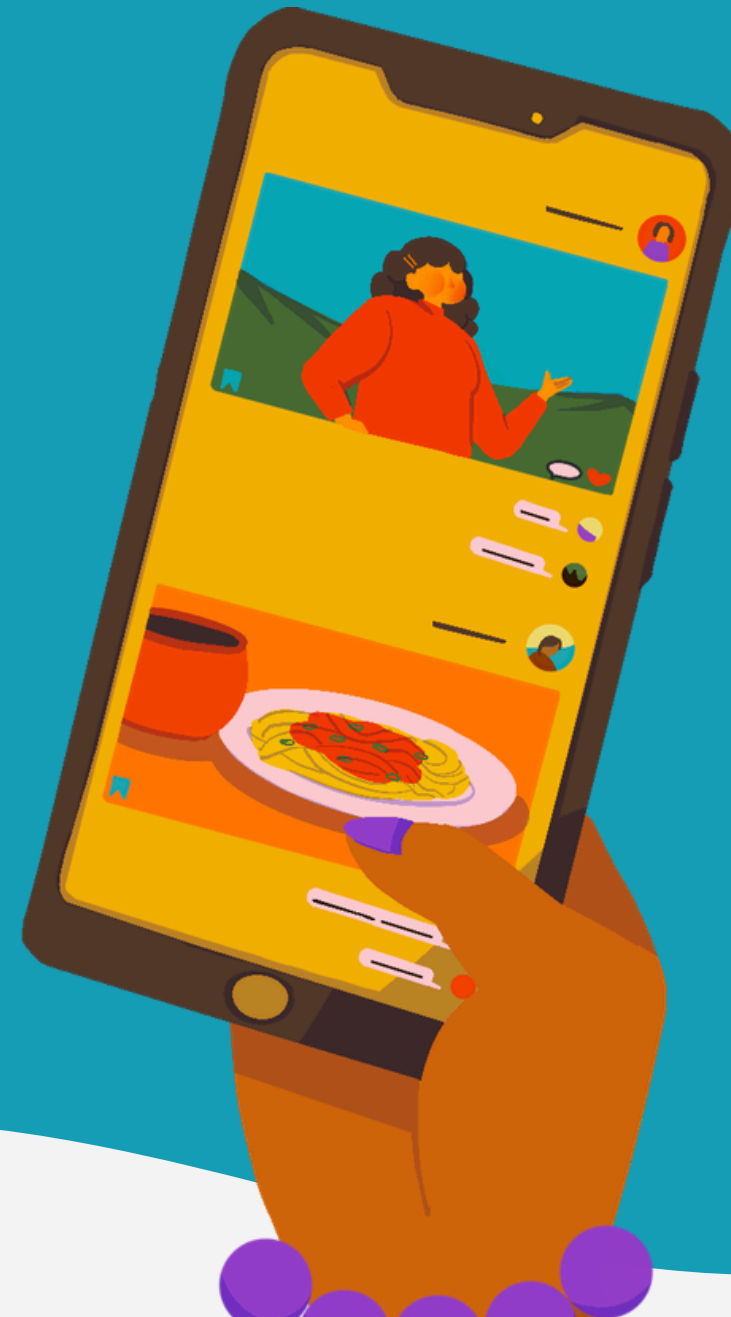
Uso personal

¿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.

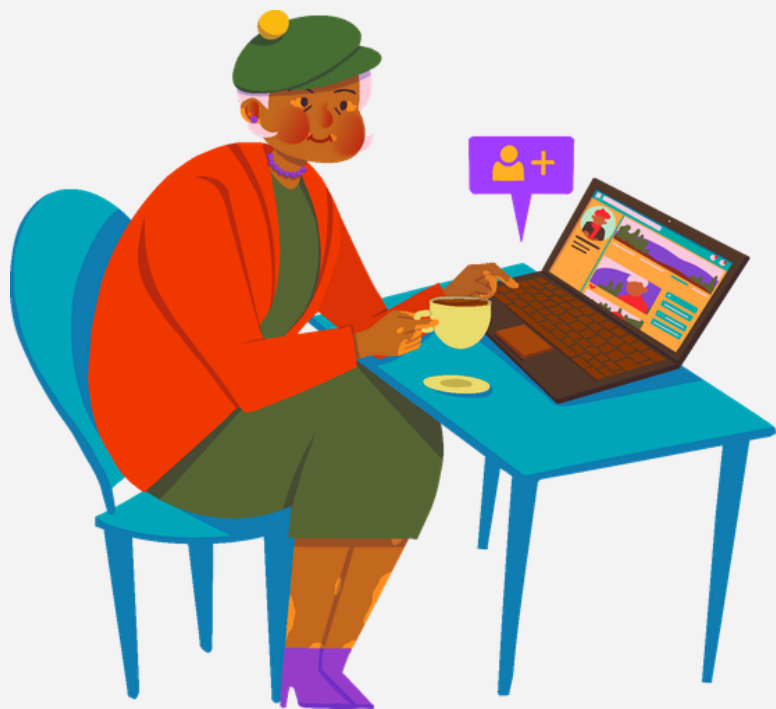
Promueve el **respeto** y el **compañerismo**. Si ves insultos o críticas, recuerda que detrás de la pantalla siempre hay personas con sentimientos; por eso, **denuncialo** y **defiende a la víctima**.

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.