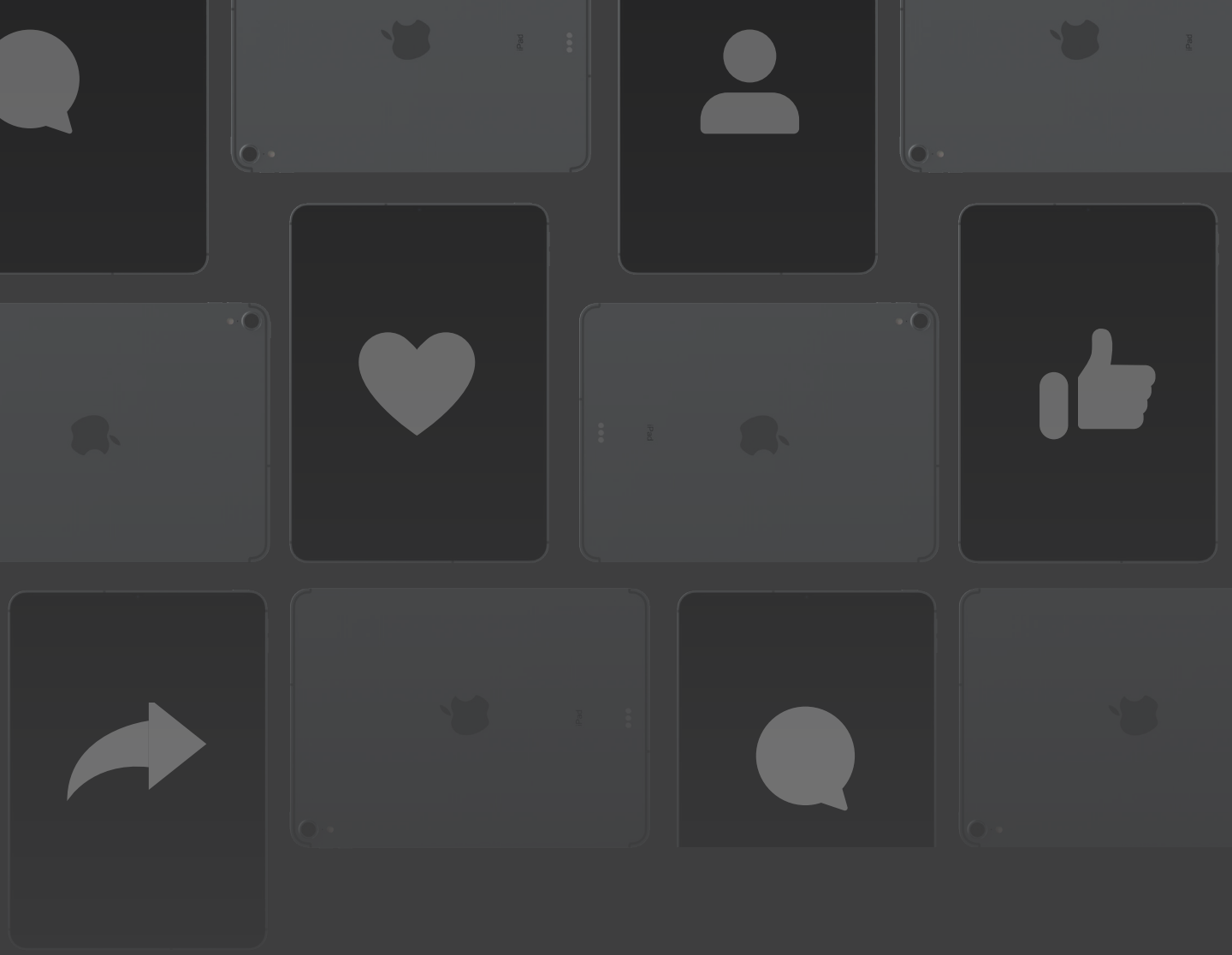


SCREEN SANITY™

MI GUÍA PARA LAS REDES SOCIALES



MI GUÍA PARA LAS REDES SOCIALES

ESCRITO POR Krista Boan + Tracy Foster
Cofundadoras de Screen Sanity

DISEÑADO POR Kristen Sobba

VAMOS A

PREPARARNOS

Esta guía es un espacio para establecer propósitos, marcar límites y generar conversaciones que te ayuden a mantenerte a salvo en tu viaje por las redes sociales.

Tanto si eres nuevo en las redes sociales como si llevas un tiempo utilizándolas, probablemente seas consciente de su apasionante promesa: un espacio para conectar con otros, expresarte y **explorar el mundo digital.**

También es posible que conozcas sus **trampas:** el aislamiento, la comparación, las conversaciones en línea en las que te sientes herido, ignorado, juzgado y aturdido. E incluso en tus mejores días en las redes sociales, puede que te estés perdiendo de interacciones más **significativas y satisfactorias.**

Este pequeño libro está aquí para prepararte.

¡TOMA UN BOLÍGRAFO Y EMPECEMOS!

(A no ser que ya le hayas dado un par de vueltas al asunto. Si es así, piensa en esto como una pausa + reinicio). Así es cómo se puede usar...

1

No lo hagas solo.
Esta es la excusa perfecta para sentarse con un ser querido, un consejero o un amigo que pueda compartir lo bueno, lo malo y lo feo de lo que han vivido en el mundo de las redes sociales.

2

Sé curioso.
Estas preguntas son difíciles y es posible que no conozcas todas las respuestas. Puede que al final te surjan aún más preguntas. No pasa nada. Háblalo. Cuando te quedes bloqueado, pregunta a un amigo o a un ser querido de confianza.

3

Despacio y con calma.
Este libro es corto, pero es profundo. No te apresures a leerlo de una sola vez; algunas familias consideran que una página por semana es un buen ritmo. Cuando termines una página, anota en tu calendario la fecha en la que vas a empezar a leer la siguiente.

4

¡Diviértete!
Con un poco de reflexión (y tal vez un poco de helado para alimentar tu pensamiento) estarás mejor equipado para pensar críticamente y desenvolverte con valor en el mundo digital.



CONOCE TUS

VALORES

Si no defiendes algo, caerás en cualquier cosa. Cuanto más te centres en tus valores, mejor los reflejarás en el mundo de las redes sociales.

¿CUÁLES SON LOS PRINCIPALES VALORES

que quiero incorporar en la vida?

Estos son los 3-5 valores que más me importan:

- [ ] Aliento
- [ ] Amistad
- [ ] Amor
- [ ] Bondad
- [ ] Compromiso
- [ ] Comunidad
- [ ] Conexión
- [ ] Confianza
- [ ] Creatividad
- [ ] Dar
- [ ] Determinación
- [ ] Empatía
- [ ] Equilibrio
- [ ] Exploración
- [ ] Fe
- [ ] Gracia
- [ ] Gratitud
- [ ] Honestidad
- [ ] Honor
- [ ] Productividad
- [ ] Realización
- [ ] Recreación
- [ ] Respeto
- [ ] Servicio
- [ ] Sostenibilidad
- [ ] Superación personal
- [ ] Tolerancia
- [ ] Trabajo duro
- [ ] Trabajo en equipo
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

¿Cómo podrían ayudarme las redes sociales a apoyar y vivir estos valores?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

¿Cómo pueden las redes sociales obstaculizar la vivencia de estos valores?

_____

_____

_____

_____

_____

_____



ESTABLECE TU

PROPÓSITO

Si no sabes a dónde vas, el mundo de las redes sociales puede ser una carrera hacia ninguna parte. Empieza con el propósito en tu mente. Imagina el impacto que quieres tener en el mundo y utiliza las redes sociales como una herramienta para apoyar tu misión.

¿QUÉ ESPERO CONSEGUIR

con esta cuenta?

¿Cuáles son algunos ejemplos de cuentas que **me gustan**? ¿Qué me gusta de estas cuentas? ¿Cómo describiría su propósito?

¿Cuál es un ejemplo de cuenta que **NO me gusta**? ¿Qué es lo que no me gusta de esta cuenta? ¿Cómo describiría su finalidad?

Propósito de esta cuenta:

- [ ] Conectarme profundamente con un pequeño grupo de amigos
- [ ] Conectar con un grupo más grande de amigos ocasionalmente
- [ ] Animar a los demás
- [ ] Expresar gratitud
- [ ] Ser auténtico conmigo mismo
- [ ] Expresar mi creatividad o mi talento *(repostería, mascotas, moda, etc.)*
- [ ] Defender una causa que me interese
- [ ] Promover mis ideas o productos



ELEGIR A TUS

AMIGOS

Mantén los vínculos que importan. Amablemente pon límites a las relaciones que no son importantes.

¿CON QUIÉN QUIERO CONECTAR en las redes sociales?

Límites en torno a quién dejo que me siga:

Elige unos pocos. Mantén tus límites fáciles de recordar.

- [ ] He conocido a esta persona cara a cara
- [ ] Puedo llamar a esta persona si necesito hablar
- [ ] Esta persona me anima
- [ ] Confío en que esta persona no me hará daño
- [ ] He oído hablar bien de esta persona por alguien en quien confío
- [ ] Esta persona comparte mi pasión por _____
- [ ] Esta persona comparte mis valores de _____
- [ ] _____

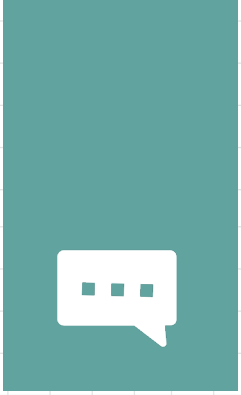
Límites en torno a quién sigo:

Elige unos pocos. Mantén tus límites fáciles de recordar.

- [ ] Esta cuenta es optimista + positiva
- [ ] Esta cuenta me inspira a ser más sano, más fuerte y más amable
- [ ] Esta cuenta apoya constantemente mis valores
- [ ] Esta cuenta no me hace sentir pequeño u olvidado
- [ ] Esta cuenta no comparte noticias falsas
- [ ] Esta cuenta amplía mi perspectiva
- [ ] Esta cuenta se ha ganado el derecho a ser escuchada porque _____ _____

Personas/cuentas con las que más quiero conectar:

1. _____
2. _____
3. _____



COMPROMETERSE CON

AUTENTICIDAD

Las redes sociales nos alimentan con falsos estándares de perfección. No permitas que estos configuren tu alimentación. Muéstrate con valor, confianza y creatividad en tu mundo social.

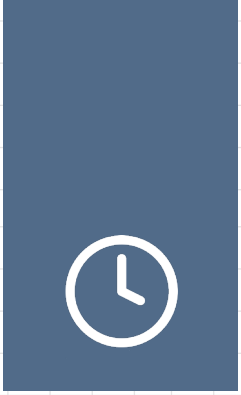
¿CÓMO QUIERO QUE SE SIENTAN LOS DEMÁS
cuando visiten mi cuenta?

Aquí hay tres adjetivos que espero que la gente utilice para describir mi cuenta:

Estas son algunas publicaciones o comentarios que me han hecho sentir inseguro o deprimido cuando los veo:

Preguntas que me puedo hacer antes de publicar o comentar:

- ¿Por qué estoy publicando esto?
- ¿Estoy siendo honesto sobre mi razón?
- ¿Podría tener más sentido si lo dijera en persona? ¿O por DM/texto?
- ¿Cómo podría afectar esta publicación a otras personas?
- ¿Podría hacer que otros se sientan excluidos?
- ¿esta publicación refleja y honra lo que realmente soy?



BIEN INVERTIDO

TIEMPO

La industria de las redes sociales quiere que sigas navegando, pero al final de tu vida, lo único que tienes es tu tiempo y tu atención. ¿Qué dirías que fue "tiempo bien invertido"?

¿QUÉ ACTIVIDADES

contarías como "tiempo bien invertido"?

Tres actividades **online** las contaría como tiempo bien invertido:

1. _____
2. _____
3. _____

Tres actividades **offline** que contaría como tiempo bien invertido:

1. _____
2. _____
3. _____

Tiempos + espacios que protegeré:

- [ ] **Mañanas**
  Empezaré el día cuidándome y fijando mis objetivos para el día.
- [ ] **La hora de acostarse**
  Al igual que nuestros dispositivos necesitan recargarse, nosotros también.
- [ ] **Las comidas**
- [ ] **Paseos en coche**
- [ ] **Salidas en familia**
- [ ] **Prácticas deportivas**
- [ ] **Escuela**
- [ ] _____

Me esforzaré por limitar mi consumo de medios sociales a

_____ minutos/día

Si tuvieras un día para relajarte y recargar pilas, ¿cómo lo pasarías en tu mundo ideal?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____



SÉ AMABLE CON TU

MENTE

Un recordatorio: es fácil caer en la trampa de comparar tu trabajo diario con el de los demás. Comprueba tu estado de ánimo con regularidad y no dejes de lado las actividades que te dan vida y mejoran tu salud mental.

¿A QUÉ SEÑALES DE ESTRÉS EMOCIONAL voy a prestar atención?

- [ ] Me doy cuenta de que mi cuenta no refleja mis valores
- [ ] A menudo me siento enfadado, resentido o con pensamientos negativos hacia los demás
- [ ] Me siento deprimido, inútil y vacío al comparar mi vida con la de los demás
- [ ] Siento FOMO *(miedo a perderme algo)* que me hace seguir las actividades de otras personas o publicar a un ritmo que me resulta agotador
- [ ] Busco las redes sociales sin pensar cuando estoy aburrido o estresado
- [ ] Compruebo constantemente el número de "me gusta", de seguidores o de comentarios
- [ ] Paso más tiempo siguiendo a gente en las redes sociales que conectando en la vida real

Un modelo que admiro como ejemplo de equilibrio saludable entre pantalla y vida es:

_____

En los días en que me siento deprimido después de usar las redes sociales, puedo hacer estar cosas para mejorar mi salud mental:

- [ ] Hacer ejercicio/salir a caminar
- [ ] Beber agua
- [ ] Leer un libro
- [ ] Dormir bien durante la noche
- [ ] Abrazo de 8 segundos
- [ ] Crear música/arte/baile
- [ ] Llamar a un amigo o terapeuta y hablar
- [ ] _____

Personas a las que me siento seguro de llamar en los días en que me siento solo, asustado, perdido o sin valor:

_____

_____

Si estás pensando en autolesionarte, envía un mensaje de texto a la Línea de Texto de Crisis: 988



ANÍMATE A

DESCONECTARTE

A veces hay que desconectar para poder reconectar. Cuando dejas de lado tu pantalla para sostener una puerta para que alguien pase, hacer contacto visual, dar un abrazo, sonreír a un extraño o llamar a un ser querido, estás curando un mundo plagado de soledad.

¿CÓMO CONECTARÉ

con la gente en la vida real?

Aquí hay cinco personas a las que simplemente quiero expresar mi gratitud y cómo lo haré: *(llamada telefónica, nota a mano, paseo, regalo, etc.)*

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aquí hay 2-3 personas con las que me conectaré regularmente para saber lo que está pasando más allá de nuestros mundos de las redes sociales:

_____

_____

_____

Este es un buen momento de mi semana para hacerlo:

_____

_____

_____



USA CINTURÓN DE

SEGURIDAD

Las redes sociales son un viaje apasionante, pero en esta autopista digital abundan los peligros. Depredadores, acosadores y bots porno se cruzarán en tu camino, y hay pocas medidas de seguridad incorporadas para protegerte de cualquier daño. Piensa en estas precauciones como en un cinturón de seguridad, que te ofrece la mayor protección posible contra los accidentes en el mundo online.

¿QUÉ QUIERO EVITAR

ver en internet?

He aquí una "historia de terror" (o dos) de la que he oído hablar (y que quiero evitar) en el mundo de las redes sociales:

Si alguien me pide que le envíe por DM un desnudo, esto es lo que puedo decir:

Esta es una palabra clave que puedo usar cuando he visto algo inapropiado y necesito hablar en privado:

Mantendré estas redes de seguridad:

- [ ] Configurar las cuentas como privadas
- [ ] Desactivar la localización
- [ ] Bloquear los mensajes de desconocidos
- [ ] _____

Si el contenido inapropiado aparece en mi pantalla, haré lo siguiente:

- [ ] Apartar la mirada
- [ ] Ir a la pantalla de inicio
- [ ] Avisar a mis padres *(prometemos no exagerar)*

Cuando actualice una contraseña, avisaré a mis padres por:

- [ ] Texto
- [ ] Correo electrónico
- [ ] Post-it
- [ ] Actualización de la lista de contraseñas de la familia
- [ ] _____

HA SIDO UNE

GRAN TRABAJO

(¡Y bien que trabajaste!)

Esperamos que hayas logrado aclarar el lugar que ocupan las redes sociales en tu vida diaria. Es posible que tengas nuevos objetivos y límites para tus hábitos digitales, y aunque estas cosas merecen ser celebradas, **asegúrate de tomarte el tiempo necesario** si tus nuevos planes no resultan como habías imaginado.

Lo mejor que puedes hacer si te equivocas es dar un paso atrás, volver a leer este libro, consultar a tu consejero y volver a intentarlo.

En este sentido, te propongo un último reto antes de que te desconectes: Anota en el calendario una cita con un consejero para comprobar cómo te está yendo en las redes sociales. **Jamás se ha concebido la vida en solitario**, y nunca está de más pedirle a un ser querido que te recuerde que, pase lo que pase en el mundo digital, **eres digno de amor y pertenencia.**

Para obtener más recursos de apoyo a tu salud digital, visita screensanity.org o síguenos:

@screensanity @screensanity

©2022 SCREEN SANITY, INC.

SCREENSANITY.ORG