



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 4

### 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.

### ITOMA 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...

#### 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.



#### ¡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.



CONOCETUS

# 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 v importan:	valores que más me	¿Cómo podrían
		ayudarme las redes
Aliento	Realización	sociales a apoyar y vivir estos valores?
Amistad	Recreación	
Amor	Respeto	
Bondad	Servicio	
Compromiso	Sostenibilidad	
Comunidad	Superación personal	
Conexión	Tolerancia	01
Confianza	Trabajo duro	
Creatividad	Trabajo en equipo	_
Dar		
Determinación		¿Cómo pueden
Empatía		las redes sociales obstaculizar la vivencia
Equilibrio		de estos valores?
Exploración		
Fe		
Gracia		
Gratitud		
Honestidad		
Honor		
Productividad		



ESTABLECE

# 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 <b>me gustan</b> ? ¿Qué me gusta de estas cuentas? ¿Cómo	Propósito de esta cuenta:
describiría su propósito?	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
¿Cuál es un ejemplo de cuenta que <b>NO me gusta</b> ? ¿Qué es lo que no me gusta de esta cuenta? ¿Cómo describiría su finalidad?	Expresar mi creatividad o mi talento (repostería, mascotas, moda, etc.)
	Defender una causa que me interese
	Promover mis ideas o productos

88

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:	Límites en torno a quién sigo:
Elige unos pocos. Mantén tus límites fáciles de recordar.	Elige unos pocos. Mantén tus límites fáciles de recordar.
He conocido a esta persona cara a cara	Esta cuenta es optimista + positiva
Puedo llamar a esta persona si necesito hablar	Esta cuenta me inspira a ser más sano, más fuerte y más amable
Esta persona me anima	Esta cuenta apoya constantemente mis valores
Confío en que esta persona no me hará daño	Esta cuenta no me hace sentir pequeño u olvidado
He oído hablar bien de esta persona por alguien en quien confío	Esta cuenta no comparte noticias falsas
Esta persona comparte mi pasión por	Esta cuenta amplía mi perspectiva
Esta persona comparte mis valores de	Esta cuenta se ha ganado el derecho a ser escuchada porque
Personas/cuentas con las que más quiero	o conectar:
1)	
2)	
<u></u>	



O M P R O M E T E R S E CO

### 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.

# 4

### ¿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 offline que

contaría como tiempo bien

invertido:

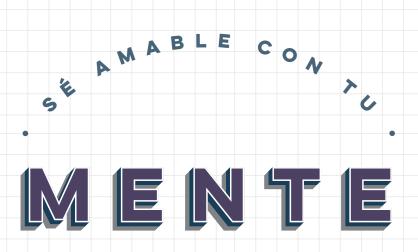
Tres actividades **online** las

contaría como tiempo bien

invertido:

1	1
2	2
3	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  ———————————————————————————————————





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	En los días en que me siento deprimido después de usar
A menudo me siento enfadado, resentido o con pensamientos negativos hacia los demás	las redes sociales, puedo hacer estar cosas para mejorar mi salud mental:
Me siento deprimido, inútil y vacío al comparar mi vida con la de los demás	Hacer ejercicio/salir a caminar  Beber agua
Siento FOMO (miedo a perderme algo) que me hace seguir las actividades de otras personas o publicar a un ritmo que me resulta agotador	Leer un libro  Dormir bien durante la noche  Abrazo de 8 segundos
Busco las redes sociales sin pensar cuando estoy aburrido o estresado	Crear música/arte/baile
Compruebo constantemente el número de "me gusta", de seguidores o de comentarios	Llamar a un amigo o terapeuta y hablar
Paso más tiempo siguiendo a gente en las redes sociales que conectando en la vida real	Personas a las que me siento seguro de llamar en los días en que me siento solo, asustado, perdido o sin valor:
Un modelo que admiro como ejemplo de equilibrio saludable entre pantalla y vida es:	
	Si estás pensando en autolesionarte, envía un mensaje de texto a la Línea de Texto de



### ANIMATE

### 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.)

Aquí hay 2-3 personas con las que me conectaré regularmente para saber lo que está pasando	Este es un buen momento de mi semana para hacerlo:
más allá de nuestros mundos de las redes sociales:	



# 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.

### 8

### ¿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:	Mantendré estas redes de seguridad:  Configurar las cuentas como privadas Desactivar la localización Bloquear los mensajes de desconocidos
Si alguien me pide que le envíe por DM un desnudo, esto es lo que puedo decir:	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)
Esta es una palabra clave que puedo usar cuando he visto algo inapropiado y necesito hablar en privado:	Cuando actualice una contraseña, avisaré a mis padres por:  Texto Correo electrónico Post-it Actualización de la lista de contraseñas de la familia

# CRAN CRAN TRABAJO

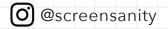
(¡Y bien que trabajaste!)

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



©2022 SCREEN SANITY, INC.

