




EL BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES


Las redes sociales **han cambiado nuestra forma de comunicarnos, de conectarnos, de aprender y de entretenernos.**


Sirven para comunicar, compartir intereses, información y aficiones, difundir y obtener información, intercambiar ideas, unirse frente a causas comunes, mostrar solidaridad, opinar, aprender de forma informal e incluso para buscar trabajo. Existen diferentes redes sociales pero el uso de ellas suele ser cuestión de moda (depende de las posibilidades que ofrezca la propia herramienta, de las nuevas necesidades que existan, etc.). En este momento las más habituales son:


 **Facebook.** Permite conectar con amigos y familiares o encontrarlos para compartir vivencias y recursos (páginas Web, fotos, etc.). En el ámbito profesional, facilita la relación entre profesionales, la visibilidad, el marketing y crear nuevos contactos profesionales.


 **Twinti.** Dirigido al público más joven, a través de invitaciones de amigos/as, sirve para publicar fotos y vídeos, crear y participar en eventos, contactar con los amigos y amigas, enviar mensajes y chatear, seguir la actividad de las páginas de interés...


 **myspace®** Sirve para crear blogs, subir fotos, música, videos, conocer amigos y conocer a los/as amigos/as de los/as amigos/as...
a place for friends

 **Twitter.** Permite una comunicación bidireccional. Los mensajes o “tweets” son limitados (140 caracteres). Existen dos listas con “seguidores” y “seguidos”, es decir, en una aparecen las personas que te siguen y en la otra las personas a las que sigues. Seguir a alguien significa que puedes leer sus “tweets”. El hecho de que alguien te siga, no significa que le tengas que seguir. El twitter sirve para informarse sobre las noticias de última hora, seguir a personas interesantes o personajes públicos, opinar, compartir...

 **LinkedIn.** La mayor red profesional del mundo. Se puede crear una lista o grupos de contactos.

 **Instagram:** un programa o aplicación para compartir fotos que se pueden modificar, añadir efectos y editar, para luego poder compartirlas en las distintas redes sociales: facebook, twitter, blogs, flickr...

 **YouTube** Una especie de televisión en la red (hay canales de música, entretenimiento, belleza y moda, deporte, ciencia y educación, etc.). También existe la opción de crear tu propio canal de TV de forma gratuita. De hecho hay personas que ganan mucho dinero a través del canal de YouTube que han creado (cuando las cifras de las personas que visualizan tu canal son astronómicas), aunque suele ser muy difícil conseguirlo.

 **Skype:** sirve para mantener la comunicación de personas y empresas de todo el mundo. A través de llamadas, video llamadas (individuales o grupales) y mensajes instantáneos, las personas pueden mantener el contacto con familiares y amigos/as o trabajadores/as, socios/as y clientes/as aunque se encuentren en otro país.

Es importante destacar, que el riesgo no está en la propia herramienta sino en la persona que la utiliza. Es la persona quien toma la decisión de convertirse en usuario de la red o en un producto de ella. Partiendo de esa base, es necesario conocer el buen uso de las redes sociales para que no sea una práctica adictiva que aisle a la

persona física y emocionalmente de las personas que la rodean y para que no sufra ningún tipo de engaño, usurpación de la identidad o acoso.

Tipos de acoso en las redes sociales: Ciberbullying o acoso psicológico de un/a niño/a o chico/a hacia otro/a a través de medios electrónicos (Internet, redes sociales, móviles...), se hace a través del anonimato y tiene una difusión inmediata lo que dificulta la intervención. Grooming: ciberacoso sexual a niños/as y adolescentes. Sexting: envío de contenidos (fotos o vídeos) eróticos o desnudos producidos por la propia persona o por otra con el consentimiento de aquella, a terceras personas por medio de teléfonos móviles.

Recomendaciones para prevenir:

- Hablar con los hijos e hijas para que puedan autoprotegerse; hablar sobre la privacidad e intimidad (que datos deben dar, cuales no; que fotos pueden compartir...), sobre por qué deben evitar enviar fotos o vídeos a usuarios desconocidos, etc.
- Explicar el impacto y las consecuencias de sus actos (morales, legales), a través de ejemplos propios, ejemplos del día a día, del entorno o de algún conocido.
- Trabajar la empatía: Enseñar a nuestros hijos e hijas a ponerse en el lugar del otro, a respetar las diferencias y mostrar otros puntos de vista para ampliar sus perspectivas. En las redes sociales no hay una percepción directa e inmediata del daño causado y hay dificultades para desarrollar la empatía.
- Hablar con los hijos e hijas sobre sus emociones, vivencias y sobre las relaciones en general (relación de amistad, de pareja...).
- Comunicar a los tutores cualquier situación de riesgo que se detecte, para poder activar el protocolo desde el centro educativo. Acudir a la policía si se es testigo de un delito.

¿Qué podemos hacer cómo familia ante las redes sociales?

- Tener una percepción positiva de las redes sociales.
- Informarse sobre qué redes sociales utilizan nuestros hijos e hijas. Hablar sobre lo que hacen en las redes sociales.
- Instalar el ordenador en una zona común y activar el *control parental* en el ordenador.
- Establecer un horario para utilizar Internet e impulsar el uso responsable de la cámara web.
- Ofrecer y animar a los hijos e hijas a practicar algún deporte, aprender algún idioma o tener algún hobby en su tiempo libre, para que puedan relacionarse con otras personas y equilibrar así el uso de las comunicaciones digitales con el contacto físico y emocional.

Bibliografía y Páginas Web de interés

- Antonio Romero, Juan. (2015). Menores En La Red: Manual De Seguridad Para Padres Y Educadores. El Toro Mítico.
- Puyol Pérez, Andrés. (2010). Nuevas Tecnologías: Nuevas Adicciones: Guía Pedagógica Con Casos Prácticos (Escuela De Padres). Grupo Gesfomedia.
- <http://www.kiddia.org/guia/index.html>
- http://www.kiddia.org/guia_adolescentes/index.html

ETXADI. [Servicio de Orientación gratuito para las familias con hijos y/o hijas de 0 a 18 años.](http://www.etxadi.org) Haz tu consulta por Teléfono: 94405 1549 (Martes: de 11:30 a 13:00 y de 17:00 a 18.30) ó rellenando el formulario de la Mancomunidad de Urola Garaia en www.etxadi.org