

HÁBITOS SALUDABLES EN REDES SOCIALES Y PREVENCIÓN DEL CIBERACOSO



ESTABLECE LÍMITES DE TIEMPO Y HAZ PAUSAS

Fija límites para evitar pasar muchas horas frente a la pantalla y afectar tu descanso o estudios. Practica desconectar cuando estés con tus amistades o familiares.

REVIEW



REvisa LO QUE PUBLICAS

Antes de publicar, pregúntate si realmente lo quieres compartir. Recuerda que una vez que subes algo, es difícil eliminarlo.



CUIDA TU SALUD MENTAL

No te compares con lo que ves en redes sociales. Muchas personas solo muestran lo mejor de sus vidas. No todo es como parece.



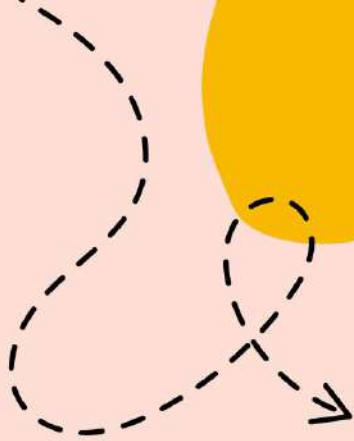
DESCONECTA ANTES DE DORMIR

Intenta no usar el móvil al menos una hora antes de irte a dormir. La luz de la pantalla puede afectar tu sueño y causarte estrés.



EQUILIBRIO ENTRE LO DIGITAL Y LO REAL

Asegúrate de tener actividades fuera de las redes sociales. Sal con amistades, haz deporte o dedica tiempo a tus aficiones o intereses que disfrutes en la vida real.



NO PARTICIPES EN ACOSO GRUPAL NI RESPONDAS A PROVOCACIONES

Si ves que en redes sociales se están metiendo con alguien o compartiendo contenido ofensivo, no participes ni lo fomentes. Si alguien intenta molestarte online: denuncia, ignora o bloquea.

NO COMPARTAS INFORMACIÓN PERSONAL

No publiques ni envíes información privada como tu dirección, número de teléfono o centro educativo. Puede ponerte en riesgo de ciberacoso.

PROTEGE TUS CONTRASEÑAS

No compartas tus contraseñas con nadie. Asegúrate de que tus cuentas estén bien protegidas para evitar robos de identidad o hackeos.





SÉ AMABLE EN LÍNEA

Respeto en línea: ayuda a crear un ambiente positivo. Nunca publiques algo que no dirías en persona.

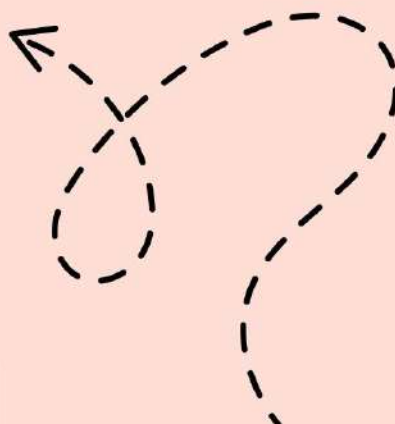
NO DIFUNDAS CONTENIDO PRIVADO

Difundir fotos o vídeos íntimos de otras personas, como "nudes", es un delito muy grave. Compartir este tipo de contenido puede arruinar la vida de alguien y tiene consecuencias legales, incluso si no fuiste tú quien lo grabó.

DENUNCIA ROBOS DE IDENTIDAD EN REDES SOCIALES



Crear cuentas falsas para burlarse o hacer daño es un delito. Si ves que alguien está siendo víctima de un robo de identidad en redes, es importante denunciarlo, ya que las consecuencias pueden ser graves.







941 25 58 71
626 55 62 77



@fundacion_pioneros
@educandonospioneros