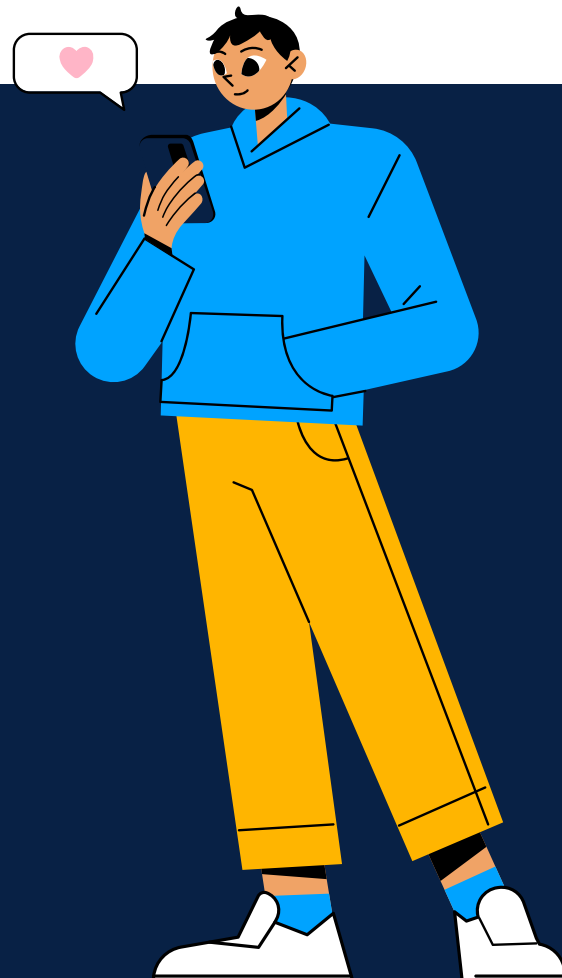


Mi hijo o hija usa las redes sociales: qué hacer paso a paso.

Las redes no son un juego: tienen edad mínima y no deben usarse antes.

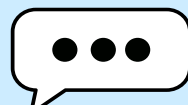
- ✓ **Las redes sociales son ventanas abiertas al mundo**, que no están pensadas para niñas y niños.
- ✓ **Cada plataforma establece una edad mínima de uso** (habitualmente 13 o 14 años) por motivos de seguridad, privacidad y madurez emocional.
- ✓ **Respetar esa edad protege su bienestar.** Abrir una cuenta antes de tiempo puede exponerlos a riesgos que aún no pueden gestionar: contenido inapropiado, pérdida de privacidad, manipulación comercial o contacto con personas desconocidas.



Tips prácticos para el uso de redes sociales

1. No es lo mismo empezar a usar una red social con 10 que con 14.

- **De 10 a 12 años** aún están desarrollando el pensamiento crítico y se encuentran en una situación mayor de vulnerabilidad, ya que tienden a creer información falsa o manipulada.
- **De los 13 a los 14 años**, comienzan a comprender mejor conceptos como privacidad, reputación digital o publicidad, pero necesitan acompañamiento constante. En esta etapa, la presión de grupo adquiere un papel más relevante, influyendo en sus decisiones, comportamientos y formas de comunicarse en entornos digitales.
- **A partir de los 15 años**, suelen contar con más herramientas emocionales y cognitivas para gestionar interacciones complejas, siempre con el apoyo de personas adultas. Sin embargo, la presión de grupo alcanza su punto más alto, convirtiéndose en uno de los factores más determinantes en su toma de decisiones y en su forma de construir identidad y pertenencia.



2. Tecnología SÍ, pero con límites.

Tener acceso a Internet o un móvil no implica tener redes sociales. El uso de tecnología les puede venir bien para:

- Estudiar, investigar o hacer tareas escolares.
- Mantener el contacto con familiares y amistades mediante llamadas o videollamadas.
- Participar en chats familiares o grupos seguros bajo supervisión.

3. Cómo acompañar en el uso de redes cuando tengan la edad permitida.

- Configura conjuntamente la privacidad para limitar la exposición pública.
- Establece tiempos de uso y límites de contenido.
- Explica que compartir información requiere reflexión: ¿es seguro, respetuoso y está verificado?
- Supervisa su actividad en redes acompañándolo, no controlando a escondidas.
- Enseña a reconocer publicidad, bulos e intentos de manipulación.
- Recuérdales que hablar con personas desconocidas nunca es seguro.
- Haz hincapié en que pedir ayuda ante un problema en redes no es motivo de castigo, sino un acto responsable.

4. Comunicación y confianza.

- Conversa con regularidad sobre lo que ve, comparte y siente en redes.
- Refuerza la idea de que las redes son una herramienta, no un juego ni un reflejo de quiénes son.
- Felicita a tu hija o hijo cuando use las normas de forma correcta y con sentido, pensando en lo que hace.

Tips extra para motivar y proteger

No tener redes no significa quedarse fuera: hay otras formas de compartir y estar en contacto con tus amigos y amigas (chats familiares, videollamadas, llamadas, juegos en línea supervisados).

Si algo te preocupa o no sabes qué hacer, puedes preguntarnos, es una forma responsable de actuar. No te vamos a castigar por pedir ayuda.

Lo que compartes en internet deja huella, así que siempre piensa si es seguro, respetuoso y verdadero antes de publicarlo.

Aprender a usar las redes con responsabilidad es tan importante como disfrutar de ellas.

Esperar un poco para tener redes no es perderse nada, es darte tiempo para estar preparado para su uso.

