

10

RECOMENDACIONES PARA EL USO SALUDABLE DE LAS REDES SOCIALES

1

Fomentar el uso de funciones que promuevan el apoyo social, la compañía en línea y la intimidad emocional.

2

Informar a los adolescentes sobre la gestión de datos en redes sociales de manera explícita y repetida.

3

Supervisar y establecer límites es esencial, equilibrando la necesidad de privacidad.

4

Reducir la visualización de comportamientos ilegales o perjudiciales

5

Reducir la exposición al "ciberodio". Entrenar a los adolescentes para reconocer y criticar mensajes racistas.

6

Screening regular. Identificar signos (uso excesivo, mentiras, interrupciones en relaciones...).

7

Limitar el uso para preservar el sueño y la actividad física.

8

Reducir la comparación social que afecte en la autoimagen, la alimentación desordenada y síntomas depresivos.

9

Formación en alfabetización de RRSS. Competencias psicológicas para un uso equilibrado y significativo.

10

Invertir en investigación continua sobre los efectos de las redes sociales en el desarrollo adolescente.

