

# Redes sociales: consejos para jóvenes en cuidado de crianza

## (Social Media: Tips for Youth in Foster Care)

Available in English: <https://www.childwelfare.gov/pubs/smtips-youth/>

Si eres un joven en cuidado de crianza ("foster care", en inglés), probablemente sabes que las redes sociales pueden ayudarte a estar en contacto con amigos y a expresarte. ¿Pero sabías que también pueden ponerte en riesgo? Esta hoja de consejos puede ayudarte a usar las redes sociales de manera segura.

### USANDO LAS REDES SOCIALES: LO BUENO

- **Lazos sociales y conexiones familiares.** Mantente en contacto con amigos y hermanos y conoce gente nueva.
- **Apoyo.** Conéctate con compañeros que tienen experiencias de vida similares a través de grupos y comunidades en línea. Visita FosterClub en <https://www.fosterclub.com/discuss> (en inglés) y los grupos de Foster Care Alumni of America en Facebook <https://www.facebook.com/FCAANational/> (en inglés).
- **Autoexpresión.** Usa fotos, videos, blogs y otros espacios digitales para expresar tus sentimientos e ideas.

**Mantente en contacto.** Las redes sociales pueden conectarte con otros jóvenes que entienden lo que estás pasando. Visita FosterClub en <http://fosterclub.com> (página web en inglés).

## USANDO LAS REDES SOCIALES: LO MALO

- **Tu privacidad.** No compartas demasiada información personal; nunca se sabe cómo otras personas podrían usar tu información.
- **Ciberacoso.** También se conoce como acoso cibernético, o "cyberbullying" en inglés. No respondas a comentarios malos o agresivos. Más bien, usa las configuraciones de privacidad para bloquear a los "bullies" o personas que traten de intimidarte. Si el acoso continúa, díselo a un adulto de confianza. Puedes aprender más en <https://www.unicef.org/spanish/online-safety/> y en <https://kidshealth.org/es/teens/cyberbullying-esp.html#catemotion-esp>.
- **Rompiendo las reglas.** No interactúes con familiares u otras personas que no deberían contactarte.
- **Comunicación inapropiada.** Ten cuidado con los adultos que buscan relaciones inapropiadas y, a veces, sexuales. Los mensajes privados con personas que no conoces o chatear en aplicaciones de citas pueden ser peligrosos. Habla sobre esto con un adulto de confianza.



**Mantente informado.** Lee más sobre lo bueno y lo malo de las redes sociales en <http://foster-care-newsletter.com/foster-teens-and-social-media/#.WIJfLsGQxPZ> (en inglés).

# MANTENIÉNDOTE A SALVO EN LAS REDES SOCIALES

Usa tu sentido común y sigue las reglas establecidas por tu trabajador de caso ("caseworker") y tu padre o madre de cuidado de crianza ("foster parent"). Si recibes (o envías) comunicaciones hirientes o que te hacen sentir incómodo, díselo a un adulto.



## **Establece configuraciones de privacidad fuertes.**

Limita quién puede ver tus publicaciones. Recuerda que otros pueden copiar y compartir tus mensajes con quien quieran; nada en línea es verdaderamente privado. Lee más sobre contraseñas seguras (<https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/Passwords-Spanish.pdf>), ciberseguridad (<https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/Cybersecurity-Spanish.pdf>) y cómo manejar tus configuraciones (<https://identity.utexas.edu/everyone/how-to-manage-your-social-media-privacy-settings>, en inglés).



## **No publiques información que revela tu ubicación.**

Algunas aplicaciones revelan información de GPS sin que tú lo sepas. Administra los servicios de ubicación de tu teléfono inteligente o desactívalos por completo. Puedes aprender a administrar los servicios de ubicación en <https://es.digitaltrends.com/celular/como-desactivar-apps-de-rastreo/> y en <http://download.cnet.com/blog/download-blog/location-services-101/> (en inglés).



## **No des información personal.**

Esto incluye tu nombre completo, dirección, número de teléfono, nombre de tu escuela o contraseña. Nunca envíes fotos reveladoras (lee sobre los riesgos del "sexting" y algunos consejos para jóvenes en <https://www.connectsafely.org/wp-content/uploads/Sexting-Spanish.pdf>). No compartas tu contraseña ni siquiera con tus amigos.



### **Ten cuidado cuando juegues juegos en línea.**

Los juegos en línea pueden exponerte a riesgos. Nunca reveles tu nombre completo u otra información de identificación. Si otro jugador te hace sentir incomodo, díselo a un adulto y reporta o bloquea a la persona buscando "Bloquear jugador en línea" e ingresando la plataforma o el nombre del creador del juego. Aprende más sobre la seguridad en internet y los juegos en línea en <http://www.atg.wa.gov/gaming-tips-kids-tweens-and-teens> (en inglés) y en <https://www.stopthinkconnect.org/tips-advice/spanish-tips-and-advice>.



### **Sé amable y muestra respeto por los demás.**

Si bien puedes sentirte audaz detrás del teclado, no digas ni hagas nada que no dirías o harías cara a cara. Tomar una captura de pantalla de una conversación privada o una foto y pasarla a otras personas no es motivo de orgullo.



### **Evita encontrarte en persona con alguien que hayas "conocido" en línea.**

Si crees que debes encontrarte con un contacto en línea, discute esta idea con tu padre de cuidado de crianza ("foster parent") u otro adulto de confianza. Si decides reunirte con la persona, elije un lugar público y no vayas solo. Lee algunos consejos de seguridad en <https://humantraffickinghotline.org/faqs/informaci%C3%B3n-para-la-planificaci%C3%B3n-de-seguridad> y en [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/preventing\\_acquaintance\\_rape\\_teens\\_sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/preventing_acquaintance_rape_teens_sp.pdf).

## ¡PIENSA ANTES DE PUBLICAR!

No puedes controlar lo que pase con un comentario o una foto una vez que lo hayas enviado. Antes de publicar, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentiría si la persona que se suponía iba a ver este {mensaje, video, foto} lo comparte?
- ¿Cómo me sentiría si mis padres, maestro o trabajador de caso ("caseworker") vieran este {mensaje, video, foto}?
- ¿Podría ser ofensivo para otros o perjudicar mis posibilidades de ingresar a la universidad o conseguir un trabajo? (Sí, ¡los reclutadores universitarios y empleadores miran las páginas de redes sociales!)

**Recuerda, una vez que lo hayas publicado, ¡es imposible recuperarlo!**

**Sé responsable.** Mira algunos consejos para explorar el internet con confianza en [https://storage.googleapis.com/gweb-interland.appspot.com/en-us/hub/pdfs/Google\\_BeInternetAwesome\\_DigitalCitizenshipSafety\\_Tips\\_ES.pdf](https://storage.googleapis.com/gweb-interland.appspot.com/en-us/hub/pdfs/Google_BeInternetAwesome_DigitalCitizenshipSafety_Tips_ES.pdf).

### CITA SUGERIDA:

Child Welfare Information Gateway. (2020). *Redes sociales: consejos para jóvenes en cuidado de crianza*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, Administration for Children and Families, Children's Bureau.



U.S. Department of Health and Human Services  
Administration for Children and Families  
Administration on Children, Youth and Families  
Children's Bureau



Esta publicación forma parte del dominio público y puede ser descargada, reproducida y distribuida sin autorización. Al hacerlo, por favor dé crédito a Child Welfare Information Gateway. Disponible en línea en <https://www.childwelfare.gov/pubs/redes-sociales-jovenes/>.