

QUE SON AS REDES SOCIAIS?



Son **plataformas en liña** que permiten a **interacción** e a **comunicación** entre os **usuarios**. A través delas, as persoas poden compartir contidos (textos, imaxes e vídeos) e conectarse con amigos, familiares e outras persoas que compartan intereses semellantes.

Entre as **redes sociais máis populares entre os adolescentes**, destacan:

1. **Instagram**: Famosa por compartir fotos e vídeos, así como historias efémeras.
2. **TikTok**: Para compartir vídeos curtos e creativos.
3. **Snapchat**: Permite enviar fotos e vídeos que desaparecen despois de ser vistos.
4. **Twitter**: Utilizada para compartir pensamentos e noticias en forma de chíos curtos.
5. **Facebook**: Aínda que a súa popularidade entre os adolescentes diminuíu, segue sendo utilizada por moitos.

O **uso responsable das redes sociais** implica ser consciente de como interactuamos en liña e do **impacto que as nosas accións poden ter sobre nós mesmos e os demais**. Aquí algúns consellos para un uso responsable:

1. **Configura a privacidade**: Asegúrate de revisar e axustar as configuracións de privacidade nas túas contas para controlar quen pode ver as túas publicacións e información persoal.



2. **Pensa antes de publicar**: Reflexiona sobre o contido que compartes. Pregúntate se é apropiado e se che podería afectar a ti ou a outras persoas.

3. **Sé respectuoso**: Mantén unha comunicación positiva e respectuosa. Evita o ciberacoso e o discurso de odio.

4. **Limita o tempo en liña**: Establece límites sobre o tempo que pasas nas redes sociais para evitar que interfiran na túa vida diaria e nas túas relacións.

5. **Verifica a información**: Non compartas información sen verificar a súa veracidade. As noticias falsas son un problema común nas redes sociais.

Para protexer a túa privacidade en liña:

- **Usa contrasinais fortes**: Crea contrasinais únicos e complexos para cada conta.
- **Activa a autenticación en dous pasos**: Isto proporciona unha capa adicional de seguridade.
- **Ten coidado co que compartes**: Evita compartir información sensible, como a túa dirección, número de teléfono ou datos bancarios.
- **Desconfía de solicitudes de amizade**: Asegúrate de coñecer ás persoas antes de aceptar solicitudes de amizade.

VANTAXES E DESVANTAXES DO USO DAS REDES SOCIAIS



Vantaxes:

1. **Conexión social:** Permiten que os adolescentes se conecten e manteñan relacións coas súas amizades, familiares e outras persoas, incluso a distancia.
2. **Acceso á información:** Ofrecen unha ampla variedade de contidos, desde noticias até recursos educativos, que poden ser útiles para aprender e estar informados.
3. **Autoexpresión:** As redes sociais son unha plataforma para que os adolescentes expresen a súa creatividade e compartan os seus intereses, xa sexa a través de fotos, vídeos ou textos.
4. **Sentido de pertenza:** Pódense crear comunidades en liña onde os adolescentes se sintan aceptados e comprendidos, especialmente en temas que son importantes para eles.
5. **Desenvolvemento de habilidades:** O uso das redes sociais pode axudar aos adolescentes a desenvolver habilidades de comunicación, márketing e tecnoloxía.

Desvantaxes:

1. **Ciberacoso:** As redes sociais poden ser un espazo onde se producen comportamentos de ciberacoso, o que pode ter consecuencias negativas para a saúde mental dos adolescentes.
2. **Dependencia:** O uso excesivo das redes sociais pode levar a unha dependencia, afectando á vida social e ás actividades fóra da pantalla.
3. **Comparación social:** A exposición constante a imaxes e vidas idealizadas pode provocar sentimentos de inferioridade e baixa autoestima entre os adolescentes.
4. **Privacidade:** A falta de conciencia sobre a privacidade pode levar a compartir información persoal que pode ser mal utilizada.
5. **Desinformación:** As redes sociais son un foco de noticias falsas e desinformación, o que pode afectar á percepción dos adolescentes sobre a realidade.

