

# GUÍA PARA PADRES

2023

Lo que debes saber sobre las

# REDES SOCIALES



Riesgos potenciales para niños y adolescentes

# CONTENIDO

<b>Carta del Director Ejecutivo</b>	03
<b>Descripción general</b>	04
<b>YouTube</b>	05
<b>Facebook</b>	06
<b>Instagram</b>	07
<b>TikTok</b>	08
<b>Snapchat</b>	09
<b>Twitter</b>	10
<b>Reddit</b>	11
<b>BeReal App</b>	12
<b>GAS App</b>	13
<b>Locket App</b>	14
<b>Manejo del Tiempo en Pantalla</b>	15
<b>Aplicaciones de Control Parental</b>	16
<b>Aplicaciones para Tener en Cuenta</b>	18
<b>Glosario</b>	19
<b>Fuentes de información</b>	21



# CARTA DEL CEO

## Querido padre,

Hemos creado Lo Que Hubieran Deseado Saber: una guía para los fundamentos de las redes sociales y los riesgos potenciales para niños y adolescentes para ayudar a los padres y tutores a comprender mejor las advertencias de las aplicaciones de redes sociales más populares. En esta guía se incluyen consejos sobre los pasos que puede tomar para proteger la salud mental de sus hijos.

Está surgiendo más información que argumenta que existe una correlación entre el mayor uso de las redes sociales y la mala salud del comportamiento. Ha quedado claro que educar a los padres y tutores sería útil e impactante.

Es importante comprender que los niños y adolescentes que usan las redes sociales corren un mayor riesgo de depresión, ansiedad, baja autoestima e incluso suicidio. Para algunos, las redes sociales se han convertido en el catalizador de su trastorno de ansiedad social. Para agravar el problema, está el hecho de que las aplicaciones de redes sociales pueden atraer a los niños y volverse adictivos. Los desafíos de salud conductual pueden empeorar cuanto más tiempo se pasa en las redes sociales. Algunas personas no pueden evitar las redes sociales durante más de tres horas. Cuando los usuarios comienzan a compartir y comparar sus vidas con las de otros, aumentan los desafíos y crece la ansiedad social. Los padres ahora se

encuentran en un lugar que es a la vez desconocido y aterrador.

Los desafíos de salud conductual que enfrentan los niños y adolescentes es una crisis de salud pública creciente y empeora sin una infraestructura de salud mental adecuada para abordarla. Lo Que Hubiera Deseado Saber es una herramienta de información básica para ayudarlo a comprender mejor el mundo de las redes sociales, cómo puede afectar a su hijo y lo que esto puede significar para su salud mental. Revíselo, comparta sus comentarios con nosotros e inicie una conversación con sus hijos.

A medida que aprendemos más sobre cómo los niños y adolescentes usan las redes sociales, podemos comprender mejor cómo protegerlos. Y nosotros, como padres, podemos seguir al frente de esta crisis de salud pública.

Si tiene preguntas o comentarios, envíenos un correo electrónico a [jeffrey@legacyhealthendowment.org](mailto:jeffrey@legacyhealthendowment.org) o [TKSlechta@cmb.org](mailto:TKSlechta@cmb.org).

Gracias,

Jeffrey Lewis  
President and CEO  
Legacy Health Endowment

Todd Sletcha  
President & CEO  
Covenant Ministries of Benevolence

Esta guía integral fue desarrollada con la misión de educar a los padres sobre las aplicaciones que sus hijos están utilizando más probablemente, los riesgos potenciales que acarrearán estas aplicaciones y ofrecer consejos para proteger la salud mental de los niños.

Esto es lo que los padres desearían saber sobre las cinco aplicaciones de medios sociales más populares...



50%

El 50% de las enfermedades mentales de por vida comienzan en personas de 14 años o más.



1 IN 6

1 de cada 6 jóvenes de 6 a 17 años en los Estados Unidos experimenta un trastorno de salud mental cada año.



90%

El suicidio es la segunda causa principal de muerte en los EE. UU. entre las personas de 10 a 34 años. El 90% de los que mueren por suicidio han mostrado signos de un trastorno de salud mental.

2007

Se introdujeron los iPhone

2017

El número de adolescentes que experimentan depresión aumentó en un 59 % desde 2007.

2019

Los estudiantes de secundaria intentaron suicidarse a una tasa 41% más alta que en 2009.

2023

El 96% de los adolescentes y adultos jóvenes poseía un teléfono inteligente.

#### LAS APLICACIONES DE REDES SOCIALES MÁS DESCARGADAS DE 2022



#### CONFIGURACIÓN DE MÁS SEGURIDAD A MENOS



MAYORÍA



EL MENOS



# YOUTUBE

## LO QUE PUEDES HACER:

YouTube es una plataforma para compartir videos donde los visitantes pueden ver y subir videos. Los adolescentes a menudo usan YouTube para ver videos musicales, programas y suscribirse a sus vloggers favoritos (videobloggers). En 2018, el 81 % de los padres de EE. UU. dijeron que permitían que sus hijos menores de 11 años vieran YouTube. De estos padres, el 61% dijo que había encontrado contenido no apto para niños.

A partir del 6 de enero de 2020, YouTube realizó cambios para cumplir con las leyes federales de privacidad infantil. Los anuncios dirigidos ya no pueden publicarse en videos para niños, comentar o participar en otras funciones de la comunidad en videos para niños está desactivado y YouTube Kids se anuncia para niños menores de 13 años.

En septiembre de 2019, YouTube dijo a los creadores de videos que tenían que etiquetar el contenido como "dirigido a niños" o no. Esto fue parte de un acuerdo de \$170 millones con la Comisión Federal de Comercio por presuntas violaciones de la Ley de protección y privacidad en línea para niños (COPPA). Cualquiera que vea un video que ha sido codificado como "dirigido a niños" ahora se ve como menor de 13 años, independientemente de su edad real. Estos videos ya no contendrán anuncios dirigidos y ciertas funciones, como la capacidad de enviar notificaciones automáticas, se desactivarán. Para evitar errores, los YouTubers también crearon formas de etiquetar videos para jóvenes si el creador no lo hace.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD PARA PC Y MÓVIL

Vaya al ícono de su perfil > Haga clic en el ícono de ajustes o Configuración > Cambie la configuración de privacidad preferida. La configuración de privacidad en YouTube es limitada. Sin embargo, los perfiles de YouTube se pueden crear a través de cuentas de correo electrónico que tienen su propia configuración de privacidad.

Vaya al ícono de su perfil > Haga clic en Administrar su cuenta de Google > Seleccione Datos y privacidad > Revise las sugerencias de privacidad disponibles para elegir la mejor configuración para su hijo.

Vaya al ícono de su perfil > Haga clic en Administrar su cuenta de Google > Seleccione Personas y compartir > Seleccione Elegir lo que otros ven - Acerca de mí para controlar quién puede ver la información de la cuenta de su hijo.

### BORRAR BÚSQUEDA E HISTORIAL DE REPRODUCCIÓN

Haga clic en su imagen de perfil en la esquina superior derecha > Seleccione sus datos en YouTube > Haga clic en Historial de reproducción de YouTube > Administre su historial de reproducción de YouTube > Haga clic en Eliminar actividad a la izquierda > Seleccione Eliminar todo el tiempo.

Borrar tu historial de búsqueda es muy similar a borrar tu historial de reproducciones. La diferencia es que selecciona Historial de búsqueda de YouTube en lugar de Historial de reproducción de YouTube.

### INSTALAR MODO RESTRINGIDO

Haga clic en su imagen de perfil en la esquina superior derecha > Seleccione Modo restringido > Haga clic en Activar modo restringido para que el punto se vuelva azul.

### INSTALAR YOUTUBE NIÑOS

La gestión del tiempo de pantalla, la desactivación de la búsqueda, la pausa del historial de visualización, la elección de una experiencia y la visualización de lo que ve su hijo son todas las configuraciones disponibles para los padres.

La instalación de YouTube Kids agrega un filtro adicional al contenido que su hijo puede ver en la aplicación original de YouTube.

## CONSEJO:

Las miniaturas de video (la foto de portada de un video) pueden contener clickbait para atraer a un usuario a hacer clic en el video. Clickbait es una forma de publicidad utilizada para llamar la atención con emociones o imágenes exageradas.



# FACEBOOK

## LO QUE PUEDES HACER:

Facebook sirve como una forma para que las personas se conecten con familiares y amigos, reciban alertas sobre eventos locales, compartan fotos y videos personales, envíen mensajes privados y se mantengan en contacto con personas de todo el mundo. En el primer trimestre de 2022, había 2940 millones de usuarios de Facebook en todo el mundo. De esos usuarios, el 3,8% tenía entre 13 y 17 años. Si bien eso puede parecer un pequeño porcentaje, equivale a aproximadamente 1,2 millones de adolescentes.

### CONSEJO:

Los grupos de Facebook se han vuelto muy populares, con más usuarios publicando en grupos que en su perfil personal. Los grupos pueden ser privados o públicos.

### LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

#### Computadora personal:

Haga clic en su imagen de perfil > Seleccione Configuración y privacidad > Centro de privacidad > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo.

#### El teléfono inteligente:

Haga clic en la página de Menú en la parte inferior derecha > Seleccione el ícono de ajustes > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo.

### REALIZAR EL CHEQUEO DE PRIVACIDAD

#### Computadora personal:

Haz clic en tu foto de perfil > Selecciona Configuración y privacidad > Verificación de privacidad > Selecciona cualquiera de las opciones disponibles.

#### El teléfono inteligente:

Haga clic en la página de Menú en la parte inferior derecha > Seleccione el ícono de ajustes > Verificación de privacidad > Ver las opciones disponibles.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE UBICACIÓN

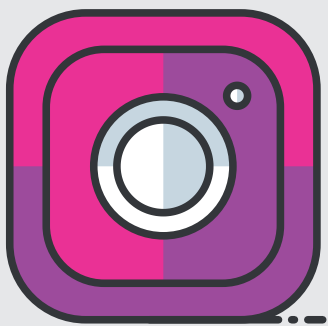
#### El teléfono inteligente:

Haga clic en la página de Menú en la parte inferior derecha > Seleccione el ícono de ajustes > Permisos – Ubicación > Elija Nunca para que Facebook no reciba la ubicación exacta del dispositivo de su hijo.

### USTED DEBE SABER...

La configuración predeterminada de Facebook hace que las cuentas sean públicas para todos los usuarios. Con una cuenta pública, cualquiera puede ver lo que publica su hijo y responder con comentarios. La información personal también es accesible al público, incluida la ciudad en la que viven y su número de teléfono. La mayoría de los sitios web ahora le permiten iniciar sesión con su cuenta de Facebook y esto también podría poner a su hijo en riesgo de que se recopile su información personal.





# INSTAGRAM

## LO QUE PUEDES HACER:

Instagram es una plataforma principalmente para compartir fotos y videos. Los usuarios también pueden enviar mensajes privados y seguir a amigos, familiares, figuras públicas y marcas. En 2022, el 62 % de los adolescentes dijeron que usaban Instagram.

### CONSEJO:

Algunos adolescentes utilizan "finstas" o cuentas de Instagram falsas para publicar contenido privado. Hable con su hijo para preguntarle si está publicando contenido privado y para asegurarse de que lo esté publicando correctamente.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD PARA MÓVIL

Vaya a su perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Haga clic en Configuración > Elija Privacidad > Ajuste la configuración de Privacidad de la cuenta, Estado de actividad, Historia y Comentarios como desee.

### BORRAR BÚSQUEDA E HISTORIAL DE REPRODUCCIÓN

#### El teléfono inteligente:

Ve a tu perfil en la esquina inferior derecha > Toca el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de tu pantalla > Toca Configuración > Toca Seguridad > Selecciona Borrar historial de búsqueda (iPhone) o Historial de búsqueda (Android) > Toca Borrar todo.

#### Computadora personal:

Vaya a [instagram.com](https://www.instagram.com) > Haga clic en la barra de búsqueda en la parte superior de la página > Seleccione Borrar toda

### REPORTAR INTERACCIONES INAPROPIADAS O NO DESEADAS

#### Para denunciar una cuenta en el móvil:

Haga clic en los tres puntos en la esquina superior derecha del perfil de alguien o una publicación específica > Haga clic en Reportar o Reportar usuario > Elija la razón por la cual desea reportar la publicación o cuenta (acoso, contenido inapropiado, desencadenar contenido, etc).

#### Para reportar un comentario en un dispositivo móvil:

Deslice el dedo hacia la izquierda sobre el comentario que le gustaría denunciar > Haga clic en el ícono de la burbuja con el signo de exclamación > Haga clic en Informar este comentario > Elija el motivo del motivo.

#### Para reportar un comentario en una computadora personal:

Coloca el cursor sobre el comentario que deseas denunciar > Haz clic en las tres burbujas junto a Responder > Selecciona denunciar > Elige el motivo del motivo.

### USTED DEBE SABER...

Cuando alguien crea una cuenta de Instagram, su perfil es automáticamente público para todos los usuarios, lo que permite que cualquiera pueda seguirlo o enviarle un mensaje. Si el usuario no ajusta su configuración de privacidad, corre el riesgo de exponerse a contenido inapropiado, acoso y ciberacoso en la sección de comentarios de sus publicaciones o las de otros.



# TIKTOK

## LO QUE PUEDES HACER:

TikTok es una plataforma para compartir videos que permite a los usuarios compartir videos de 60 segundos de ellos mismos. Los videos de bromas, bailes y comedia tienden a obtener la mayor cantidad de vistas en la plataforma. La aplicación utiliza un sistema de alimentación simple e interactivo en el que los usuarios pueden deslizar fácilmente hacia arriba o hacia abajo al siguiente video con la capacidad de dar me gusta, comentar e incluso reaccionar a otros videos. En los EE. UU., los usuarios abren TikTok un promedio de ocho veces al día y pasan un total de 68 minutos en la aplicación. Hay mil millones de usuarios activos de TikTok en todo el mundo y el 28% de todos los usuarios son menores de 18 años.

### CONSEJO:

Cada cuenta que pertenezca a un usuario menor de 18 años pronto se establecerá automáticamente en un límite de tiempo de pantalla diario de 60 minutos. Una vez que se alcanza el límite de 60 minutos, se les pedirá a los adolescentes que ingresen un código de acceso para seguir desplazándose. Para los usuarios de la experiencia para menores de 13 años de TikTok, el límite de tiempo de pantalla diario también se establecerá en 60 minutos. Si se alcanza el límite de tiempo de pantalla, un padre o tutor deberá configurar o ingresar un código de acceso existente para habilitar 30 minutos más de tiempo de visualización.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE SEGURIDAD

#### Computadora personal:

Haga clic en la imagen de perfil en la esquina superior derecha > Configuración > Mire la configuración de Privacidad, que incluye Visibilidad y Datos. La visibilidad limita quién puede seguir, mirar e interactuar con la cuenta de su hijo.

#### El teléfono inteligente:

Vaya a la página de perfil de la cuenta > Haga clic en las tres líneas en la esquina superior derecha > Configuración y privacidad > Seleccione Privacidad > Vea las configuraciones disponibles para que la cuenta de su hijo sea más segura. Consulte Cuenta privada, Sugiera su cuenta a otros, Personalización de anuncios y Configuración de seguridad disponible. Es importante limitar los comentarios, menciones, duetos, puntadas y mensajes directos.

#### Emparejamiento familiar:

El emparejamiento familiar permite a los padres vincular su cuenta con la de su hijo para controlar su configuración de forma remota. Por ejemplo, los padres pueden activar el Modo restringido y los límites de tiempo de pantalla y deshabilitar los mensajes directos directamente desde su propio teléfono. Los niños no pueden cambiar esta configuración sin la aprobación de los padres. Si quieres el máximo control, emparejamiento familiar es para ti.

#### Cómo activar el emparejamiento familiar (El teléfono inteligente):

1. Abra la cuenta TikTok de los padres
2. Ve a Perfil (el ícono de persona en la esquina inferior derecha)
3. Presiona los tres puntos en la esquina superior derecha para ir a Configuración > Toca Emparejamiento familiar
4. Seleccione Padre en "¿Quién está usando esta cuenta de TikTok?"
5. Aparecerá un código QR, vaya a la cuenta de su hijo:
6. Inicie sesión en TikTok > Vaya a Configuración y seleccione Emparejamiento familiar > Seleccione Adolescente y luego escanee el código QR para vincular cuentas
7. Ahora puedes ajustar su configuración a tu gusto

#### OCULTAR CONTENIDO SENSIBLE (SOLO EN LA APLICACIÓN)

Haga clic en las tres líneas en la esquina superior derecha de la página de perfil > Vaya a Configuración y privacidad > Vaya a Bienestar digital > Limite el tiempo que su hijo puede pasar en TikTok y ayude a filtrar el contenido inapropiado activando el Modo restringido. Esta configuración solo se puede desactivar con un código de acceso.

### USTED DEBE SABER...

Ahora, la aplicación más descargada, TikTok tiene una falla importante cuando se trata del bienestar mental de sus usuarios. Esto se debe al algoritmo que utiliza TikTok para decidir qué contenido aparece en la página For You (FYP). El algoritmo se basa en cómo su hijo interactúa o le gusta, comenta y comparte videos y si sigue cuentas con contenido específico. Cuanto más interactúe su hijo con ciertos videos, más aparecerán en su FYP. Esto puede ser perjudicial, especialmente para los jóvenes que tienen un problema de salud mental. Por ejemplo, si un usuario es sensible al contenido de trastornos alimentarios pero le gusta un video relacionado con la pérdida de peso o la salud, TikTok mostrará cualquier video que tenga hashtags similares, que a menudo incluyen contenido pro-ana\* o pro-mia\*.

\*Pro-ana y pro-mia se refieren al contenido que promueve la anorexia o la bulimia, respectivamente. Esto se puede hacer mediante la promoción de una mentalidad dañina o un comportamiento preocupante.





# SNAPCHAT

## LO QUE PUEDES HACER:

Snapchat es una aplicación donde los usuarios pueden enviar fotos y videos que desaparecen después de haber sido vistos. Sirve como un lugar para que las personas envíen mensajes, se conecten con amigos, familiares y celebridades, y compartan experiencias diarias en el momento. En 2022, el 59 % de los adolescentes dijeron que usaban Snapchat.

## USTED DEBE SABER...

La página Discover de Snapchat es un excelente lugar para que las empresas atraigan espectadores y consumidores. Los títulos cortos con reclamos exagerados sirven como clickbait para captar la atención del usuario. Sin embargo, también es un lugar fácil para que su hijo entre en contacto con títulos e imágenes inapropiados. Para ayudar a prevenir esto, asegúrese de que la cuenta de su hijo tenga la fecha de nacimiento correcta. Esto ayudará a filtrar lo que aparece en su página Discover.

La función de fotos y videos que desaparecen de la aplicación (también conocida como "Snaps") también facilita el envío de fotos inapropiadas con menos riesgo de ser atrapado. A pesar de ser temporal, los receptores de instantáneas pueden capturar la imagen. Este proceso notifica al remitente, lo que lleva a muchos a usar otro teléfono o dispositivo para tomar una foto de la pantalla a la que se envió el complemento.

En 2014, se filtraron más de 200.000 videos y fotos de Snapchat. Estas fotos eran de Snapchat y luego se almacenaron en un sitio web de un tercero llamado Snapsaved.com. Dado que Snapchat solo está disponible en teléfonos móviles, Snapsaved.com atrajo a los usuarios al ofrecer Snapchat a través de una computadora. Sin que los usuarios lo supieran, los detalles de inicio de sesión de las personas y las fotos y videos que enviaban se almacenaban en el sitio. El uso de sitios web de terceros como Snapsaved.com pone a su hijo en riesgo de que sus fotos y videos también se filtren.

Si la configuración de contacto de su hijo no está establecida en Mis amigos, esto puede abrir la puerta a estafadores o extraños que intentan ponerse en contacto con usuarios jóvenes. Los mensajes enviados por personas desconocidas pueden ser engañosos, abusivos, manipuladores o inapropiados.

## CONSEJO:

Video thumbnails (the cover photo on a video) could contain clickbait to entice a user to click on the video. Clickbait is a form of advertisement used to grab attention with over-exaggerated emotion or images.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Haga clic en la imagen de perfil en la esquina superior izquierda> Seleccione el ícono de ajustes a la derecha> Vaya a la configuración de Controles de privacidad> Cambie la configuración a su preferencia para proteger mejor a su hijo.

### CAMBIAR LA CONFIGURACIÓN DE UBICACIÓN

Haga clic en la imagen de perfil en la esquina superior izquierda> Seleccione el icono de engranaje a la derecha>> Vaya a la configuración de Controles de privacidad> Ver mi ubicación> Habilitar el modo fantasma. Aunque esta es una de las configuraciones de "Controles de privacidad", creemos que es especialmente importante habilitar esta función. Esto asegura que la ubicación de su hijo no esté disponible en Snap Map.

### PARA PREVENIR LA PIRATERÍA

Haga clic en la imagen de perfil en la esquina superior izquierda> Seleccione el ícono de ajustes> Autenticación de dos factores> Haga clic en Continuar. Esta función de seguridad garantiza que el usuario reciba un segundo código de inicio de sesión a través de un mensaje de texto para iniciar sesión en la cuenta.

### INSTALAR UN SOFTWARE DE TERCEROS

El software, como Bark, ayuda a los padres a monitorear el Snapchat de sus hijos más a fondo. Este software permite a los padres establecer reglas de tiempo frente a la pantalla y monitorear los dispositivos en busca de acoso cibernético y contenido inapropiado.



# TWITTER

## LO QUE PUEDES HACER:

Twitter es una plataforma de comunicación donde los usuarios pueden enviar mensajes cortos conocidos como tweets que están limitados a 280 caracteres. Los usuarios pueden seguirse unos a otros, dar me gusta y retuitear las publicaciones de otros, y estar informados de lo que sucede en el mundo. Es una de las plataformas más populares utilizadas principalmente para la comunicación masiva. En 2022, el 23 % de los adolescentes dijo que usaba Twitter.

### AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

#### Computadora personal:

Haga clic en los tres puntos o en Más > Configuración y privacidad > Seleccione Privacidad y seguridad > Verifique el contenido que ve, los mensajes directos, la visibilidad y los contactos, y la configuración de información de ubicación para asegurarse de que la información personal y la privacidad de su hijo estén protegidas.

#### El teléfono inteligente:

Haga clic en su perfil en la esquina superior izquierda > Vaya a Configuración y privacidad > Verifique el contenido que ve, los mensajes directos, la visibilidad y los contactos, la seguridad y el acceso a la cuenta y la configuración de información de ubicación para garantizar que la información personal y la privacidad de su hijo estén protegidas.

### OCULTAR CONTENIDO SENSIBLE

#### Computadora personal:

Vaya a Configuración y privacidad > Privacidad y seguridad > Seguridad > Haga clic en Silenciar y bloquear > Filtre el contenido que ve su hijo mientras está en Twitter.

#### El teléfono inteligente:

Haga clic en su perfil en la esquina superior izquierda > Vaya a Privacidad y seguridad > Haga clic en Silenciar y bloquear en Su actividad de Twitter > Puede optar por silenciar palabras, cuentas y notificaciones para que ya no aparezcan en las notificaciones o en la línea de tiempo de la cuenta.

## CONSEJO:

Los temas de la página Explorar, donde suelen aparecer los temas de moda, no se pueden filtrar a través de la función de palabras silenciadas.

## USTED DEBE SABER...

El compromiso de Twitter con la libertad de expresión abre la puerta para que cualquiera sufra acoso y ciberacoso. Además, las políticas y la configuración predeterminada de Twitter facilitan que su hijo encuentre tuits o cuentas que no son adecuadas para niños. Los simples clics en un hashtag o nombre de usuario podrían llevarlos a material que puede ser perjudicial para su salud mental. Si encuentra una cuenta que no desea ver, puede bloquear a este usuario yendo a su perfil, haciendo clic en los tres puntos en la esquina superior derecha y haciendo clic en "Bloquear" o "Informar" si cree que este usuario es abusivo o sospechoso.



# Reddit

## ¿Qué es Reddit y es Seguro?

Conocido como "la página principal de Internet", Reddit es un tablero de mensajes popular que presenta una gran cantidad de contenido para que los usuarios lean, contribuyan y compartan con otras personas. Reddit es el quinto sitio web más visitado en los EE. UU., en la misma compañía que los gigantes web Google, YouTube, Facebook y Amazon. Su flujo interminable de contenido atrae a niños y adultos por igual a la plataforma.

En pocas palabras, Reddit es un tablero de mensajes enorme compuesto por millones de tableros de mensajes más pequeños que cubren cualquier tema que puedas imaginar, desde programas de televisión, equipos deportivos y películas hasta perros, .gifs y política. En estos foros especializados, que se denominan "subreddits", el contenido gira en torno al tema. Por ejemplo, el subreddit sobre perros (que se escribe r/dogs) solo presentará contenido sobre ese tema.

Los miembros de la comunidad se conocen como "Redditors" y pueden enviar contenido (todo, desde texto y enlaces a artículos, imágenes o videos) a estos subreddits.

Reddit es un sitio creado por y para adultos y, como tal, hay una cantidad increíble de contenido inapropiado para niños. Si bien hay cierta moderación, el gran volumen de contenido significa que se puede encontrar casi cualquier cosa, incluida la pornografía, el material violento, el discurso de odio y los consejos suicidas.

## Cómo mantener a los niños seguros en Reddit

Es importante tener conversaciones periódicas sobre las comunidades que visita su hijo. Pregúntele a su hijo sobre las cosas que suceden en Reddit y qué tipo de contenido ven en sus comunidades. Si se sienten cómodos hablando contigo sobre las cosas positivas, es más probable que acudan a ti con sus preocupaciones.

Implemente configuraciones de privacidad y seguridad cuando sea posible. Aunque Reddit tiene configuraciones mínimas de privacidad y seguridad, hay algunas que son útiles. Los navegadores, las tiendas de aplicaciones y la banda ancha también tienen controles parentales que puede configurar para fomentar la seguridad. También puedes considerar lo siguiente:

**Tanto en iOS como en Android, solo use la aplicación Reddit sin iniciar sesión. Puede explorar subreddits, pero el contenido No seguro para el trabajo (NSFW) se bloqueará de manera predeterminada. Tú también puedes:**

- Ocultar comentarios "perturbadores" que contienen contenido grosero o irrespetuoso durante la navegación
- Aparecer invisible en línea
- Mantenga la cuenta de su hijo fuera de los resultados de búsqueda de Google

**Si un padre quiere asegurarse de que su hijo no tenga acceso a Reddit:**

- Agregue [www.reddit.com](http://www.reddit.com) a una lista de sitios web bloqueados en el teléfono inteligente. Para iOS, esto se hace en Screen Time. En Android, esto se hace a través de Family Link.
- Elimina la App Store (iOS) o Google Play (Android) para que la aplicación no se pueda descargar.
- Utilice el DNS familiar de CleanBrowsing, que bloquea automáticamente el acceso a Reddit.

## CONSEJO:

Es fundamental conocer el contenido que ven sus hijos en Reddit. Si bien hay algunos subreddits que son apropiados para niños, como r/pokemon, también hay muchos que no lo son.



# BeReal APP

## LO QUE PUEDES HACER:

BeReal es una aplicación francesa para compartir fotos en redes sociales lanzada en 2020 que continúa ganando popularidad. BeReal se ha disparado recientemente en el ranking de aplicaciones, con un aumento de usuarios de más del 29 000 % en el último año. BeReal es una aplicación social para compartir fotos con un giro. Todos los días, en un momento aleatorio, la aplicación BeReal les pide a usted y a sus amigos que tomen una foto de lo que están haciendo y la suban a su hilo. Al tomar una foto, tanto la cámara normal como la cámara frontal se ajustan, lo que significa que junto con lo que sea que estés haciendo, BeReal también captura una selfie de ti "disfrutando" el momento.



### Cómo funciona

Cuando un usuario descarga la aplicación BeReal, debe agregar su número de teléfono, nombre y edad. Luego crean un nombre de usuario y una contraseña para usar la aplicación. En este punto, se les pide que creen su primera publicación BeReal para comenzar a ver las fotos de los demás también.

## Publicar una foto

- Todos los días a una hora diferente, la aplicación alerta a los usuarios de que es hora de tomar una foto de lo que están haciendo en ese momento. Los usuarios tienen dos minutos para tomar una foto y enviarla a BeReal para que otros la vean. La imagen presenta lo que el usuario enfocó, así como una imagen del usuario en su estado actual en la esquina superior.
- Antes de enviar la foto, deben elegir una audiencia (solo amigos o todos). Los usuarios también pueden compartir su ubicación y guardar la imagen en su dispositivo. Después de que el usuario publique la foto, puede agregar un pie de foto.

## Beneficios de BeReal

- Las fotos no se pueden editar y no se pueden agregar filtros. Solo tienen dos minutos para enviar su foto. Puede ayudar a los adolescentes a alejarse de las presiones que a menudo se asocian con otros servicios de redes sociales.
- Los usuarios solo pueden publicar una vez al día, lo que ayuda a regular la cantidad de tiempo que pasan en la aplicación, especialmente cuando se trata del contenido que publican.
- Cualquiera que desee comentar una foto debe ser amigo del usuario, lo que reduce la probabilidad de que extraños comenten las fotos.
- No se publican recuentos de seguidores, hashtags o cualquier otra cosa que promueva la cultura de los influencers de la misma manera que en otras plataformas de redes sociales.
- Los usuarios no pueden contactar a otros en privado. Cualquier comentario es público para que todos lo vean.

## Qué tener en Cuenta:

**Como cualquier aplicación o plataforma donde los usuarios pueden interactuar con extraños, BeReal tiene algunas características que los padres deben conocer:**

- Las imágenes no están moderadas, lo que aumenta el riesgo de que su hijo vea contenido inapropiado.
- No hay controles parentales formales.
- Las fotos usan la cámara frontal y trasera. Es importante que los jóvenes sean conscientes de su entorno para evitar publicar en línea cualquier cosa que no quieran.
- Algunas personas son fotografiadas sin su permiso. Al desplazarse por BeReal, se revelan imágenes que los usuarios han tomado y que muestran a otras personas que pueden no darse cuenta de que están siendo fotografiadas.



# GAS APP

## LO QUE PUEDES HACER:

Gas es una aplicación anónima dirigida únicamente a estudiantes de secundaria. La aplicación utiliza datos de ubicación para que los usuarios puedan elegir su escuela secundaria. Luego puede responder una serie de preguntas anónimas seleccionadas por la aplicación. En el lado positivo, la aplicación fue diseñada pensando en la positividad. Bier describe la aplicación como "una aplicación para felicitar a tus amigos" con preguntas de opción múltiple que preguntan quién es la persona con la que sales o el chico más genial de la escuela.

Según la lista de la tienda de aplicaciones, "Gas es donde los amigos te dicen lo que aman de ti. Y no, no se sumergirán en ti como otras aplicaciones anónimas".

Gas: el nombre proviene de la idea de "gasear" a alguien, la jerga de la Generación Z para hacer que las personas se sientan bien consigo mismas, se ha disparado en popularidad desde su lanzamiento a fines de agosto de 2022. Los usuarios seleccionan su escuela y grado de una lista previamente completada. lista basada en su ubicación para comenzar a construir sus contactos, según una revisión de Common Sense Media, una organización sin fines de lucro que estudia la juventud y la tecnología.

Después de agregar amigos o contactos, puede votar el estilo de opción múltiple por la persona que conoce que mejor se ajuste a la respuesta de encuestas como "Miró el eclipse sin anteojos de eclipse", "Quisiera salir con ellos" o "Es más probable que sea". Hombre murciélago." Si alguien te selecciona, recibirás un mensaje anónimo en tu bandeja de entrada de que "una niña" o "un niño" te eligió para responder a una de sus preguntas. Luego puede compartir una captura de pantalla en Instagram o Snapchat, pero nunca descubre exactamente quién lo eligió.

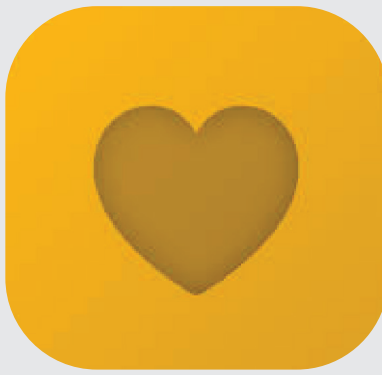
### ¿Cómo funciona GAS?

- Únase a su escuela (utiliza los servicios de ubicación para mostrarle las escuelas cercanas).
- Agregue amigos (realmente presiona para obtener acceso a sus contactos).
- Responder encuestas (positivas y edificantes).
- Obtenga llamas cuando las elija (azul = niño, rosa = niña, púrpura = no binario).

### ¿ES SEGURO?

Gas se asegura de que cada encuesta sea positiva y edificante. Los fundadores se esfuerzan por convertirlo en una zona libre de intimidación. Si algún usuario incumple los términos y condiciones, Gas los eliminará. La gasolina podría ser gratificante para los estudiantes de secundaria que necesitan aumentar su autoestima de vez en cuando. Con suerte, Gas continuará motivando a los adolescentes a fortalecerse unos a otros.

Los problemas planteados por Gas variarán y usted conoce mejor la salud de su hijo. Aparentemente, no presenta el mismo riesgo que otras aplicaciones como Snapchat o Instagram. Sin embargo, tenga en cuenta que puede causar estrés y ansiedad acerca de descubrir los enamoramientos y puede provocar el acoso cibernético.



# LOCKET APP

## LO QUE PUEDES HACER:

Locket se lanzó a principios de 2022 y la aplicación explotó en las redes sociales a los pocos días de su lanzamiento. Más específicamente, Locket se volvió viral en TikTok. Los usuarios descubrieron la aplicación, rápidamente comenzaron a hacer videos sobre ella y el hashtag '#locketwidget' en TikTok ahora tiene más de 20 millones de visitas. Dado que gran parte de la base de usuarios de TikTok está compuesta por niños de entre 10 y 17 años, es muy probable que su hijo quiera usar (o ya esté usando) Locket.

La premisa de Locket es que permite a los usuarios enviar instantáneamente fotos a las pantallas de inicio de los demás. Los usuarios descargan la aplicación, agregan el widget Locket a su teléfono y luego pueden enviar/recibir imágenes en su pantalla de inicio de otros usuarios de Locket. Si bien eso suena arriesgado, hay una característica importante a considerar. A diferencia de otras aplicaciones de redes sociales, que hacen que los perfiles de los niños sean accesibles para millones de personas, Locket solo se puede usar con hasta cinco amigos cercanos o familiares. La única forma de agregar amigos es enviando un mensaje de invitación a su número de teléfono. Si alguien no tiene el número de teléfono de otra persona, no puede invitarla/comunicarse con ella en Locket. El motor detrás de la aplicación es tener una forma divertida de compartir fotos con un pequeño grupo de amigos cercanos, no con extraños al azar en Internet.

Una preocupación de seguridad para los padres es cómo Locket maneja las imágenes de los usuarios. Una vez más, mirando los términos de servicio de Locket, Locket dice: "Para todo el contenido que envía a los Servicios, otorga a Locket y a nuestros afiliados una licencia mundial, libre de regalías, sublicenciable y transferible para alojar, almacenar, almacenar en caché, usar, mostrar, reproducir, modificar, adaptar, editar, publicar, analizar, transmitir y distribuir ese contenido". En resumen, todas las fotos compartidas a través de Locket se pueden reutilizar como la empresa lo considere oportuno sin notificar al usuario.

## Riesgos planteados por Locket Widget:

- Cero controles parentales
- Sin verificación de edad
- Requiere permisos de la aplicación
- La aplicación requiere permiso para acceder a los contactos para trabajar. Sin embargo, la aplicación afirma que no guarda las listas de contactos de los usuarios en su base de datos. Se sincroniza con los contactos de tu teléfono y te permite invitar a tus amigos. Una vez hecho esto, los usuarios pueden compartir imágenes en la aplicación y las personas en sus contactos podrán ver sus fotos en sus pantallas de inicio.
- Reclama la propiedad de todas las fotos compartidas

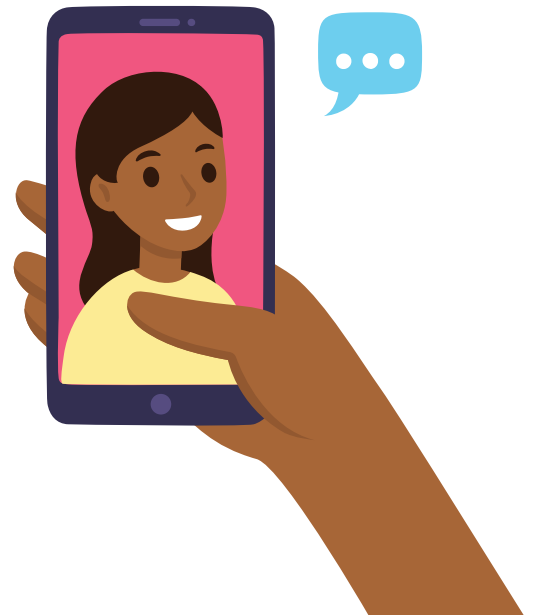
# GESTIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA

Para asegurarse de que los niños no pasen una cantidad de tiempo poco saludable mirando una pantalla, los padres pueden usar herramientas de administración del tiempo de pantalla en los teléfonos inteligentes de sus hijos. Aunque los dispositivos Android tienen una capacidad limitada para administrar el tiempo de pantalla, Google ha creado dos aplicaciones, Google Family Link y Digital Wellbeing, que se pueden instalar. Los dispositivos Apple tienen configuraciones de gestión del tiempo de pantalla integradas que incluyen opciones para límites de aplicaciones individuales y alertas cuando se acaba el tiempo.

## INSTALAR LA CONFIGURACIÓN DE TIEMPO DE PANTALLA DEL IPHONE:

### IR A LA CONFIGURACIÓN

- Haga clic en Tiempo de pantalla
- Elija Límites de aplicaciones para administrar los límites de tiempo diarios en categorías de aplicaciones específicas.
- Elija Restricciones de contenido y privacidad para activar las restricciones para configuraciones específicas del teléfono.



## Cómo administrar el tiempo de pantalla para Windows, Xbox y juegos en Android

Microsoft lanzó recientemente una nueva aplicación llamada Family Safety. Está disponible tanto para iPhone (se abre en una ventana nueva) como para Android (se abre en una ventana nueva). Lo usa para limitar el tiempo de pantalla en dispositivos Windows y Xbox, así como juegos en Android.

La aplicación le permite establecer límites sobre cuánto tiempo pueden pasar los miembros de su familia en dispositivos Xbox y Windows. También tiene la opción de establecer límites de tiempo en aplicaciones o juegos específicos en Xbox, Windows y Android. Sus hijos también pueden solicitar extensiones de tiempo, que puede aprobar o denegar en tiempo real a través de la aplicación.

# APLICACIONES DE CONTROL PATERNO



## BARK



- \$14/MES POR FAMILIA O \$99/AÑO POR FAMILIA
- Bark monitorea las redes sociales, los mensajes de texto y los correos electrónicos en dispositivos Android y iPhone en busca de signos de ciberacoso, autolesiones, violencia, depredadores sexuales y más. La aplicación notifica a los padres sobre cualquier señal de alerta que encuentre.
- Supervisar cualquier número de niños
- aplicaciones ilimitadas
- Monitoreo 24/7
- Se puede usar en todos los dispositivos.

## QUSTODIO



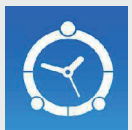
- VERSIÓN GRATUITA O \$55-138/AÑO POR FAMILIA (DEPENDIENDO DEL NIVEL DEL PLAN)
- Con más de 4 millones de padres que utilizan Qustodio, muchos padres están satisfechos con la gestión del tiempo frente a la pantalla, el filtrado de seguridad y el refuerzo de hábitos positivos que presenta este software. Los controles adicionales incluyen monitorear la actividad, rastrear llamadas y SMS, ubicar a sus hijos e informes diarios, semanales o mensuales de la actividad en línea de su hijo.
- Disponible en una amplia gama de plataformas (Windows Kindle, Chromebook y más).
- Proporciona muchos servicios para que los padres controlen la actividad en línea de sus hijos.

## INTEGO



- \$19.99/ AÑO POR DISPOSITIVO MAC
- Intego bloquea sitios web problemáticos, permite establecer límites de tiempo por usuario y monitoreo de chat anti-depredador. Para Mac, este software proporciona controles parentales específicos para este dispositivo. También tiene una garantía de devolución de dinero de 30 días para cualquier padre que quiera probar cómo funciona el software para su familia.
- Solo dispositivo Mac.
- Por dispositivo Mac (no para más de 1).

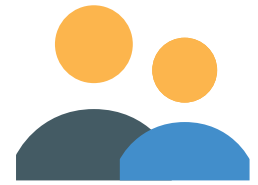
## FAMILY TIME



- VERSIÓN GRATUITA O \$68.99/AÑO POR FAMILIA
- FamilyTime es una aplicación dinámica que ofrece formas innovadoras de mantener seguros a los niños en línea. Atrae a la comunidad de padres debido a su compatibilidad, diseño fácil de usar, asequibilidad y amplias funciones. Por ejemplo, los padres pueden usar su función de monitoreo de llamadas y mensajes de texto, monitoreo de TikTok, bloqueador de aplicaciones y límite de tiempo de pantalla para garantizar que los niños prioricen su seguridad digital mientras se divierten con amigos.



# APLICACIONES DE CONTROL PATERNO



## AURA



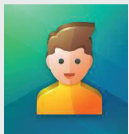
- \$14/MES POR FAMILIA O \$99/AÑO POR FAMILIA
- Aura ofrece cobertura tanto en las redes sociales como en los juegos. Los padres pueden personalizar lo que monitorean para mantener a sus hijos seguros, al mismo tiempo que establecen límites de tiempo saludables y filtran el contenido. Aura proporciona protección antivirus, antimalware y antispyware, un administrador de contraseñas, monitoreo de la web oscura y alertas de violación de datos.
- Se puede usar en todos los dispositivos.
- Monitoreo 24/7

## NORTON



- \$4/MES POR FAMILIA O \$50/AÑO POR FAMILIA
- Norton Family ayuda a los padres a fomentar un equilibrio saludable para sus hijos. A través de los servicios de localización, gestión de límites de tiempo y filtrado de Internet, los padres pueden establecer hábitos saludables para sus hijos.
- Administra el hogar, la escuela y el trabajo de clase en línea
- Controles limitados en comparación con aplicaciones como Bark y Qustodio.

## KASPERSKY



- \$14.99/AÑO
- Kaspersky Safe Kids proporciona controles parentales para proteger a los niños en línea. Bloquear el acceso a contenido dañino, establecer límites de tiempo de pantalla y rastrear ubicaciones son las características clave que presenta este software. Los padres también pueden filtrar lo que sus hijos pueden buscar en YouTube para asegurarse de que todos los resultados sean apropiados para la edad y la madurez.
- Incluye capacidad por niño y por dispositivo para personalizar cada uno según las preferencias de los padres.
- Monitoreo reducido de contenido sexual, ciberacoso y depresión en comparación con aplicaciones como Bark.

## GUÍA DE RECURSOS



- [PSYCOM](#)
- [ANXIETY AND DEPRESSION ASSOCIATION OF AMERICA](#)
- [FAMILY ZONE](#)
- [COMMON SENSE MEDIA](#)
- [HEALTHY CHILDREN](#)
- [FAMILY ONLINE SAFETY INSTITUTE](#)
- [CHILD MIND INSTITUTE](#)
- [ORGANIZATION FOR SOCIAL MEDIA SAFETY](#)
- [SUBSTANCE ABUSE AND MENTAL HEALTH SERVICES ADMINISTRATION](#)

# CONSERVE ESTAS OTRAS APLICACIONES EN EL RADAR.

01



## KIK MESSENGER

Los usuarios pueden enviarse mensajes de texto de forma gratuita. Los mensajes solo son visibles a través de la aplicación y ofrecen un mayor anonimato que los mensajes de texto normales.

02



## GROUPME

Los usuarios pueden dirigir y agrupar mensajes de forma gratuita, mientras envían fotos y videos. Los usuarios tienen acceso a una barra de búsqueda de Internet en la aplicación que aumenta la probabilidad de exposición a contenido sexualizado.

03



## DISCORD

Discord es una aplicación gratuita para dispositivos móviles y PC que permite chatear a través de texto, voz o video en tiempo real.

04



## TINDER

Tinder es una de las aplicaciones de citas más populares, utilizada principalmente por adolescentes y adultos jóvenes. En los últimos años, los padres se han vuelto más conscientes de que sus hijos usan esta aplicación.

05



## YUBO

Yubo es una función de descubrimiento social que fomenta la amistad con personas de todo el mundo. Los usuarios se deslizan entre perfiles y videos que se transmiten en vivo para conocer gente nueva con intereses similares.

06



## TUMBLR

Tumblr brinda a los usuarios la capacidad de crear blogs y compartirlos con seguidores y amigos en varias plataformas sociales.

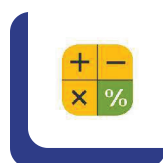
07



## WHISPER

Una forma de compartir sentimientos de forma anónima con imágenes y palabras y, si así lo desea, conectarse con personas a través de una opción de mensajería.

08



## CALCULATOR%

Las aplicaciones de bóveda de calculadora, comúnmente disfrazadas de aplicaciones de aspecto normal como la aplicación de calculadora, existen desde hace mucho tiempo. Muchos jóvenes han descubierto que estas son una excelente manera de ocultar contenido inapropiado de las miradas indiscretas de sus padres.

09



## GRINDR

Grindr es una aplicación utilizada por hombres que buscan conectarse con otros hombres para amistad, compañerismo o encuentros sexuales.

10



## LIVE.ME

LiveMe es una popular red social de transmisión en vivo. Le permite transmitir en vivo sus momentos especiales, ver excelentes transmisiones en vivo y chatear por video en línea con personas de todo el mundo.

# GLOSARIO

## App

Una aplicación en un dispositivo móvil.

## Bio

Una pequeña sección en un perfil que da una idea de quién es el usuario. El usuario puede personalizar lo que quiere que diga su biografía.

## Bloquear

Término utilizado cuando el usuario impide que otros viendo su perfil. Esto incluye evitar que otros te sigan, te envíen mensajes y más.

## Comentario

Una respuesta a una publicación o mensaje.

## Digital Wellbeing

Una función de TikTok que permite a los usuarios habilitar el modo restringido. Esto filtra el contenido inapropiado y permite a los padres poner un límite a la cantidad de tiempo que su hijo puede pasar en la aplicación.

## Direct Message

Un mensaje privado que solo el usuario puede ver. También puede denominarse "DM".

## Duets

Una función de TikTok que permite a un creador colaborar con el video de otro usuario.

## Facebook

Una aplicación que permite a los usuarios mantenerse en contacto con amigos y familiares mediante el intercambio de fotos y actualizaciones de estado.

## Fans

El término utilizado para describir a las personas a las que les gusta su página comercial de Facebook.

## Feed

El contenido que aparece en la página de inicio de una plataforma de redes sociales.

## Follower

Alguien que puede ver el perfil de un usuario y lo que comparte.

## FOMO

Abreviatura de "miedo a perderse algo". Los usuarios pueden experimentar esto cuando pueden ver lo que todos están haciendo en una aplicación de redes sociales.

## For You Feed

Una página en TikTok que recomienda videos en función de los usuarios, creadores y videos que a su hijo le han gustado o con los que ha interactuado.

## Amigo

Una persona con la que te conectas en Facebook u otra plataforma social. Un amigo es una conexión de dos vías; tanto usted como su amigo deben respaldar la relación aceptando solicitudes de seguimiento.

## GIF

Un archivo en formato GIF aparece como una imagen animada o en movimiento.

## Handle

El término utilizado para describir el nombre de usuario de alguien.

## Hashtag

Una palabra o frase que viene después del signo "#". Estos hacen posible que otros encuentren contenido con temas específicos.

## Header Image

La foto grande que se muestra en la parte superior de un perfil.

## Instagram

Una aplicación de redes sociales utilizada para compartir fotos y videos.

## Like

Una acción realizada por un usuario de las redes sociales que muestra aprobación o disfrute de una publicación.

## Live streaming

Un video que se está mostrando en tiempo real.

## Mirón

Una persona que lee las discusiones pero rara vez o nunca participa.

## Meme

Una foto humorística o un medio de comunicación que se propaga de persona a persona a través del intercambio.

## Mencionar

La inclusión de un nombre de usuario en una publicación para atribuir un contenido a alguien o iniciar una discusión.

# GLOSARIO

## **Messenger**

Una aplicación que permite a los usuarios de Facebook enviar mensajes a través de un teléfono inteligente. Aplicación de mensajería de Facebook ahora es una necesidad para acceder a los mensajes de un perfil de Facebook.

## **Post**

Una actualización de estado de las redes sociales, una foto o cualquier cosa compartida en un perfil.

## **Private**

Una configuración en una cuenta de redes sociales que protege contenido del público. Los usuarios deben solicitar seguir cuentas privadas para ver el contenido.

## **Reactions**

Una emoción o emoji que el usuario elige para reaccionar a una publicación.

## **Retweet**

La acción de tomar el tweet de otro usuario y ponerlo a disposición en su cuenta. Los usuarios pueden elegir volver a publicar el tweet tal como está o volver a publicar el tweet con un comentario.

## **Screenshot**

Una foto que captura lo que está en la pantalla de una computadora o teléfono inteligente en un instante.

## **Snapchat**

Una aplicación de redes sociales utilizada para compartir fotos y videos. Una vez que ve un mensaje recibido en Snapchat, desaparece para siempre.

## **Snapchat Discover**

Una página en Snapchat que muestra una colección de videos de medios de comunicación.

## **Snapcode**

Un código único y escaneable proporcionado a cada Usuario de Snapchat. Los usuarios pueden apuntar la cámara de su teléfono al código instantáneo de otra persona para agregarlos como amigos en Snapchat.

## **Snapstreak**

Cuando dos usuarios de Snapchat se envían publicaciones durante un número consecutivo de días.

## **Stories**

Una publicación en Facebook, Instagram o Snapchat que desaparece después de 24 horas.

## **Tag**

Cuando un usuario menciona otra cuenta en una publicación o comentario.

## **TikTok**

Una aplicación de redes sociales utilizada para crear, compartir y descubrir videos cortos.

## **Trend**

Un tema o hashtag que es popular en las redes sociales en un momento dado.

## **Troll**

Un usuario de las redes sociales que hace comentarios ofensivos para enojar a otros.

## **Twitter**

Una aplicación de redes sociales que permite a los usuarios transmitir publicaciones cortas llamadas tweets.

## **Unfollow**

La acción de eliminar a un amigo en una plataforma de redes sociales para que ya no vea el contenido que publica.

## **Unfriend**

Para eliminar a alguien como seguidor de tu cuenta y viceversa. Después de dejar de ser amigo de alguien, ya no verá su contenido en su página de inicio o en su feed.

## **Views**

El número de usuarios que han visto una publicación.

## **Viral**

Un término para describir una instancia en la que una foto o un video alcanza una gran popularidad.

## **YouTube**

Una aplicación de redes sociales y un sitio web que permite a los usuarios subir videos.

# FUENTES

- [1] Alexander, J. (2020, January 6). YouTube officially rolls out changes to children’s content following FTC settlement. The Verge. <https://www.theverge.com/2020/1/6/21051465/youtube-coppa-children-content-gaming-toys-monetization-ads>
- [2] Anderson, M., & Jiang, J. (2018, May 31). Teens, Social Media and Technology 2018. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018>
- [3] Arthur, C. (2014, October 14). Snapchat leaked pics came from Snapsaved.com, says researcher. The Guardian. <https://www.theguardian.com/technology/2014/oct/14/snapchat-leaked-pics-snapsavedcom-hack>
- [4] Baig, A. (2022, March 28). 12 Best Social Networking Apps for Teenagers in 2022. Twitgoo. <https://twitgoo.com/best-social-networking-apps-teenagers/>
- [5] Dixon, S. (2022, January 28). Percentage of teenagers in the United States who use Snapchat as of April 2018, by age group. Statista. <https://www.statista.com/statistics/419400/us-teen-snapchat-user-age-reach/>
- [6] Dixon, S. (2022, April 28). Number of monthly active Facebook users worldwide as of 1st quarter 2022. Statista. <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- [7] Dixon, S. (2022, July 8). Share of Facebook users in the United States as of June 2022, by age group. Statista. <https://www.statista.com/statistics/187549/facebook-distribution-of-users-age-group-usa/>
- [8] Geiger, A. W., & Davis, L. (2019, July 12). A growing number of American teenagers – particularly girls – are facing depression. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/07/12/a-growing-number-of-american-teenagers-particularly-girls-are-facing-depression/>
- [9] Mental Health Conditions. (n.d.). Nami. <https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Mental-Health-Conditions>
- [10] Mobile Fact Sheet. (2021, April 7). Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/mobile/>
- [11] Ruby, D. (2022, June 10). TikTok User Statistics (2022): How many TikTok Users Are There. Demand Sage. <https://www.demandsage.com/tiktok-user-statistics/>
- [12] Smartphones and Social Media. (n.d.). Child Mind Institute. <https://childmind.org/awareness-campaigns/childrens-mental-health-report/2017-childrens-mental-health-report/smartphones-social-media/>
- [13] Smith, A., Toor, S., & Van Kessel, P. (2018, November 7). Many Turn to YouTube for Children’s Content, News, How-To Lessons. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/07/many-turn-to-youtube-for-childrens-content-news-how-to-lessons/>
- [14] Youth Risk Behavior Survey: Data Summary and Trends Report 2009-2019. (n.d.). CDC. <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/pdf/YRBSDataSummaryTrendsReport2019-508.pdf>

# Misión

**Mejorar la salud y la atención médica de todos los residentes que residen en los condados de Stanislaus y Merced (19 ciudades y códigos postales específicos) bajo la jurisdicción de Legacy Health Endowment (LHE), aumentando el acceso a varios servicios de atención médica y educando a las personas sobre decisiones de estilo de vida saludable. Nuestro objetivo es mejorar drásticamente la calidad de vida dentro de la Gran Comunidad LHE reuniendo recursos, experiencia, visión y la creencia de que podemos, y lo haremos, marcar la diferencia.**

