

Laura Davara Fernández de Marcos

■ CUADERNOS  
DE PEDAGOGÍA



*El libro  
definitivo  
sobre  
Redes  
Sociales*

Claves para padres  
y educadores



# El libro definitivo sobre Redes Sociales

## Claves para padres y educadores

*Laura Davara Fernández de Marcos*

© Laura Davara Fdez. de Marcos, 2021

© Wolters Kluwer España, S.A.

**Wolters Kluwer**

C/ Collado Mediano, 9

28231 Las Rozas (Madrid)

**Tel:** 91 602 01 82

**e-mail:** clienteslaley@wolterskluwer.es

<http://www.wolterskluwer.es>

**Primera edición:** Abril 2021

**Depósito Legal:** M-10809-2021

**ISBN versión impresa:** 978-84-9987-217-9

**ISBN versión electrónica:** 978-84-9987-218-6

Diseño, Preimpresión e Impresión: Wolters Kluwer España, S.A.

*Printed in Spain*

© **Wolters Kluwer España, S.A.** Todos los derechos reservados. A los efectos del art. 32 del Real Decreto Legislativo 1/1996, de 12 de abril, por el que se aprueba la Ley de Propiedad Intelectual, Wolters Kluwer España, S.A., se opone expresamente a cualquier utilización del contenido de esta publicación sin su expresa autorización, lo cual incluye especialmente cualquier reproducción, modificación, registro, copia, explotación, distribución, comunicación, transmisión, envío, reutilización, publicación, tratamiento o cualquier otra utilización total o parcial en cualquier modo, medio o formato de esta publicación.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley. Diríjase a **Cedro** (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

El editor y los autores no aceptarán responsabilidades por las posibles consecuencias ocasionadas a las personas naturales o jurídicas que actúen o dejen de actuar como resultado de alguna información contenida en esta publicación.

WOLTERS KLUWER no será responsable de las opiniones vertidas por los autores de los contenidos, así como en foros, chats, u cualesquiera otras herramientas de participación. Igualmente, WOLTERS KLUWER se exime de las posibles vulneraciones de derechos de propiedad intelectual y que sean imputables a dichos autores.

WOLTERS KLUWER queda eximida de cualquier responsabilidad por los daños y perjuicios de toda naturaleza que puedan deberse a la falta de veracidad, exactitud, exhaustividad y/o actualidad de los contenidos transmitidos, difundidos, almacenados, puestos a disposición o recibidos, obtenidos o a los que se haya accedido a través de sus PRODUCTOS. Ni tampoco por los Contenidos prestados u ofertados por terceras personas o entidades.

WOLTERS KLUWER se reserva el derecho de eliminación de aquellos contenidos que resulten inveraces, inexactos y contrarios a la ley, la moral, el orden público y las buenas costumbres.

**Nota de la Editorial:** El texto de las resoluciones judiciales contenido en las publicaciones y productos de **Wolters Kluwer España, S.A.**, es suministrado por el Centro de Documentación Judicial del Consejo General del Poder Judicial (Cendoj), excepto aquellas que puntualmente nos han sido proporcionadas por parte de los gabinetes de comunicación de los órganos judiciales colegiados. El Cendoj es el único organismo legalmente facultado para la recopilación de dichas resoluciones. El tratamiento de los datos de carácter personal contenidos en dichas resoluciones es realizado directamente por el citado organismo, desde julio de 2003, con sus propios criterios en cumplimiento de la normativa vigente sobre el particular, siendo por tanto de su exclusiva responsabilidad cualquier error o incidencia en esta materia.

# ¿Adicto al móvil?



## SÍNTOMA 12 "TEXT-NECK"



#aprendecondavara

### @aprendiendocondavara

👉 Nuevo #lunes, nuevo #sabíasqué temático 🤓

!! Seguimos con los síntomas de la #adicción...¡Y llegamos al último!! !!  
Este síntoma a lo mejor te ha pasado pero nunca te has planteado que la causa pueda ser tu móvil o, mejor dicho, el tiempo que pasas con tu móvil.😓😓

👉 Párate un minuto a pensar: ¿En qué posición tienes la cabeza cuando estás con el móvil? (También ocurre con la tablet, el portátil...). Con la cabeza y, por tanto, el cuello ligeramente inclinado y mirando hacia abajo ¿verdad?

Pues si pasas un tiempo excesivo en esa posición, la zona de la nuca empezará a dolerte y/o, al menos, a tener ligeras molestias...pudiendo llegar incluso a crear contracturas y lesiones más graves. Es a ese dolor al que se le conoce como «text-neck».

👉👉 Si alguna —o varias— vez lo sientes ¡Lo primero que tienes que hacer es descansar y evitar esa postura durante un largo tiempo! Y, si el dolor persiste, ¡acude a un especialista! 👉👉

⚠️⚠️ Pero lo primero es ser consciente, identificarlo y, en caso de ser necesario, ¡tomar medidas! ⚠️⚠️

#dolordecuello #textneck #noestésmuchotiempoconelmóvil  
#laadiccióntienemuchossíntomas #aprendecondavara

**Sobre la adicción, es importante que tengas en cuenta las siguientes cuestiones:**

**¡UN MOMENTO!**



Como curiosidad, la Asociación Americana de Psiquiatría señala «el desorden de adicción a Internet no está establecido como desorden mental, aunque se estima que la prevalencia del uso excesivo de Internet entre los adolescentes llega al 26,3%. A pesar del incremento de la sospecha de adicción a Internet, sigue sin estar clara la base epidemiológica y la psicopatología de este desorden». Y te decimos «como curiosidad» porque más allá de considerarlo, médicamente, una enfermedad o un trastorno, el invertir demasiado tiempo a Redes Sociales puede suponer un problema. Y es necesario prevenirlo.

Si la adicción la sufren menores, las consecuencias más comunes son: bajada del rendimiento escolar, empeoramiento de la autoestima y la aparición —y, muchas veces, masificación— de relaciones con personas desconocidas y fines fraudulentos y/o maliciosos.

Ya hay varios casos de personas —menores y adultos— que padecen adicción a RRSS. De hecho, hay varios hospitales en España que tratan este tipo de adicciones.

No somos médicos expertos en gestionar y solucionar la adicción a Redes Sociales pero sí que creemos que, una vez más, el refranero español es muy sabio «Más vale prevenir que curar».



#### **IDEA CLAVE:**

Fomenta el buen uso desde el inicio...No obstante ¡nunca es tarde! Cualquier edad es buena para empezar a hacer un uso responsable, medido y adecuado a nuestra situación, necesidades, expectativas etc. Ya lo decía Publilio Siro «Es mejor aprender tarde que nunca»

¡Y si tropiezas y un día superas el límite de conexión...no pasa nada, al día siguiente vuelves a hacerlo bien!



Y, para prevenir —y fomentar un buen uso—, te incluimos un decálogo con algunos trucos/ pautas que te pueden ser de utilidad:

1. Predica con el ejemplo. Los menores son esponjas y espejos...en muchas ocasiones, repiten/imitan lo que hacemos. En el uso de las TIC ¡También!
2. En la medida de lo posible, no prohíbas de manera tajante y absoluta. Es mejor regular el tiempo de conexión. ¡Siempre teniendo en cuenta la edad del menor!
3. Haz uso de los controles horarios que ofrecen tanto los móviles como las propias Redes Sociales ¡Fija un tiempo razonable!
4. Pon el móvil en blanco negro. Aunque no lo creas, está comprobado: la pantalla en blanco y negro «atrae» menos al usuario. Los colores de las Redes Sociales están elegidos para llamar la atención y generar «necesidad» de conexión.
5. Elimina las Redes Sociales de la pantalla principal del móvil. Aquí también se cumple eso de «Ojos que no ven...»
6. No practiques el «Vamping». Tranquilo, aprenderás lo que es en este mismo libro ;-).
7. Ofrécele alternativas de ocio atractivas y offline. ¡Pasa tiempo de calidad con el menor!
8. Practica el «anti-Diógenes digital». Cuántas menos cuentas sigas ¡menos contenido nuevo tendrás que ver y menos enganchado estarás! Sigue solo lo que realmente te interesa en cada momento.
9. Formula las normas en positivo y «premia» (aunque sea solo verbalmente) el cumplimiento de las normas fijadas.
10. Sé consciente de que educar en estos tiempos requiere un aprendizaje constante ¡prácticamente cada día salen cosas nuevas! Vívelo como un reto apasionante y no como una carga insoportable ¡Ese es nuestro consejo pero...depende de ti!



#### IDEA CLAVE:

Seas familia del menor o seas profesional responsable del mismo haz tuya la máxima de Turgot «El principio de la educación es predicar con el ejemplo».



### @aprendiendocondavara

¿Qué título le pondríais a esta imagen? Lo hemos visto en la cuenta de @obispomunilla bajo la frase «Las Nuevas Tecnologías son un buen siervo pero un malísimo señor», citando a @padremendizabal y no podemos estar más de acuerdo 🙌👍.

¿Os habéis planteado si alguna vez os dejáis «mandar» (quien decir mandar, dice «influir», «llevar», «arrastrar»...) por Internet y por las Redes Sociales? Os ponemos algún ejemplo para ayudaros 😊:


- Habéis dicho «Hoy me acuesto pronto que necesito descansar» y os habéis quedado mirando el móvil «hasta las mil» 😊😊
- Os habéis puesto un límite de horas de conexión a Instagram, os ha saltado el aviso ¿y lo habéis ignorado? 😊
- Pensáis: «Cinco minutos de desconexión del trabajo o del estudio, echando un vistazo a las RRSS» ¿y esos cinco minutos se convierten en mucho más tiempo, con la consecuente pérdida de tiempo y rendimiento en trabajo y estudios? 😊

Ya sabéis que no somos partidarios de prohibir la tecnología ni el uso de las Redes Sociales. De hecho, nos parece que, bien usadas, tienen muchas más ventajas que inconvenientes pero...sin duda, mal usadas dejan de ser una herramienta útil y poderosa para hacer el bien para convertirse en amo y señor de los esclavos en los que nos convertimos, muchas veces sin ser conscientes 😊.

El primer paso es pensar en ello. Párate a pensar 5 minutos. Si crees que tienes que cambiar algún hábito, intenta cambiarlo. Y, sobre todo, ¡fórmate sobre cómo usar las #RRSS de manera responsable! Tengas la edad que tengas 😊. Si necesitas ayuda, estamos aquí para ayudarte 😊.

#dueñooesclavodeinternet #usoresponsabledeinternet  
#identificaelpromblemayactúa #formaciónTIC  
#cuidadoconlaadiciónyladependencia #aprendecondavara





**@aprendiendocondavara**

¿Todo lo que está normalizado y generalizado es bueno? En nuestra opinión, no. Hoy es el #DíaMundialContraLasDrogas. Una de las principales características de las drogas es que generan #adicción y nuestras queridas #RedesSociales también. Somos firmes defensores de que tienen muchísimas ventajas ¡pero no podemos hacer depender toda nuestra vida y todo nuestro tiempo de y en las #RRSS! ¡Hay vida más allá 🤔! ¡Hay que educar, hablar, pensar, ser consciente...Intentar no dejarse llevar! #miraeltiempoqueinviertes #novivasporyparalaredessociales #haytiempoparatodo #aprendecondavara

### II.1.r. Una breve alusión a los videojuegos

Como en otras cuestiones que te hemos comentado a lo largo del libro, el tema de los videojuegos también daría para un libro independiente de muchísimas páginas. Y, como sabes, este libro está enfocado al uso de Redes Sociales.

Pero, dado el nivel de horas —y, por tanto, de protagonismo— que invierten los menores jugando a videojuegos, creemos oportuno hacerte algunas observaciones:

- Actualmente, Twitch es la Red Social por antonomasia en materia de videojuegos. Aunque, cada vez más, está ampliando su campo de actuación y se está convirtiendo en la competencia de YouTube puesto que muchos streamers (quienes retransmiten contenido en directo)

«El 60,18% de los padres españoles dedica una hora o menos a educar a sus hijos sobre seguridad y privacidad en Internet». ¡Una hora en toda su vida! El dato es escalofriante pero no creo que sea falta de voluntad, ni mucho menos. Los padres —y los educadores en general— están preocupados por los peligros a los que están expuestos los menores pero, a menudo, no saben cómo deben actuar. Seguro que tú quieres ayudar a los menores en todo, también en el uso de Internet y de las Redes Sociales.

¿Quieres saber, de verdad, cómo actuar? Lee este libro y ponlo en práctica ¡nada de teoría!

Está pensado para que lo entiendas y puedas aplicarlo: desde lo más básico como la terminología, los usos o los tipos de Redes Sociales hasta lo que, seguramente, más te importe o, dicho con otras palabras, los problemas que puede sufrir el menor y cómo solucionarlos. Y, por supuesto, cómo educar y ayudar al menor a sacar provecho a todo el tiempo que pasa en Internet.

Aquí encontrarás consejos prácticos e ideas concretas (cifras, casos reales, multas...) y un paso a paso para configurar la privacidad y seguridad de, actualmente, las tres Redes Sociales más utilizadas: Instagram, TikTok y WhatsApp.

Ya seas padre, madre, abuel@, tí@, profesor, orientador... este libro es para ti: las Redes Sociales forman parte de la vida de los menores y tú no puedes ni debes desentenderte.



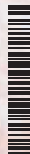
ISBN: 978-84-9987-217-9



9

788499

872179



3652429216