

LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS

# redes sociales

RIESGOS POTENCIALES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES



# contenido

|                              |    |                                           |       |
|------------------------------|----|-------------------------------------------|-------|
| Carta del director ejecutivo | 3  | Discord                                   | 13    |
| Descripción general          | 4  | Telegram                                  | 14    |
| YouTube                      | 5  | Jóvenes, sextiando y pornografía infantil | 15    |
| TikTok                       | 6  | Manejo de tiempo en la pantalla           | 16    |
| Snapchat                     | 7  | Aplicaciones para tener en cuenta         | 17    |
| Instagram                    | 8  | Aplicaciones de control parental          | 18-19 |
| Facebook                     | 9  | Glosario                                  | 20-22 |
| X                            | 10 | Fuentes de información                    | 23-24 |
| Reddit                       | 11 | La misión de Legacy Health Endowment      | 25    |
| WhatsApp                     | 12 |                                           |       |



## QUERIDAS FAMILIAS,

Hemos creado Lo Que Debes Saber sobre las Redes Sociales una guía para los riesgos potenciales para niños y adolescentes para ayudar a los padres y familias 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 familias 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 Debes Saber sobre las Redes Sociales 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, envíeme un correo electrónico a [jeffrey@legacyhealthendowment.org](mailto:jeffrey@legacyhealthendowment.org).

Gracias,

President and CEO  
Legacy Health Endowment

# descripción general

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 nueve aplicaciones más populares de las redes sociales.

50%



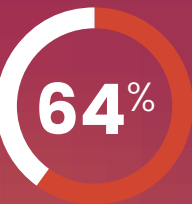
1/5

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

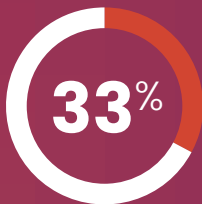
el suicidio es la segunda causa de muerte principal en los EE. UU. entre los niños de 10 a 14 años.

jóvenes entre las edades de 12 a 17 han experimentado un episodio grave depresivo en el 2023. Un más alto porcentaje (23%) ha tenido ya sea un episodio grave depresivo o un trastorno de uso de sustancias en el año previo.

En 2023, el Cirujano General de los EE. UU. declaró una crisis de trastorno de salud mental a nivel nacional para los jóvenes e identificó las redes sociales como lo que está impulsando esta crisis. Su hallazgo en torno al tema señaló:



casi dos tercios (64%) de adolescentes son “frecuentemente” y “a veces” expuestos a contenido basado en odio.



por lo menos un tercio (33%) de niñas entre los 11 a 15 años dicen que se sienten “adictos” a ciertas plataformas de redes sociales.



más de 50% de adolescentes reportan que sería difícil dejar de usar las redes sociales.



En un día típico de semana, casi 1 en cada 3 adolescentes reporta usar las pantallas (más comúnmente las redes sociales) hasta la media noche o más tarde.

Los últimos dos años han estado llenos de preocupación por la salud y el bienestar de los niños, especialmente con líderes influyentes como Jonathan Haidt, autor de La Generación Ansiosa, y su investigación sobre las redes sociales y el uso del teléfono celular entre los jóvenes. En diciembre del 2023, 35 estados y Washington, D.C. han firmado o promulgado leyes que limitan el uso de teléfonos celulares en los salones de K-12. ¿El objetivo? Reducir las distracciones, mejorar la salud mental y abordar los problemas disciplinarios en el salón que se informan como resultado del uso de teléfono y las redes sociales.

## Las aplicaciones de las redes sociales más deslisadas del 2025

|           |          |          |
|-----------|----------|----------|
| YouTube   | Facebook | Reddit   |
| TikTok    | X        | WhatsApp |
| Snapchat  | Telegram | Threads  |
| Instagram |          |          |

2007  
Se introdujeron los iPhone.

2019  
El número de adolescentes entre los 12 a 17 años que experimentaron depresión incrementó por más del 64% desde el 2009.

2021  
Personas jóvenes entre las edades de 10 a 24 años intentaron suicidarse a una tasa de 62% más alta que en el 2007.

2024  
entre las edades de 13 a 17 tienen teléfonos inteligentes y 96% usan el internet diariamente.

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 y suscribirse a sus vloggers favoritos (video bloggers). En 2025, 92% de niños entre las edades de 13 a 17 años dijeron haber usado YouTube.

A partir del 6 de enero de 2020, YouTube realizo 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 esta desactivado y YouTube Kids se anuncia para niños menores de 13 años. Sin embargo, los filtros automáticos de YouTube no son perfectos, que quiere decir que los controles parentals son hasta mas importantes.



## AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

### Para Móvil y Tableta :

Vaya al icono de su perfil > Haga clic en el icono de configuración > Cambie la configuración de privacidad preferida. La configuración de privacidad de 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 icono 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 icono 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.

Vaya al icono de su perfil > Haga clic a Google Account > Seleccione empezar bajo “Your family on Google” para crear un Family Group. Esta opción guía a los padres a guiar el uso de internet de sus hijos y poner reglas.

### 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 kids

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. Hable con sus hijos sobre clickbait y como el contenido puede con o no sea como aparece. Si sigue teniendo pendiente, vea de ante mano el contenido que su hijo va a ver.



TikTok es una plataforma para compartir videos que permite a los usuarios compartir videos de hasta 60 segundos de ellos mismos. Los videos de bromas, bailes, y comedia tienden a obtener la mayor cantidad de vistas en la plataforma. En el 2025, 68% de niños en los EE. UU. entre los 13 a 17 años dijeron que usan TikTok, con adolescentes reportando un por medio de 1.5 horas en la aplicación.

## AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE SEGURIDAD

### Móvil y Tableta:

Vaya a la página de perfil de la cuenta > Haga Clic a las tres líneas que aparecen en la esquina superior derecha > Configuración y privacidad > Seleccione privacidad > Vea las configuraciones disponibles para que la cuenta de su hijo sea más segura. Recomendaciones incluyen cuenta privada, comentarios, menciones, mensajes directos. Reuso de contenido, lista de seguimiento, y videos que les gustaron.

### ocultar contenido sensible (solo en la aplicación)

Haga clic al perfil que esta en la esquina inferior derecha > Presione las tres líneas está en la esquina superior derecha >

Configuraciones y privacidad > Preferencias de contenido > Seleccione modo restringido y préndalo. Esta configuración requiere una contraseña que no debería de compartir consu hijo. También pueden explorar las palabras claves Filter para limitar contenido específico.

### Configuración de limites de tiempo

Haga clic al perfil en la esquina inferior derecha > Presione las tres lines en la esquina superior derecha > Tiempo y bienestar > escoja tiempo de pantalla y imponga limites de tiempo.

## 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 deshabilitar los mensajes directos directamente desde su propio teléfono Esta configuración no se puede cambian sin la aprobación de los padres.

### Como activar el emparejamiento familiar (móvil y tableta):

Vaya a su cuenta de TikTok (padre o de familia) > Haga clic al perfil esta en la esquina inferior derecha > Presione las tres líneas está en la esquina superior derecha > Configuraciones y privacidad > Emparejamiento familiar > Selecciones padre bajo "¿Quién está usando la cuenta de TikTok?" > Mande una invitación a su adolescente para emparejar las cuentas > Acepte la invitación por medio de el TikTok de su hijo > Ajuste las configuraciones a su gusto.

## usted debe saber

Ahora, la aplicación más descargada de 2024, TikTok tiene una falla importante cuando se trata del bienestar mental de sus usuarios. Esto se debe al algoritmo que utiliza TikTok para decidir que contenido aparece en la página para ti (FYP). El algoritmo se basa en cómo su hijo interactúa o le gusta, comenta y comparte videos y sigue cuentas con contenido específico. Cuanto más interactué 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.

### 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.



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. Snapchat ahora ofrece suscripción de \$4.99/al mes con características tal como personalización en la aplicación, información de que tan seguido pueden ver las amistades sus historias y acceso temprano a las nuevas características de Snapchat. En el 2025, 55% de niños dijeron haber usado Snapchat.



## AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Haga clic la imagen del perfil en la esquina superior izquierda > Seccione el icono de engranaje a la esquina superior derecha > Vaya a la configuración de app y privacidad > Cambie las configuraciones para la preferencia que mejor proteja a su hijo. Las recomendaciones incluyen vea mi ubicación, vea me historia, vea me enencontrar amigos, y configuraciones de comentarios.

### **Cambiar la configuración de ubicación:**

Haga clic la imagen de perfil en la esquina superior izquierda > Seleccione el icono de engranaje en la esquina superior derecha > Vaya a configuración de app y privacidad > Vea mi ubicación > Active el modo fantasma. Esto asegura que la ubicación de su hijo no este disponible en Snap Map.

### **establecer el centro familiar**

El centro familiar le permite ver con quien su hijo se comunica cuando usa Snapchat y establece control de contenido. Puede ver las configuraciones de privacidad y seguridad de su hijo, puede manejar los controles parentales, y reportar cualquier preocupación en la aplicación.

Establezca una cuenta en Snapchat como padre o tutor > Añada a su hijo como amistad en Snapchat > Busque centro familiar usando la barra de búsqueda > Invite a su adolescente a unirse al centro familiar y asegure que haga clic a aceptar > Abra centro familiar y navegue características.

## USTED DEBE SABER

La pagina Discover de Snapchat es un excelente lugar para que las empresas atraigan espectadores y consumidores. Sin embargo, es un lugar fácil para que su hijo vea títulos e imágenes inapropiadas. Para ayuda a prevenir esto, asegúrese configurar el centro familiar con la cuenta de Snapchat de su hijo.

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 snaps 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. Es importante que platique de esto con su hijo.

### **consejo**

Las miniaturas de video (la foto de portada del video de la página Discover) 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. Hable con sus hijos sobre clickbait y como el contenido puede no ser como aparece. Si sigue teniendo pendiente, vea de ante mana el contenido que su hijo va a ver.

# instagram



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 2025, el 63 % de niños entre los 13 a 17 años en los EE. UU. dijeron que usaban Instagram.

## AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

### Móvil y Tableta:

Vaya a al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Ajustar la cuenta privacidad y historia y configuración de ubicación.

### reportar interacciones inapropiadas o no deseadas

#### Para denunciar una cuenta móvil y de tableta:

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

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

Tiente y sostenga el comentario que desea reportar > Elija la razón por la cual desea reportar el comentario.

### ajuste como otros pueden interactuar con usted

#### Móvil y Tableta:

Vaya al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Seleccione respuestas a mensajes e historias, tags y menciones, comentarios, limite interacciones, y palabras ocultas y cambie configuraciones como desee.

### establecer el centro familiar

#### Móvil y Tableta:

Vaya al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Seleccione centro familiar para permitir supervisión de padres para la cuenta de Instagram de su hijo.

## USTED DEBE SABER

Cuando alguien usa 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, el usuario está en riesgo de exponerse a contenido inapropiado, acoso y ciberacoso en la sección de comentarios de sus publicaciones o las de otros.

### consejo

Algunos adolescentes utilizan "finstas" o cuentas de Instagram falsas para publicar contenido privado. Hable con su hijo para asegurar que estén publicando apropiadamente.



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 2025, el 31% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dicen haber usado Facebook.

## AJUSTE LAS CONFIGURACIONES

### Móvil y Tableta:

Haga clic en la página de menú en la parte inferior derecha > seleccione el icono de ajustes > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo. Las recomendaciones incluyen ajustando las configuraciones pre-programadas de audiencia, preferencias de contenido, manejo de tiempo, y muchas de las configuraciones bajo audiencia y visibilidad, especialmente como encontrar personas y conectarse contigo, posts, historias, e seguidores, y contenido publico.

### realizar el chequeo de privacidad

#### Móvil y Tableta:

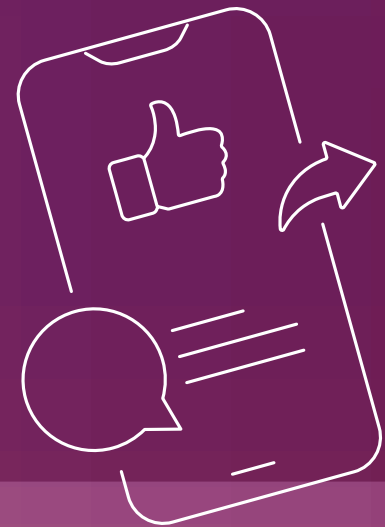
Haga clic en la página de menú en la parte inferior derecha > seleccione el icono de ajustes > Chequeo de privacidad > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo.

## 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 pueda ver y juntar su información personal.

### desarrollar un centro familiar

Haga clic a la pagina de Menu encontrada en la parte inferior derecha > seleccione el icono en la parte superior derecha . comparta el enlace de invitar con su hijo y asegure que lo acepten. Esta configuración mejora la supervisión parental en Facebook, Messenger (mensajero en la plataforma de Facebook) y Instagram, que ahora es parte de Meta, que ahora forman parte de la familia de compañías de Facebook y Instagram.



### 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. Asegure que su hijo respete las configuraciones de privacidad y las guías de los grupos en las que participan, también que tengan en cuenta la naturaleza personal y sensible de las discusiones que pueden ocurrir.

X (conocida anteriormente como Twitter) es una plataforma de comunicación donde los usuarios pueden publicar cortos o largos mensajes y horas de contenido de video. Los usuarios pueden seguirse unos a otros, dar me gusta y republicar los que otros ponen, y estar informados de lo que sucede en el mundo. Es una de las plataformas más populares utilizadas principalmente para la comunicación masiva. En 2025, el 16% de los niños dijeron que usaba X.



## AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

### Móvil y Tableta:

Haga clic al perfil en la esquina superior izquierda  
> Haga clic a configuraciones y privacidad > Elija privacidad y seguridad > Oprima audiencia y tagging, contenido que vea, silencio y bloquear, chat, y descubrir y contactos.

\*Para cambiar compartir datos y configuraciones de personalización, recomendamos preferencias Ad, identidad Inferred, compartir datos con socios de negocio, información de ubicación y Grok.

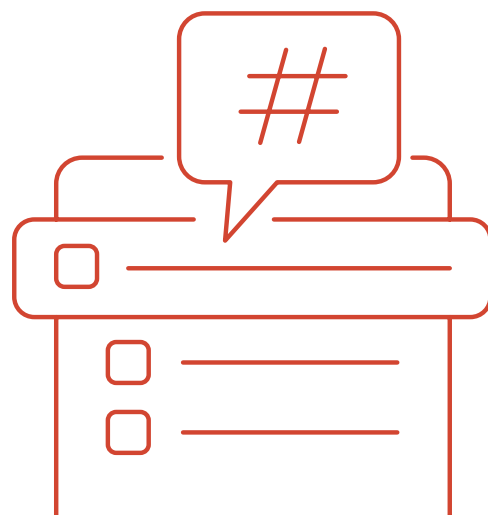
### ocultar contenido sensible

#### Móvil y Tableta:

Haga clic en el perfil en la esquina superior izquierda  
> Vaya a privacidad y seguridad > Haga clic a silencio y bloquear bajo la actividad de su X > Puede escoger silenciar palabras, cuentas, y notificaciones para no verlas en sus notificaciones o en la línea de tiempo de su cuenta.

## USTED DEBE SABER

X tiene una póliza de cero tolerancia de cualquier forma de explotación sexual infantil, contenido violento, conducta de odio, abuso/acoso, y contenido adulto. Sin embargo, el compromiso de X a la libertad de expresión abre la puerta para que cualquiera sufra de acoso y ciberacoso y contenido inapropiado. Además, sencillamente con clics en un hashtag o un nombre de usuario podría llevarlos a material que puede ser perjudicial para la salud mental de su hijo. Si encuentra una cuanta que no desea ver, puede bloquear a este usuario haciendo clic en la foto de perfil, y seleccionando los tres puntos en la esquina superior derecha, y haciendo clic a "Bloquear" o "Reportar".



### consejo

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



Conocido como “la página principal del internet”, Reddit es un tablero de mensajes enorme compuesto por millones de tableros de mensajes más pequeños que cubren cualquier tema que puedes imaginar, desde programas de televisión, equipos deportivos y películas hasta perros, .gifs, y política que los usuarios pueden leer, contribuir a y compartir con otras personas. Reddit es el sitio número cinco más visitado en la web en los EE. UU. y la gran cantidad de contenido atrae a niños y adultos a la plataforma. En 2025, 17% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dijeron haber usado Reddit.



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 publicaciones de texto y esclaves, imágenes, videos, esto también incluye pornografía, material violento, discursos de odio y consejos de suicidio.

## CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN REDDIT

Es importante tener conversaciones a frecuencia 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.

### ajuste la configuración de privacidad

#### Móvil y Tableta:

Haga clic el perfil en la esquina superior derecha > Configuraciones > Haga clic su perfil > Cambie configuraciones de nombre, contenido y activada. Asegure apagar la configuración NSFW (no seguro para trabajo) para desactivar contenido inapropiado en Reddit.

#### Más configuraciones de privacidad

Haga clic el perfil en la esquina superior derecha > Configuraciones > Haga clic privacidad > Ajuste el dejar que personas lo sigan, quien pueda mandar mensajes de chat, y apague las dos configuraciones de Discoverability.

#### Filtros de contenido de Reddit

Haga clic al perfil en la esquina superior derecha > Configuraciones > Haga clic preferencias > Apague el demuestre contiendo maduro y asegure borrar maduro (18+) imaginesy media estén prendidos.

# whatsapp

WhatsApp es una aplicación de mensajería gratuita que permite enviar mensajes confiables en todos los teléfonos del mundo. Los usuarios pueden enviar una variedad de medios, incluidos textos, fotos, videos, documentos y su ubicación. Más de 2 mil millones de personas en 180 países usan esta aplicación. En 2025, 24% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dicen haber usado WhatsApp.

WhatsApp contiene muchas características, una de las cuales es la mensajería privada. Esto asegura que los mensajes personales permanezcan entre usted y el usuario con el que está interactuando. La construcción de comunidades también se promueve en WhatsApp a través de chats en grupo. Para administrar estos chats, los usuarios pueden eliminar miembros del grupo y eliminar chats inapropiados.



## USTED DEBE SABER

Hay varios aspectos importantes de WhatsApp para padres y familiar que deben saber y tener cuidado.

- Las configuraciones predeterminadas quieren decir que cualquiera puede ver el perfil de su hijo la foto, es estatus, y "lo ultimo visto" estampa de tiempo. Para solucionar esto, ajuste la configuración de privacidad en la aplicación a "Mis contactos" o "Mis contactos excepto..." para reducir la visibilidad de la cuenta de su hijo.
- Nada más el mandador y el receptor pueden ver el contenido de los mensajes, que limita la habilidad de WhatsApp de monitorear comportamiento inapropiado o estafas.

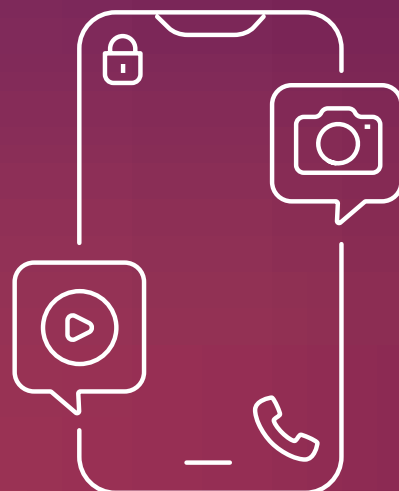
- WhatsApp permiten que los usuarios manden "mensajes que se desaparecen", que hace más difícil que los padres puedan monitorear.

### consejo

Asegure que nada más "Mis contactos" se puedan añadir al grupo. Al contrario, las configuraciones predeterminadas van a permitir que cualquiera se una al grupo.

## AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Vaya a configuraciones en la esquina superior derecha > Elija privacidad > Haga clic a chequeo de privacidad. Bajo las configuraciones de privacidad, asegure que nada más mis contactos, mis contactos excepto..., o nadie este oprimido para cada configuración. Adicionalmente, verifique que ubicaciones en vivo no se este compartiendo en los chats.



# discord



Discord es una aplicación gratuita para dispositivos móviles y PC que permite chatear a través de texto, voz o video en tiempo real. Originalmente diseñada para jugadores, Discord es usado por adolescentes para socializar, proyectos escolares, y comunidades de interés mutuo llamados “servers”. Mientras que Discord proporciona temas valuales comunitarios, tiene mínimo contenido monitoreado, que hace que sea fácil que los depredadores dirijan contenido explicito a menores y a niños. En el 2023, 28% de niños en los E.E.U.U. dijeron haber usado Discord.



## AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

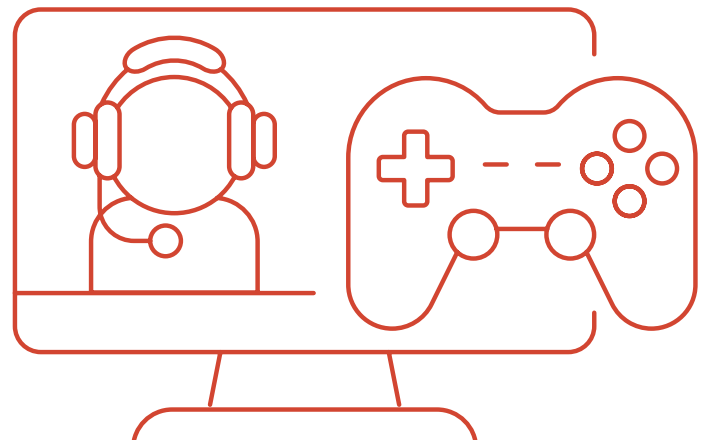
### Para Móvil:

Haga clic Usted en la esquina posterior izquierda > Seleccione el icono de engranaje en la esquina superior derecha > Contenido & Social > Escoja filtro de no amigos para que los mensajes directos de no amigos aparezcan como spam. Adicionalmente, asegure prender las solicitudes de mensajes para que filtren los mensajes de miembros de servers que pueda que no conozca.

### Desarrollar un centro familiar en Discord

Haga clic Usted en la esquina posterior izquierda > Seleccione el icono de engranaje en la esquina superior derecha > Centro familiar > Confirme su edad como padre > Escoja conectar con joven y siga las instrucciones proporcionadas.

Con el centro familiar, usted podrá ver nuevos amigos que anada su hijo o acepte, los servers en los que están, y las llamadas y mensajes directos, y los gastos totales. Una limitación del centro familiar es que los padres no pueden ver el contenido de los mensajes o llamadas.



### consejo

Para más monitoreo comprensivo en Discord, use un tercer partido de aplicación de control parental como Bark.

# telegram



Telegram es una aplicación basada en la nube de mensajes conocida por su enfoque en velocidad, seguridad, y privacidad. Ofrece mensajes cifrados, chats de hasta 200,000 miembros, y canales transmisión para suscriptores ilimitados. Los usuarios pueden mandar textos, videos, fotos, y archivos con mensajes de auto destrucción después de cierto tiempo.

Telegram tiene monitoreo de contenido mínimo y no tiene control parental, que hace que sea fácil que menores de edad tengan acceso a contenido inapropiado, unirse a grupos no moderados con miles de extraños, y comunicarse con depredadores.



## QUE PUEDEN HACER LOS PADRES

Como Telegram no tiene control parental, los padres deben de contar con un tercer partido de aplicación de control parental tal como Bark al igual que manejo de configuraciones en Apple y Android para bloquear el uso de Telegram e imponer limites de tiempo. Asegure enfatizar con su hijo que aunque los mensajes puedan borrarse o se puedan auto destruir, las capturas de pantalla y los mensajes mandados a otros pueden preservar el contenido permanentemente. Platique sobre los riesgos de comunicar con extraños y unirse a grupos grandes públicos donde el contenido no esta monitoreado.



# información crítica:

## leyes de jóvenes, sextiando y pornografía infantil



### LO QUE LOS PADRES Y NIÑOS DEBE SABER

Muchos padres e hijos no reconocen que tomando, mandando, o estar en posesión de imágenes explícitas sexuales de cualquiera bajo la edad de 18 – incluyendo imágenes de niños ellos mismos tomaron – pueden ser enjuiciados por pornografía infantil bajo leyes estatales y federales. Las consecuencias pueden ser devastantes y alterar vidas.

**La realidad escandalosas que muchas personas no creen**  
Aunque sea una foto que tomo, aunque tenga menos de 18 años, creando poseer, o compartir imágenes explícitas

sexuales pueden resultar en cargos de un felonía de pornografía infantil.

#### Aquí se encuentra información de importancia:

- Desnudo de manera sexual ya sea parcial o completo
- Imágenes de ropa interior, trajes de baño, sostenes de deporte, o shorts deportivos, si el contexto es sexual.
- Exhibición lasciva aunque tenga ropa puesta
- Cualquier imagen que sugiera o represente conducta sexual.

### QUE SE CONSIDERA PORNOGRAFÍA INFANTIL

La ley federal explícitamente dice: "conducta sexual explícita no requiere que una imagen represente a un niño involucrado en actividad sexual." El código penal de California sección 311.1 dice que es ilegal con conocimiento duplicar, copiar, mandar, producir, o transportar pornografía infantil con la intención de distribuirla.

#### Las multas de California incluyen:

- Producción: 6 a 8 años en prisión estatal dependiendo en las circunstancias e historial criminal.
- Distribución : 2 a 6 años en prisión estatal con hasta \$100,000 de multas
- Posesión: Un año en prisión estatal o local con multas hasta \$2500
- Registro obligatorio de delincuente sexual

#### Las consecuencias legales son severas.

Las multas federales incluyen:

- Producción: 15 a 30 años de prisión (primera ofensa)
- Distribución: Tiempo en prisión significativo y multas
- Registro obligatorio de delincuente sexual

### que puede hacer como padres

Tener conversaciones sinceras con sus hijos sobre sextiando y las consecuencias legales, explicarles que las leyes de pornografía infantil aplican a las imágenes de los mismos niños, monitoreo de uso de dispositivos y con quien se comunican sus hijos, y asegurar que ellos puedan venir a usted si reciben imágenes no solicitadas de otros.

Un momento de mal juicio puede resultar en cargos de felonía, años en prisión, y una vida entera de registro

obligatorio de delincuente sexual. La ley puede verse como fuerte cuando se aplica a consentimiento mutuo de comportamiento de jóvenes, pero esa es la realidad. Los padres deben educar a sus hijos sobre las consecuencias serias legales. La prevención y el conocimiento son la mejor protección.

# 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.

## instale las configuraciones de tiempo en la pantalla de Apple

### Vaya a configuraciones:

- Haga clic a tiempo de pantalla
- Elija limitaciones de aplicación para manejar los límites de tiempo en las categorías específicas de las aplicaciones.
- Elija contenido y restricciones de privacidad para activar las restricciones específicas en las configuraciones del teléfono.
- Elija límites de comunicación y seguridad de comunicación para poner límites para llamadas y mensajes y proteger a sus hijos de contenido sensible.
- Asegure que este bloqueado la configuración de tiempo de pantalla cuando la ponga.

## Instale Google Family Link en los dispositivos Android

- Abra Google Play Store
- Busque "Family Link"
- De golpe a instale
- De golpe a Family Link para abrir
- De golpe a continuar
  - Si su hijo tiene una cuenta Google, de golpe a sí y siga las instrucciones.
  - Si su hijo no tiene cuenta de Google, de golpe a no y siga las instrucciones para crear una cuenta.

## dispositivos adicionales

### Refrigeradores:

Los refrigeradores con pantallas, tal como el modelo de Samsung Family Hub, tienen controles parentales para restringir las aplicaciones. Esto reduce la probabilidad de que su hijo se exponga a contenido inapropiado.

## Como manejar el tiempo en pantalla para Microsoft Windows, Xbox, y juegos en Android

Microsoft lanzó una nueva aplicación llamada Family Safety en 2020 que está disponible para Apple y Android. Se usa para limitar el tiempo de pantalla a través de Microsoft Windows y dispositivos de Xbox, también juegos y aplicaciones en los Androids.

La aplicación deja que limite cuanto tiempo sus miembros de familia pasan a través de los dispositivos de Xbox, Apple, y Microsoft Windows. También tiene la opción de establecer límites de tiempo en ciertas aplicaciones o juegos en los dispositivos de Xbox, Microsoft Windows, Apple, y Android. Sus hijos pueden pedir extensiones de tiempo también, y tiene la opción de aprobar o de negar en tiempo actual usando la aplicación.

### Restringir acceso a la aplicación:

Seleccione configuraciones en la pantalla principal (ícono de engranaje) > Seguridad > Activar restricciones > Configure los 4 dígitos cuando lo indiquen > Confirme su PIN y presione set > Seleccione los apps o aparatos que quiere tener la restricción con el acceso de PIN.

# conserve esta otras aplicaciones en el radar



## 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.



## capcut

CapCut es una aplicación gratuita de revisión de videos desarrollada por la misma compañía como TikTok, que permite que los usuarios desarrollen videos cortos usando filtros, transiciones, música, y plantillas de la aplicación. CapCut aparece como un sencilla aplicación de revisión de videos, pero funciona como una plataforma de redes sociales escondida con el uso de "Templates" o plantillas, que expone a niños a contenido explicito, profanidad, y videos sugestivos sin control parental y manera de filtrar contenido.



## grindr

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



## 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.



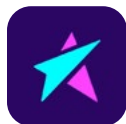
## hinge

Hinge es una aplicación de citas amorosas con más de 28 millones de usuarios activos. Su hijo puede estar usando esta aplicación si falsamente enumeran su edad como mayor de 18 años cuando hacen una cuenta.



## 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.



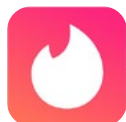
## live.me

Live.Me 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.



## loket

Locket permite a los usuarios enviar instantáneamente fotos a las pantallas de inicio de los demás. Se limita a los usuarios a 20 amistades, a las que pueden añadir solo si tiene sus números de teléfono.



## tinder

Tinder es una de las aplicaciones de citas amorosas 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.



## threads

Threads es una aplicación de redes sociales basada en textos que esta conectada a Instagram. Fue diseñada para compartir en tiempo actual textos y involucración en conversaciones publicas. Threads tiene controles parentales limitados y no tiene verificación de edad más allá de lo que auto reportan los usuarios, con oportunidades fáciles de acceso sin flitros del contenido de millones de usuarios.



## tumblr

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



## 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 trasmiten en vivo para conocer gente nueva con intereses similares.

# aplicaciones de control paterno



Mientras existen controles parentales en Apple Screen Time y Google Family Link y se han mejorado con el tiempo y ahora ofrecen opciones amplias gratuitas para el monitoreo básico, tienen limitaciones importantes:

- Son fácil para los jóvenes que entienden la tecnología superar
- Nada más trabajan para sus plataformas respectivas (Apple o Android)
- No pueden monitorear el contenido de redes sociales ni las aplicaciones de mensajes
- No son muy confiables, ya que las configuraciones se pueden apagar repentinamente

Las aplicaciones de control parental pagadas puede que cuesten la inversión si su hijo puede superar las tecnología de controles, si usan diferentes dispositivos de plataformas (Apple y Android), o si tenga pendiente de acoso cibernético, depredadores, o contenido inapropiado. Los aplicaciones primas como Bark ofrecen seguridad fuerte contra la alteración, cruzando las diferentes plataformas, monitoreo con alertas de las aplicaciones de redes sociales y mensajes, reportes detallados de actividad, y más filtros web que lo que ofrecen los sistemas en los dispositivos.



## bark

- Bark App: \$14/AL MES POR FAMILIA O \$99/AL AÑO POR FAMILIA
- Este plan proporciona la más amplia cobertura.
- Esta permite a padres monitorear y recibir alertas de las aplicaciones de las redes sociales de sus hijos, de los teléfonos, computadores y tabletas.
- Bark Phone con controles parentales integrados: \$10/AL MES por 24 meses
- Bark monitorea las redes sociales, textos y correos

electrónicos en dispositivos de Android y Apple buscando señales de acoso cibernético, daño a sí mismo, violencia, depredadores sexuales y más. La aplicación les notifica a los padres de cualquier bandera roja cuando la encuentra.

- No tiene límite de número de cuentas, dispositivos o niños.
- Aplicaciones ilimitadas
- Monitoreo de 24/7
- Se puede usar en cualquier dispositivo.



## qustodio

- Versión gratuita o \$54.95-\$99.95/AL AÑO POR FAMILIA (dependiendo del nivel del plan)
- Con más de 6 millones de padres usando Qustodio, muchos padres están satisfechos con el manejo de tiempo en la pantalla, los filtros de seguridad, y el refuerzo de hábitos positivos que presenta este software. Controles adicionales incluye el

monitoreo de actividad, rastreando llamadas y textos, localizando a sus niños, y informes de día/semana/mes de la actividad de su hijo en línea.

- Disponible en una amplia variedad de plataformas (Microsoft Windows Kindle, Chromebook, y más).
- Brinda muchos servicios para que los padres monitoreen la actividad de su hijo en línea.

# aplicaciones de control paterno



## intego

- \$69.99-\$89.99/POR AÑO EN DISPOSITIVOS DE MAC
- Intego bloquea sitios de web problemáticos, permite establecer

limitaciones de tiempo para cada usuario, y monitorea chats contra depredadores.

- Nada más para uso con dispositivos de Mac, este software proporciona controles específicos a este dispositivo. Tiene una garantía de regreso de dinero de 39 días para cualquier padre que guste probarlo para ver cómo funciona el software para su familia.
- Es por dispositivo Mac, pero el plan familiar (3-5 Macs) está disponible para comprar a un precio más alto.



## familytime

- \$29-\$69/AL AÑO POR FAMILIA (depende del número de dispositivos cubiertos)
- FamilyTime es una aplicación dinámica que ofrece maneras innovadoras para

mantener a niños seguros en línea. Es atractiva para la comunidad parental porque su compatibilidad, diseño fácil de usar, asequibilidad, y características extensivas. Por ejemplo, los padres pueden bloquear juegos y aplicaciones y permiten establecer límites de tiempo diariamente. También pueden usar filtros para la web y ubicación, llamadas y textos y monitorear las redes sociales.



## aura

- \$13-45/AL MES POR FAMILIA O \$100-240/AL AÑO POR FAMILIA
- Aura proporciona cobertura para las redes sociales y juegos. Los padres

pueden personalizar lo que monitorean para mantener a su hijo seguro, al tiempo que establecen límites de tiempo saludables y filtran el contenido. Aura proporciona antivirus, anti-malware, protección anti-spyware, un administrador de contraseñas, monitoreo de la web oscura, y alertas de violación de datos

- Se puede usar en cualquier dispositivo.
- Monitoreo de 24/7



## norton

- \$50-\$190/AL AÑO POR FAMILIA (se encuentran a menudo códigos de descuento)
- Norton Family ayuda a los padres

a crear un balance saludable para sus hijos. Tiene servicios de ubicación, manejo de límites de tiempo, y filtros para el internet, los padres pueden establecer hábitos saludables para sus hijos.

- Maneja tareas de escuela en el hogar, en la escuela y en línea.
- Tiene controles limitados a comparación con las aplicaciones como la de Bark y Qustodio.

## guía de recursos

- Common Sense Media
- Family Online Safety Institute (FOSI)
- Know2Protect, US Department of Homeland Security
- Anxiety and Depression Association of America
- Family Zone
- Healthy Children
- Child Mind Institute
- Organization for Social Media Safety

- Substance Abuse and Mental Health Services Administration

## lectura recomendada

- *"The Anxious Generation"* de Jonathan Haidt

\*La copia digital de esta guía incluye enlaces directos a cada uno de estos recursos.



## AI

Inteligencia artificial

## Algorithm

Un sistema que determina como aparece el contenido en la pantalla basado en el pasado comportamiento, los likes, y las interacciones.

## App

Una aplicación en un dispositivo móvil.

## Bio

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

## Bloquear

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

## Catfishing

Cuando alguien desarrolla una identidad falsa en línea para enganar a otros, normalmente con propósito romántico.

## Clout

Fama o influencia de redes sociales. "Clout chasing" significa hacer cosas para atraer atención o likes.

## Comentario

Una respuesta a una publicación o mensaje.

## Deepfake

Videos falsos generados por AI o imágenes que con realidad parecen a alguien o dicen algo que nunca dijeron.

## Digital Wellbeing

Una función de TikTok que permite a los usuarios habitar el modo restringido. Eso 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. Este es también el nombre de la función desarrollada por Google, diseñada para dispositivos de Android, esta herramienta ayuda con el manejo de tiempo de pantalla.

## Direct Message

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

## Discord

Una aplicación de mensajes que permite que los usuarios se comuniquen via texto, voz, o video en tiempo actual.

## Doxing/Doxxing

Publicar la información de alguien más (domicilio, número de teléfono, nombre real) por internet sin su consentimiento, frecuentemente con mala intención.

## Duets

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

## End-to-End Encryption (E2EE)

Una función de privacidad donde nada más el que manda y el que recibe el mensaje lo puede leer y la plataforma (y los controles parentales) no se pueden acceder. Esto es lo que se ven en WhatsApp.

## 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.

## Finsta

Corto para "Instagram falso", una cuenta secundaria privada de Instagram donde los jóvenes ponen contenido que no quiere en su cuenta principal.

## 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 Page

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.



## Friend

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.

## Ghosting

Repentinamente cortar toda comunicación con alguien sin explicación.

## Grooming

Cuando un adulto desarrolla una conexión emocional con un menor en línea para ganar su confianza con el propósito de abuso o explotación sexual.

## 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.

## Influencer

Un usuario de las redes sociales con muchos seguidores que influye a otros con opiniones y decisiones de compras.

## 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.

## Lurker

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.

## 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.

## PIN

Un código numérico para verificar la identidad de un individuo o autorizar el acceso a un dispositivo o aplicación. Significa número de identificación personal.

## 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.

## Reels

Videos de forma corta que aparecen en Instagram y Facebook (parecidos a los videos de TikTok).

## 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, solo que se archiven

## 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.

## **Telegram**

Una aplicación de mensajes usada para compartir fotos, textos, y videos entre los usuarios.

## **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.

## **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.

## **WhatsApp**

Una aplicación de mensajes instantáneos similar a los mensajes de iPhones y Google mensajes en el Android.

## **Widget**

Una pequeña aplicación que permite acceso rápido a funciones específicas o información de la aplicación sin haber abierto la aplicación.

## **X**

Antes conocido como Twitter, es una aplicación de redes sociales que permite a los usuarios a transmitir publicaciones a sus seguidores o a una audiencia más amplia.

## **YouTube**

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



1. The Annie E. Casey Foundation. (2025). Youth Mental Health Statistics. Accessed December 27, 2025. <https://www.aecf.org/blog/youth-mental-health-statistics>
2. Anderson, T. L., Valiauga, R., Tallo, C., Hong, C. B., Manoranjithan, S., Domingo, C., Paudel, M., Untaroiu, A., Barr, S., & Goldhaber, K. (2025). Contributing Factors to the Rise in Adolescent Anxiety and Associated Mental Health Disorders: A Narrative Review of Current Literature. Journal of child and adolescent psychiatric nursing : official publication of the Association of Child and Adolescent Psychiatric Nurses, Inc, 38(1), e70009. <https://doi.org/10.1111/jcap.70009>
3. Rock, A. (2025). Which States Have Banned Cell Phones in Schools? Campus Safety. Accessed December 27, 2025. <https://www.campussafetymagazine.com/insights/which-states-have-banned-cell-phones-in-schools/161286/>
4. Statista. (2025). Most popular social networks worldwide as of February 2025, by number of monthly active users. Accessed December 27, 2025. <https://www.statista.com/statistics/272014/global-social-networks-ranked-by-number-of-users/?srsltid=AfmBOorm4VWqeaMIBttZPCfMHh4hsGPhhLo2n0s8RK0t6ORX3RD7n45M>
5. Faverio, M. & Sidoti, O. (2025). Teens, Social Media and AI Chatbots 2025. Accessed December 27, 2025. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/12/09/teens-social-media-and-ai-chatbots-2025/>
6. Similarweb. (2025) Top Websites Ranking in United States. Accessed December 28, 2025. <https://www.similarweb.com/top-websites/united-states/>
7. U.S. Department of Justice. (2023). Citizen's guide to U.S. federal law on child pornography. Criminal Division. Accessed December 29, 2025. <https://www.justice.gov/criminal/criminal-ceos/citizens-guide-us-federal-law-child-pornography>
8. Criminaldefenselawyer.com. (2025). Legal consequences of teen sexting. <https://www.criminaldefenselawyer.com/crime-penalties/juvenile/sexting.htm>
9. Criminaldefenselawyer.com. (2025). Legal consequences of teen sexting. Accessed December 29, 2025. <https://www.criminaldefenselawyer.com/crime-penalties/juvenile/sexting.htm>
10. Justia. (2022). Sexting and child pornography laws. Child Safety Legal Center. Accessed December 29, 2025. <https://www.justia.com/child-safety/online-safety/sexting-and-child-pornography/>
11. Rothwell, J. (2023). Tees Spend Average of 4.8 Hours on Social Media Per Day. Gallup. Accessed January 2, 2025. <https://news.gallup.com/poll/512576/teens-spend-average-hours-social-media-per-day.aspx>
12. Influencer Marketing Hub. (2024, October 23). The Latest Discord Statistics: Servers, Revenue, Data, and More. Accessed November 14, 2024. <https://influencermarketinghub.com/discord-stats/#toc-4>
13. Jargon, J. (2019, June 11). The Dark Side of Discord, Your Teen's Favorite Chat App. The Wall Street Journal. Accessed November 14, 2024. <https://www.wsj.com/articles/discord-where-teens-rule-and-parents-fear-to-tread-11560245402>
14. Common Sense Media. (2024, February 8). Parents' Ultimate Guide to Discord (2024). Accessed November 14, 2024. <https://www.common Sense Media.org/articles/parents-ultimate-guide-to-discord-2024>
15. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Ustün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. Current opinion in psychiatry, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>



16. Features – Home | Dedoose. Accessed October 5, 2024. <https://www.dedoose.com/home/features>
17. Teen Suicide. (2024, May 13). Johns Hopkins Medicine. Retrieved September 22, 2024. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/teen-suicide>
18. Brådvik L. (2018). Suicide Risk and Mental Disorders. International journal of environmental research and public health, 15(9), 2028. <https://doi.org/10.3390/ijerph15092028>
19. Coulstring, M. (2024, October 1). iPhone History: From the Original iPhone to iPhone 16. Seamgen. Retrieved September 26, 2024. <https://www.seamgen.com/blog/iphone-history-original-iphone-to-current-iphone#:~:text=Apple's%20first%20iPhone%20was%20announced,and%20a%20multi%2Dtouch%20interface.>
20. Wilson, S., & Dumornay, N. M. (2022). Rising Rates of Adolescent Depression in the United States: Challenges and Opportunities in the 2020s. The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine, 70(3), 354–355. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.12.003>
21. Taylor, P. (2024). Share of U.S. teenagers with smartphone access 2023, by gender. Statista. Retrieved September 26, 2024. <https://www.statista.com/statistics/256501/teen-cell-phone-and-smartphone-ownership-in-the-us-by-gender/>
22. Anderson, M., Faverio M., & Gottfried, J. (2023). Teens, Social Media and Technology 2023. Pew Research Center. Retrieved November 3, 2024. [https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/#:~:text=YouTube%20continues%20to%20dominate,%25\)%20and%20Instagram%20\(59%25\).](https://www.pewresearch.org/internet/2023/12/11/teens-social-media-and-technology-2023/#:~:text=YouTube%20continues%20to%20dominate,%25)%20and%20Instagram%20(59%25).)
23. Duarte, F. (2024, February 27). Average Time Spent on TikTok Statistics (2024). Exploding Topics. Retrieved November 3, 2024. <https://explodingtopics.com/blog/time-spent-on-tiktok#>
24. WhatsApp. (n.d.). About WhatsApp. Retrieved November 5, 2024. <https://www.whatsapp.com/about>
25. Snapchat Inc. (2024). Understanding End-to-End Encryption on Snapchat. Snap Support. <https://values.snap.com/privacy/transparency/about>
26. Auxier, B., & Anderson, M. (2024). Social Media and Teen Mental Health. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-video-games-today/>

## LA MISIÓN DE LEGACY HEALTH ENDOWMENT

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.

