



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: Redes sociales, salud mental y tú

Las redes sociales tienen un rol importante en nuestras rutinas diarias, especialmente entre las personas jóvenes que las usan para actividades como conectar con amigos o para mantenerse al día de lo que pasa. De hecho, la mayoría de los adolescentes piensan que las redes sociales les ayudan a sentirse más aceptados y apoyados. La clave para navegar este ambiente de redes sociales es entender sus efectos positivos y negativos para nuestro bienestar mental. Con el uso consciente, puedes crear una experiencia positiva en línea.

Haz scroll para sentirte mejor: Consejos para una mente más sana en redes sociales

Encuentra tu comunidad

- **Sigue cuentas que se alineen con tus valores e intereses:** Un sentido de pertenencia puede estimular tu salud mental y física.
- **No limites tu experiencia:** Las redes sociales son para todos sin importar su edad, género, sexualidad, raza o etnia.

Exprésate

- **Comparte tu pasión:** No solo se trata de seguir a creadores de tendencias y celebridades. Las redes sociales también pueden ser una experiencia en la que puedes dejar tu marca al compartir tu arte, música y pasiones creativas.

Comparte tu historia de salud mental

- **Ábrete sobre tu camino:** A muchas personas les parece más fácil dar y recibir apoyo de salud mental en redes sociales. También ayuda a reducir el estigma de la salud mental y puede alentar a otros a buscar ayuda.
- **Sigue a influencers o cuentas que promueven la conciencia sobre la salud mental:** Puedes aprender e inspirarte para hacer cosas positivas que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar.

Mantente conectado

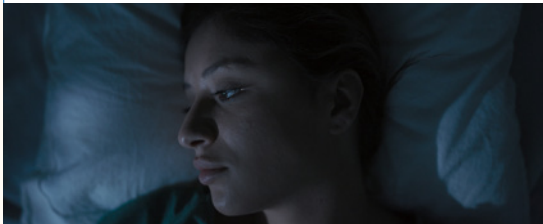
- **Mantente en contacto:** Si tus amigos y familia viven lejos, mantenerte conectado con ellos en redes sociales puede ayudar a tu salud mental.

Consejos para proteger tu salud mental en las redes sociales

Aunque las redes sociales pueden ser un lugar divertido para conectar y compartir, también pueden afectar a nuestra salud mental. Ya sea porque te comparas con otras personas, te sientes solo/a o estás lidiando con el acoso en línea, las redes sociales, a veces, pueden hacernos sentir como que no somos lo suficiente. Estos son algunos consejos para ti y las personas que conoces para ayudar a proteger la salud mental en redes sociales.



Limita tu tiempo de pantallas



Demasiado tiempo en las redes sociales puede provocar sentimientos negativos y perturbar actividades diarias importantes como dormir, el trabajo o la escuela.



Busca ayuda profesional



Si tú o alguien que conoces se siente mal consistentemente, o ansioso/a, o se le dificulta hacer las actividades regulares, busca ayuda profesional. Puedes comunicarte con la Línea de Acceso y Crisis al 888-724-7240.



Protege a los niños



La mayoría de las plataformas de redes sociales requieren que los usuarios tengan al menos 13 años. Los padres y tutores siempre deberían usar su buen juicio y supervisar el acceso de su hijo a las redes sociales.



Piensa antes de publicar



Siempre haz una pausa para pensar si lo que estás por publicar es algo que dirías en persona. Esto puede evitar conflictos y promover un ambiente en línea más respetuoso.



Crea zonas libres de tecnología



Establece áreas y horarios en los que las pantallas no están permitidas, como en las cenas familiares. Esto crea un equilibrio entre lo digital y el mundo real.



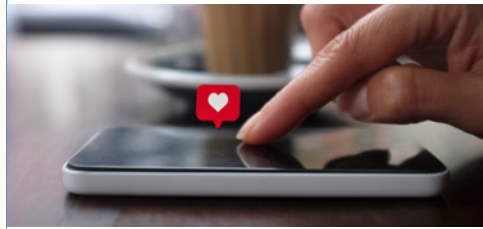
Reporta el contenido dañino



Si ves publicaciones dañinas o preocupantes, repórtalas. Toma medidas para hacer que el espacio en línea sea más seguro para todos.



Elige el contenido que te haga SENTIR BIEN



Sé consciente de lo que ves y a lo que le prestas atención. No dudes en dejar de seguir a alguien si algo o alguien en línea te hace sentir mal.

Fuentes

- The U.S. Surgeon General's Advisory: Social Media and Youth Mental Health (PDF) (Las redes sociales y la salud mental de los jóvenes) bit.ly/476G3xM
- National Alliance on Mental Illness: Social Media and Mental Health (Redes sociales y salud mental) bit.ly/49q9BrV
- Pew Research Center: Social Media Use in 2021 (Uso de Redes Sociales en 2021) bit.ly/49qyzaB
- National Alliance on Mental Illness: How Social Media Is Changing the Way We Think About Mental Illness (Cómo las redes sociales están cambiando la forma que pensamos sobre las enfermedades mentales) bit.ly/3Q0uGF8

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



Llama o envía un mensaje al 9-8-8 en cualquier momento para recibir ayuda cuando te sientas en crisis.

Escanea el código QR para aprender más.



Up2SD.org/es

Escanea para
leer más guías

