

09 REDES SOCIALES

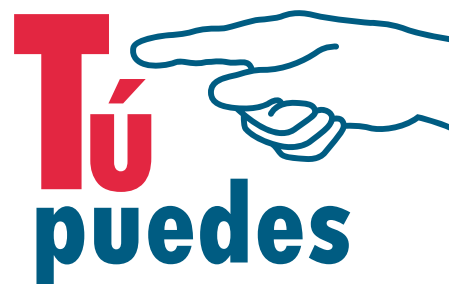
Conéctate de manera segura y responsable



09

REDES SOCIALES

CONÉCTATE DE MANERA SEGURA Y RESPONSABLE



La Mar de Fàcil S.L.

C. Cuba, 18 entresuelo
08030 Barcelona
www.lamardefacil.com

Asociación Lectura Fácil

C. Ribera, 8 principal
08003 Barcelona
www.lecturafacil.net

© Asociación Lectura Fácil (ALF)

Dirección de colección: Asociación Lectura Fácil

Coordinación editorial: Elisabet Serra (ALF)

Autoría de los contenidos: Pablo Alegria (Grup Cooperatiu TEB)

Maquetación: Jordi E. Sánchez

Ilustraciones: Martín Pardo

Primera edición: diciembre 2019

Depósito legal: B 1221-2020

ISBN: 978-84-120425-9-7

Impresión: Podiprint



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil.

Cualquier clase de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo podrá realizarse con la autorización de los titulares, con la excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de la obra.
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ÍNDICE

	página
PRESENTACIÓN	5
VIVIR CONECTADOS	7
Los teléfonos inteligentes.....	8
Internet	12
La grieta digital	16
Las redes sociales	18
WHATSAPP	21
Antes de empezar	22
Adéntrate a WhatsApp	28
FACEBOOK	45
Antes de empezar	46
Adéntrate a Facebook	54
INSTAGRAM	65
Características de Instagram.....	66
¿Facebook o Instagram?	69
Descarga y cuenta de usuario	70
YOUTUBE	73
Antes de empezar	74
Adéntrate a YouTube	78

ANEXOS	85
10 normas básicas de seguridad	86
Test. ¿Haces un buen uso de las redes sociales?	88
Caso práctico	94
Más información	100

Presentación

Las redes sociales han transformado la sociedad de arriba abajo. Con un teléfono móvil podemos comunicarnos a distancia con cualquier persona e informarnos de todo al instante.

Las redes sociales abren muchas posibilidades: podemos relacionarnos, conocer, compartir, descubrir. Pero también tienen riesgos.

En este libro veremos cómo aprovecharlas al máximo de manera segura y responsable.

Vivir conectados

Muchas cosas importantes de nuestro día a día pasan en Internet: conversaciones con amigos, informaciones, ofertas de trabajo, compras o trámites administrativos.

Para conectarte a Internet, solo necesitas una tableta, un ordenador o un teléfono móvil inteligente, y ganas de aprender.

1. LOS TELÉFONOS INTELIGENTES

Los **teléfonos móviles inteligentes**

son la principal manera de acceder a las redes sociales.

Además de hacer y recibir llamadas,

puedes hacer tantas cosas como en un ordenador.

También se conocen por su palabra en inglés, *smartphone*.

A diferencia de los ordenadores,

los teléfonos móviles inteligentes son táctiles,

es decir, los controlas tocando la pantalla y deslizando el dedo.

Con un móvil inteligente podrás:

- navegar por Internet y visitar páginas web,
- utilizar **aplicaciones**.

Algunas aplicaciones ya vienen instaladas,

como, por ejemplo, la calculadora, el reloj o el calendario.

Otras se tienen que descargar desde una **plataforma**, de manera gratuita o pagando.

Descarga aplicaciones solo si las conoces y estás totalmente seguro.

Si tienes dudas, pide ayuda a alguien de confianza.

Aplicaciones:

programas que permiten a los móviles hacer diferentes cosas. Quizá las conoces por su palabra inglesa *apps*.

Plataforma de aplicaciones:

las más conocidas son App Store, para móviles iPhone, y Play Store, para móviles Android. Tienen un gran catálogo de aplicaciones para descargar.

La mayoría de los teléfonos actuales son inteligentes.

Se pueden comprar en tiendas de tecnología,
de telefonía, o en grandes almacenes.

Los hay de muchos precios: desde menos de 100 euros
hasta más de 1.000 euros.

A la hora de comprar uno, pregúntate qué querrás hacer con él.

Si lo quieres para navegar por Internet y por las redes sociales,
no necesitas comprar el más caro.

Asesórate con la persona de la tienda
para saber qué se ajusta mejor a tus necesidades.



También puedes encontrar teléfonos móviles tradicionales,
sin conexión Internet. Con ellos podrás llamar,
pero no usar las redes sociales ni otras aplicaciones.

Cuestiones básicas

Hay algunos aspectos que debes tener muy presentes a la hora de usar cualquier móvil:

Vigila el nivel de batería

Si se agota, el móvil se apagará y no podrás volver a utilizarlo hasta que cargues de nuevo la batería.

Memoriza el código PIN

Cada vez que enciendas el móvil, tendrás que desbloquearlo con un código PIN de 4 números. No se lo digas a nadie.

Guarda el envoltorio de la tarjeta SIM en un lugar seguro

Además del código PIN, aparece el código PUK. El código PUK te servirá para desbloquear el móvil si algún día olvidas el código PIN.

Compra una carcasa protectora

Así protegerás tu móvil de golpes y caídas.

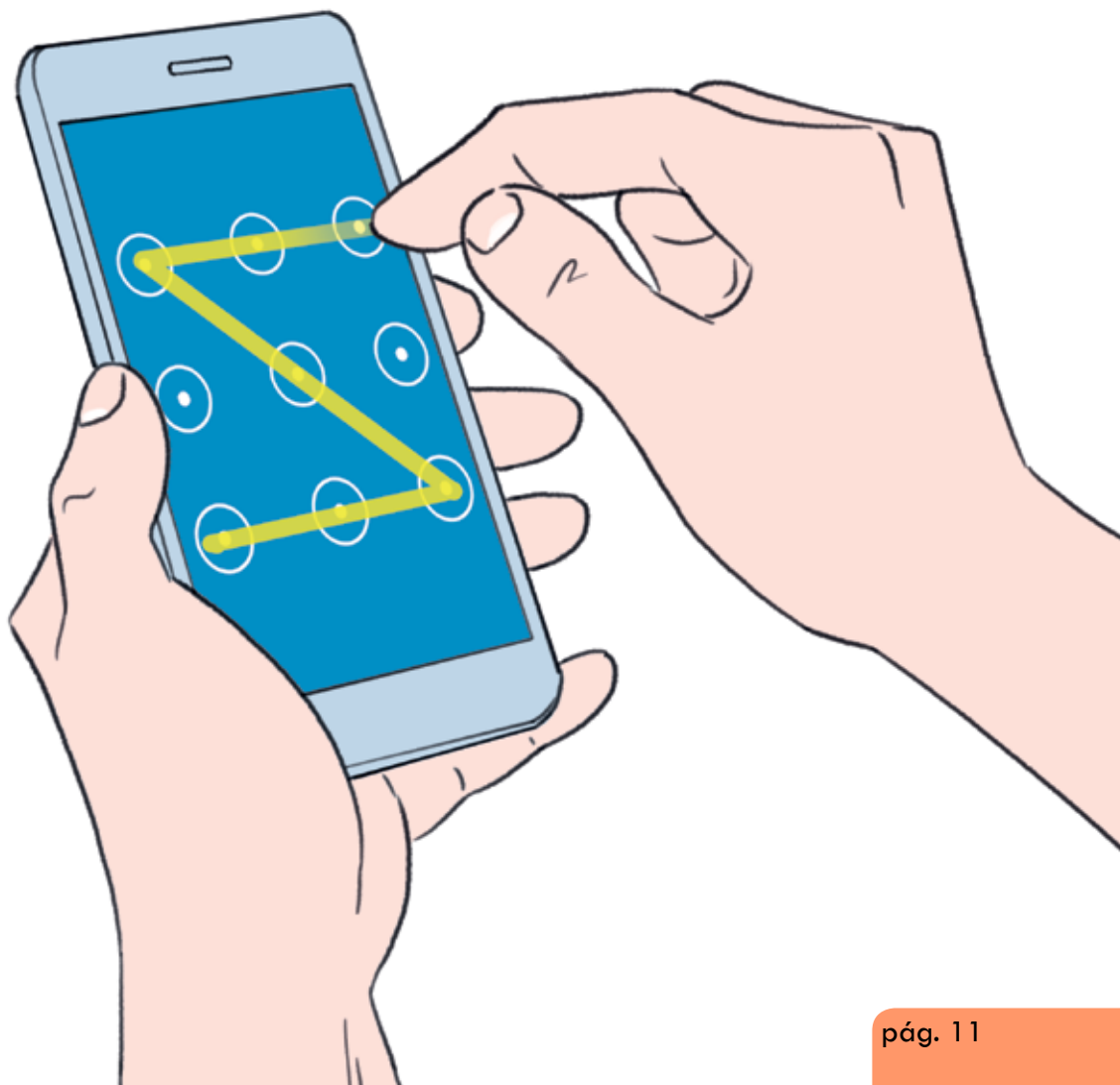
Tarjeta SIM:
tarjeta pequeña que se pone dentro del móvil. La hacen las compañías telefónicas, y da un número y cobertura al móvil.

Activa el bloqueo de pantalla

Así te asegurarás de que nadie entra en tu teléfono sin permiso.

Utilizar un **patrón gráfico** puede ser más fácil de memorizar que una contraseña de números.

Patrón gráfico:
forma que tú decides y dibujas con el dedo sobre la pantalla del móvil para desbloquearlo.



2. INTERNET

Internet es una red que conecta ordenadores, teléfonos móviles y otros dispositivos electrónicos de todo el mundo para que los usuarios puedan intercambiar información y relacionarse.

Para utilizar las redes sociales, necesitas que tu móvil esté conectado a Internet. Por eso, en lugares como túneles o zonas aisladas, puede ser que pierdas la cobertura de Internet, y, por lo tanto, el acceso a las redes sociales.

Te puedes conectar a Internet de 2 maneras:

- red WI-FI
- datos móviles

Red WI-FI

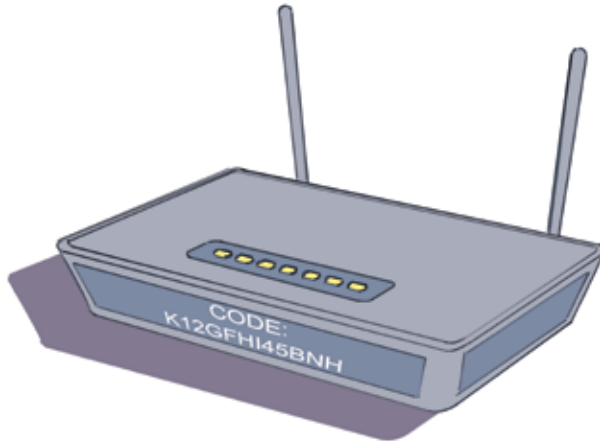
Las redes WI-FI facilitan Internet a dispositivos situados dentro de un espacio determinado. Cuando estés conectado a una red WI-FI, verás este símbolo  en la pantalla del móvil.

Mientras tengas WI-FI, podrás navegar y utilizar las redes sociales sin preocuparte de los datos móviles que gastas.

Hay dos tipos de redes WI-FI:

- privadas: son más seguras;
- públicas: tienen riesgos.

Utiliza siempre que puedas redes WI-FI privadas, como la de casa. Son aquellas que están protegidas por una contraseña larga y segura.



Ves con cuidado con las redes WI-FI públicas, como, por ejemplo, las de bares, aeropuertos o bibliotecas. Las usa mucha gente y alguien podría espiarte. Por eso, cuando estés conectado a una red pública, no introduces nunca contraseñas, no envíes datos personales y no compres por Internet.

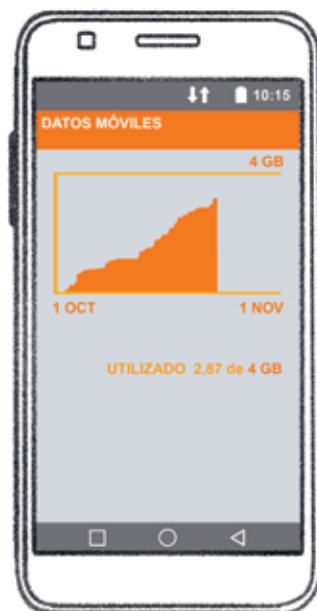
Datos móviles

La otra manera de conectarte a Internet es a través de los datos móviles cuando no estás conectado a ninguna red WI-FI. Por ejemplo, cuando estás en la calle o en el transporte público.

Los datos móviles son limitados. No los malgastes. Vigila sobre todo con algunas acciones que consumen mucho, como, por ejemplo:

- ver vídeos,
- descargar aplicaciones o documentos,
- jugar a juegos o escuchar música en línea.

La cantidad de datos móviles que puedes gastar en un mes dependerá de la oferta que tengas contratada con la compañía telefónica. Si superas el límite, la compañía te cobrará más en la factura.



Para evitar sorpresas desagradables en la factura:

- Consulta cada semana los datos que has consumido.
- Puedes hacerlo desde el apartado «Ajustes» de tu móvil dentro de la opción «Uso de datos» o «Datos móviles». Así sabrás si tienes que limitar el consumo de datos. También podrás ver con qué aplicaciones gastas más.
- Mira vídeos solo cuando tengas WI-FI.
- Usa los datos móviles con moderación y solo con aplicaciones que gastan menos, como WhatsApp.

Si haciendo esto, no consigues limitar tu gasto:

- Pide a la compañía de teléfono que te desactive el consumo de datos adicionales. Así, cuando superes el límite de datos, perderás velocidad de Internet pero no te cobrarán más.
- Valora pedir una tarjeta de prepago. Pagarás por adelantado y no a final de mes.
- Piensa en cambiar tu tarifa o de compañía telefónica. Si vives con tu familia, también hay tarifas familiares con descuentos.

3. LA GRIETA DIGITAL

Muchas cosas de hoy las hacemos por Internet:

- reservar vuelos de avión,
- estudiar a distancia,
- suscribirnos a un boletín de noticias digital,
- inscribirnos a una oferta de trabajo de un portal web,
- quedar con los amigos a través de WhatsApp.

Las personas que no tienen acceso a Internet, pueden quedar fuera de todas estas cosas.

Esto se conoce como *grieta digital*.

Es la diferencia de oportunidades entre las personas que tienen Internet y las que no tienen, o las que saben utilizarlo y las que no saben.

Es importante, pues, que nos formemos en **nuevas tecnologías**.

De todos modos, no todo el mundo quiere o puede acceder a Internet.

Para mantener el contacto con estas personas, podemos llamarlos a casa o hablar en persona.

Tampoco debemos olvidar que las cosas más importantes y placenteras de la vida, como, por ejemplo, hablar con los amigos o practicar un deporte, las seguimos viviendo en persona, y no a través de Internet.

Nuevas tecnologías: son los ordenadores, móviles o Internet que usamos para comunicarnos e informarnos. También se conocen como TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

¿Fuisteis al concierto el fin de semana?

¿Fuisteis al concierto el fin de semana?

¿Fuisteis al concierto el fin de semana?

Sí, ¡fue una pasada! 🎸

Sí, ¡fue una pasada! 🎸

Yo me quedé en casa de canguro de mi hermano 😞



4. LAS REDES SOCIALES

Las redes sociales son un tipo de aplicaciones que permiten intercambiar mensajes e informaciones con amigos, familiares y personas de todo el mundo.

Hay muchas redes sociales, y cada año se crean nuevas y otras caen en desuso.

Cada una tiene sus particularidades, sus ventajas y limitaciones. En este libro veremos las más populares.



Resumen

- Internet ha transformado nuestra sociedad de arriba abajo y es cada vez más necesario.
- Los teléfonos móviles inteligentes nos dan acceso a Internet y a las redes sociales.
- Para elegir teléfono, valoraremos para qué lo queremos. Quizá no necesitaremos comprar el más caro.
- Siempre que podamos, usaremos Internet desde una red WI-FI privada, como la de casa.
- Reservaremos el uso de datos móviles para aplicaciones de menor consumo, como WhatsApp.
- Revisaremos a menudo el consumo de datos móviles para controlar nuestro gasto de teléfono.

Reflexiona

- ¿Para qué usas el móvil?
- ¿Dónde has aprendido a utilizar las nuevas tecnologías?
- ¿Tienes amigos que no tienen móvil?
¿Cómo te comunicas con ellos?
- ¿Para qué utilizas las redes sociales?

WhatsApp

WhatsApp es una aplicación de mensajería instantánea.
Te permite comunicarte a distancia con amigos y conocidos a través de mensajes al móvil.
Con WhatsApp envías mensajes cerrados a personas o grupos de personas concretos.

A diferencia de los mensajes SMS,
WhatsApp es gratuito y permite enviar textos, fotos, emoticonos, vídeos y mensajes de voz.

Es una aplicación muy popular,
que podrás utilizar con casi todo el mundo.

1. ANTES DE EMPEZAR

Antes de iniciarte en WhatsApp, es importante que conozcas qué necesitas tener, y en qué situaciones es conveniente usarlo y cuándo no.

Además, tendrás que descargar la aplicación, y ajustar aspectos importantes como tu perfil y la privacidad.

1.1 ¿Qué necesitas antes de iniciarte a WhatsApp?

Antes de utilizar WhatsApp, asegúrate que tienes:

La aplicación descargada en tu móvil

En los móviles nuevos, WhatsApp suele venir preinstalado. Lo sabrás si ves este icono  en el **escritorio** del móvil.

Si no tienes WhatsApp preinstalado, tendrás que descargarlo de Play Store o App Store. Una vez descargado, ya podrás activarlo.

Escritorio:
pantalla de inicio del móvil. Muestra los iconos para acceder a las diferentes aplicaciones.

Conexión a Internet

Debes tener conexión desde tu móvil.

El destinatario adecuado

La persona con quien quieras hablar también debe tener la aplicación descargada en su móvil y conexión a Internet. Y tú debes tener su número de teléfono guardado en la agenda de contactos de tu móvil.

1.2 Usos recomendados

WhatsApp es ideal para comunicarnos con amigos y conocidos en muchas situaciones del día a día.

En cambio, hay momentos en los que es mejor que llamemos o que se lo digamos en persona.

Usa WhatsApp para:

Mantener el contacto con amigos o familiares que están lejos: felicitar cumpleaños, organizar celebraciones, etc.

Acordar citas y planes con tu grupo de amigos, con el grupo de ocio, con los compañeros de trabajo, etc.

Enviar mensajes concretos y con un objetivo claro: preguntar una duda a un familiar, felicitar a un conocido, quedar para salir con tu grupo de amigos, etc.



No uses WhatsApp para:

Explicar cosas urgentes

La otra persona puede tardar en leer y responder tu mensaje.
Si tienes prisa, llámala.

Explicar temas complejos o largos

Hacerlo por WhatsApp puede ser difícil y frustrante
porque la otra persona quizá no entienda tu mensaje.
Es mejor que la llames.

Compartir confidencias, secretos o intimidades

Con Internet perdemos el control de aquello que enviamos,
y puede acabar en manos de otro.
Comparte las cosas importantes con personas
de máxima confianza y solo cara a cara.

Hacer bromas

Se pueden interpretar mal y convertirse, sin querer,
en bromas pesadas. Hagamos las bromas en persona.

Discutir

WhatsApp puede agravar los conflictos y los malentendidos.
Resolvamos las diferencias hablando, con respeto.

1.3 Perfil personal y privacidad

El perfil personal está formado por tu nombre y una fotografía.

Es tu carta de presentación.

Dedica un rato para elegirlos bien.

Las personas con quienes hables por WhatsApp
verán tu perfil siempre que habléis.

Eso influirá en la imagen que tienen de ti.

Consejos:

- Pon tu nombre real.
Evita apodos: mucha gente no los entenderá
o los interpretará mal.
- Pon una fotografía actual donde se te vea bien la cara.
Evita fotos haciendo muecas, en bañador o con disfraces.
- No pongas fotos de tu mascota, otras personas,
de un objeto o de cuando eras pequeño.
Hace más difícil que los amigos te reconozcan.

De entrada, WhatsApp permite que cualquier persona,
conocida o desconocida, pueda ver tu perfil
y la última hora en que te has conectado.

Protégete. Cambia los ajustes de privacidad
para que solo puedan ver tu perfil
las personas que tienes como contacto en tu móvil.

1.4 Consumo de datos y memoria

Cada vez que envías o recibes un mensaje de WhatsApp, gastas Internet y espacio en la **memoria del móvil**.

Hay archivos que gastan y ocupan poco, como los textos y los mensajes de voz.

Hay archivos que gastan más, como las fotos y, sobre todo, los vídeos.

Memoria del móvil: capacidad del móvil para guardar archivos, como fotos o aplicaciones. La memoria tiene un límite.

De entrada, WhatsApp descarga de manera automática los archivos que te llegan, te interesen o no.

Si formas parte de grupos que envían muchas fotos y vídeos, puede llegar a ser un problema.

Puedes solucionarlo desactivando la descarga automática en «Ajustes».

Así, cuando recibas fotos y vídeos no se descargarán. Se verán borrosos.

- Si te interesan, podrás descargarlos para verlos.
- Si no te interesan, seguirán sin descargarse, y no gastarás tanto Internet ni memoria.

Aun así, con el tiempo, acumularás fotos y vídeos innecesarios. Acostúmbrate a ir borrándolos para liberar espacio en la memoria del móvil.

Resumen

- WhatsApp es muy popular y podemos utilizarlo con casi todo el mundo.
- A diferencia de otras redes sociales, con WhatsApp enviamos mensajes cerrados a personas o grupos de personas concretos.
- Lo usaremos para enviar mensajes cortos y con un objetivo concreto. Para cosas urgentes, íntimas o complejas, llamaremos o lo hablaremos en persona.
- Es importante que cuidemos nuestro perfil de WhatsApp porque influye en la imagen que los demás tienen de nosotros.
- Si ajustamos la privacidad y el consumo de datos y memoria, nos ahorraremos posibles problemas.

Reflexiona

- ¿Cómo te comunicabas con tus amigos y con tu familia antes de tener WhatsApp?
- ¿Qué cosas te permite hacer esta red social y qué no?
- ¿Cuál es tu fotografía de perfil de WhatsApp?
- ¿Qué temas explicas por WhatsApp y qué temas mantienes en privado?

2. ADÉNTRATE A WHATSAPP

Una vez descargado y bien ajustado, ahora veremos cómo aprovechar las principales funciones de WhatsApp: chatear de manera individual o en grupo, enviar texto, mensajes de voz y fotos, o compartir contenidos.

También conoceremos recursos para hacer más fácil, agradable y seguro su uso.

2.1 Información básica

Cuando abras WhatsApp, verás la siguiente información en la pantalla de inicio:

- ✓ Una lista con todas las conversaciones que ya has iniciado con diferentes personas y grupos. Identificarás a cada una de las personas por su nombre y por su foto de perfil. Están ordenadas cronológicamente: arriba aparece la conversación con mensajes más recientes, y abajo la conversación con mensajes más antiguos. El orden irá cambiando a medida que vayas escribiendo y recibiendo mensajes de diferentes personas.
- ✓ La hora o el día del último mensaje de cada conversación. Si hay mensajes nuevos que todavía no has leído, verás un aviso en verde.

- ✓ El botón de menú . Desde aquí podrás acceder, entre otros, a «Ajustes» y a «Mensajes destacados».
- ✓ El botón del buscador  para buscar palabras clave entre todas las conversaciones.
- ✓ El botón de chat nuevo :
 - Para empezar una conversación nueva con uno de tus contactos.
 - Para crear un grupo nuevo.



» La imagen corresponde a un móvil Android.
Si tienes un iPhone, la distribución variará un poco.

Cuando entres en una conversación, verás la siguiente información:

- ✓ El nombre y la foto de perfil de la persona o del grupo con quien hablas.

Si haces clic en el botón de menú ,

accederás a información relevante, como, por ejemplo, quién forma parte del grupo y quién lo administra.

Desde aquí, también podrás bloquear a los contactos individuales y salir de los grupos.

- ✓ Los mensajes que os habéis escrito con la persona o el grupo.

- ✓ La hora a la que se ha enviado cada mensaje. También verás los cambios de día.

- ✓ La barra para enviar mensajes, con:

- espacio central: para introducir texto ;
- micrófono: para grabar mensajes de voz ;
- clip: para adjuntar archivos (fotos guardadas en el móvil, documentos...) ;
- cámara: para hacer una foto ;
- cara: para enviar emoticonos .



2.2 Guardar un contacto

Para hablar por WhatsApp con alguien, primero tenemos que guardar su número de teléfono como contacto en nuestro móvil.

Pide el teléfono solo a personas que conozcas, como a gente del taller o a familiares, y explícales por qué lo quieres.

Por ejemplo, para proponer planes para el fin de semana o para mantener el contacto durante las vacaciones.

No todo el mundo te querrá dar su número, y tendrás que aceptarlo.

No des tu número de teléfono a personas desconocidas o que hayas conocido por Internet: no sabes realmente quiénes son y podrían tener malas intenciones.

Consejos:

- Pon un nombre preciso al contacto.
Por ejemplo, seguro que conoces a más de un «Juan». Por lo tanto, si solo pones «Juan», más adelante, quizá no recuerdes a quién te referías.
Completa la información con su apellido o con el entorno de donde lo conoces («Juan gimnasio», «Juan primo»).
- Comprueba que el nombre no tiene faltas de ortografía.
Si tiene, te costará encontrarlo más adelante en tu lista de contactos.

2.3 Bloquear

Si bloqueamos a alguien, ya no podrá enviarnos mensajes ni llamarnos por WhatsApp.

Lo utilizamos para protegernos de personas que nos hacen sufrir o que creemos que nos quieren hacer daño.

A través del apartado «Ajustes», podremos acceder a una lista con todos los números que hemos ido bloqueando a lo largo del tiempo.

Desde aquí, también podremos desbloquearlos.

Pero, antes, pensémoslo bien.

Los bloqueamos por algún motivo.

¿Estamos seguros de que queremos volver a hablar con ellos?

Consejos:

- Bloquea de manera justificada.
Si has tenido un malentendido con un amigo, seguro que lo podéis resolver hablando y no habrá que bloquearlo.
- Ve con mucho cuidado con los números desconocidos que quieran hablar contigo. Pueden ser estafas.
Si no los conoces o tienes dudas, bloquéalos y explícaselo a alguien de confianza.

2.4 Participar en grupos

En WhatsApp puedes mantener dos tipos de conversación:

- **Individual:** con una única persona.
- **En grupo:** todos los participantes pueden leer los mensajes que se envían.

En un grupo, puedes tener una de las siguientes funciones:

- **Administrador:** tú creas el grupo y decides a quién añades y a quién sacas. Solo puedes añadir a personas que tengas guardadas como contacto en el móvil.
- **Participante:** participas en la conversación porque un administrador te ha añadido. No puedes añadir ni sacar a nadie.

Siempre que queramos podemos salir de un grupo, sobre todo si nos han añadido sin permiso o si no nos interesa lo que se dice.

Consejos:

- Antes de crear un grupo, pregunta a las personas si quieren formar parte.
- Crea grupos solo si tienen un objetivo concreto y las personas se conocen entre ellas: grupo de amigos del trabajo, familia, grupo de piscina, etc.
- Lee las conversaciones de los demás antes de mandar un mensaje.
Envía mensajes cortos y con un objetivo concreto.

2.5 Maneras de comunicarse

WhatsApp permite comunicarnos de diferentes maneras.

Elige la que se adapte mejor a cada destinatario y situación.

Texto

Es el principal canal para explicar ideas concretas.

Es aconsejable escribir frases cortas

y revisar si el texto se entiende, antes de enviarlo.

Emoticonos

Permiten expresar varias reacciones: «risa», «sorpresa», «enfado», «ok».

Hay muchos tipos de emoticonos: caras, animales, deportes, etc.

Utilízalos sobre todo en conversaciones informales,

con amigos o familiares, pero no abusos.

Si envías muchos, el mensaje será confuso.



Mensaje claro



Mensaje confuso

Mensajes de voz

Son útiles para explicar cosas más largas o complejas.
De todos modos, intenta enviar mensajes de voz cortos.

Antes de hablar tenemos que planificar qué queremos decir.
Así evitaremos errores, ordenaremos las ideas
y reduciremos el tiempo del mensaje.

Cuando recibimos un mensaje de voz,
tenemos que escucharlo de manera privada.
En la mayoría de teléfonos,
si acercamos el teléfono a la oreja, como si llamáramos,
se desactivan los altavoces.
Así solo nosotros escuchamos el mensaje.
También podemos utilizar auriculares.



Fotos

Son útiles para compartir información de interés.

Por ejemplo, podemos hacer una foto de la cartelera del cine y enviarla a nuestro grupo de amigos para que elijan qué película quieren ver.

Recuerda pedir siempre permiso para enviar fotos donde salgan otras personas.

No envíes fotos íntimas ni haciendo tonterías.

Vídeos

Si envías vídeos, procura que sean cortos

porque ocupan mucho espacio en la memoria del móvil.

Igual que con las fotos, pide siempre permiso si salen otras personas.

No grabes vídeos íntimos ni haciendo tonterías.

Borrar mensajes

Podemos borrar mensajes una vez enviados, pero a veces nos damos cuenta tarde y la otra persona ya lo ha visto.

Por eso, antes de mandar un mensaje, hazte las siguientes preguntas:

- ¿Por qué quiero enviarlo?
- ¿Tengo claro qué quiero decir?
- ¿Sé a quién se lo estoy enviando?
- ¿Hay mejores canales para comunicarlo: texto, mensaje de voz, foto, hacer una llamada?
- ¿He revisado el contenido y se entiende?
- ¿Estoy contando cosas privadas de mi vida o de otras personas?

2.6 Compartir contenidos

Con WhatsApp, no solo podemos crear mensajes. También podemos reenviar los que nos llegan para compartirlos con cualquier persona o grupo de nuestros contactos.

Podemos compartir textos, imágenes, audios, documentos PDF, **enlaces** o vídeos.

Tienen que ser fiables, de interés y con un objetivo claro. Por ejemplo, podemos reenviar un cartel de un concierto, desde un grupo de amigos a otro, para animar a más gente a ir.

Enlaces web: direcciones de sitios web, como, por ejemplo, noticias o vídeos. También se conocen como *links*.



Mensaje de interés.
Lo puedes reenviar.

En cambio, nunca debemos reenviar mensajes privados de alguien sin su permiso. Esto incluye fotografías personales, opiniones, confidencias o números de teléfono. Tampoco tenemos que contribuir a difundir rumores, noticias falsas o **mensajes en cadena**.

Mensajes en cadena:

mensajes que te piden que los reenvíes a muchas personas.

Antes de reenviar un mensaje, pregúntate:

- ¿Por qué quiero reenviarlo?
- ¿El contenido interesará al destinatario?
- ¿El contenido es cierto?
- ¿Estoy contribuyendo a difundir una cadena, un rumor o una noticia falsa?



Probable estafa.
No reenvíes el mensaje.

2.7 Recursos de accesibilidad

WhatsApp tiene varios recursos accesibles que pueden facilitar su uso.

Mensajes de voz

Son muy útiles para comunicarnos si tenemos dificultades para escribir o leer.

Tamaño de la letra

En el apartado «Ajustes» podemos aumentar el tamaño de la letra. Así los textos serán más fáciles de leer.

Accesos directos

Si nos cuesta encontrar a las personas dentro de WhatsApp, podemos crear accesos directos.

Nos permitirá ver en el escritorio de nuestro móvil la foto y el nombre del contacto seleccionado, y, con un solo clic, abrir la conversación.

Anclar una conversación

Del mismo modo, también podemos destacar nuestras conversaciones más importantes de WhatsApp. Las tendremos siempre arriba de la lista de conversaciones y serán más fáciles de encontrar.

Responder mensajes

A menudo, en los grupos, se acumulan muchos mensajes de diferentes temas y personas.

Con la opción «Responder» dejaremos claro a quién queremos contestar y nuestro mensaje será más fácil de entender.



Mensajes destacados

Podemos guardar los mensajes más importantes en la carpeta «Mensajes destacados».

Así podremos recuperarlos siempre que queramos y no se nos perderán entre toda la información de WhatsApp.

Buscador

Nos ayudará a encontrar contactos, grupos y mensajes de texto dentro de los contenidos de nuestro WhatsApp.

Funciona de manera parecida a Google:

escribimos una palabra clave

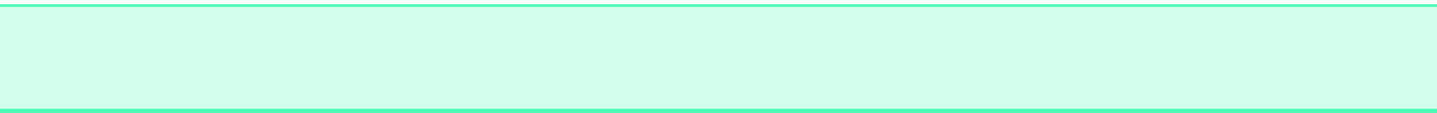
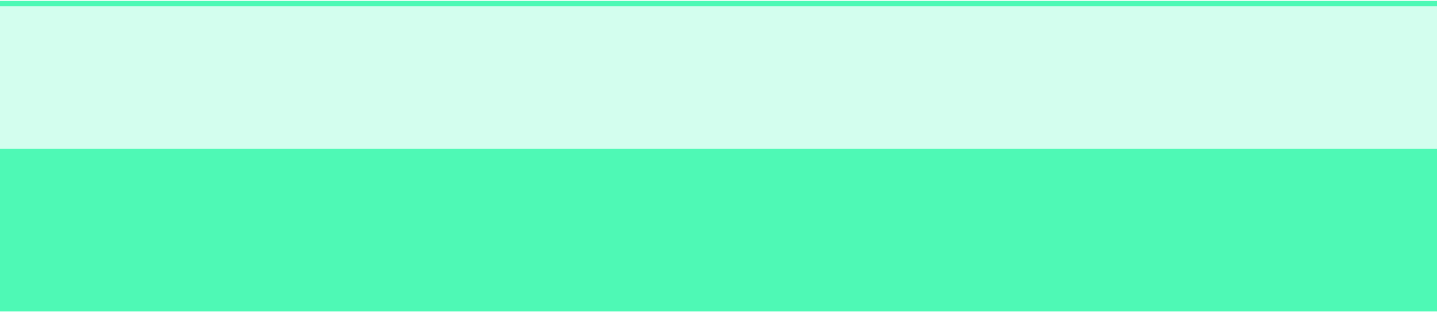
y nos ofrece los resultados que coinciden con esta palabra.

Resumen

- Para hablar con alguien por WhatsApp, antes hay que guardarlo como contacto en el móvil. Pediremos el teléfono solo a personas cercanas que conozcamos en la vida real.
- Si bloqueamos a una persona, no nos podrá escribir ni llamar por WhatsApp.
- Crearemos grupos de personas que se conozcan entre ellas y saldremos de los grupos donde nos añadan sin permiso.
- Es importante pensar y revisar bien los mensajes antes de enviarlos.
- Los recursos de accesibilidad de WhatsApp pueden mejorar nuestra experiencia de uso.

Reflexiona

- Para ti, ¿qué es lo más fácil de utilizar de WhatsApp? ¿Y lo más difícil?
- ¿Hay alguna función nueva que te gustaría aprender?
- ¿Alguna vez has tenido que bloquear a alguien?
- ¿En cuántos grupos de WhatsApp participas?
- ¿Cuántos mensajes envías al día y en qué momentos?



Facebook

Junto con WhatsApp,
Facebook es una red social muy popular.
Aunque no seas usuario,
quizás reconoces el icono del pulgar hacia arriba
o la expresión «dar un like» o «dar un me gusta»,
que provienen de Facebook.

Su funcionamiento es muy diferente al de WhatsApp.
Como hemos visto, con WhatsApp enviamos mensajes cerrados
a destinatarios concretos.
Con Facebook, en cambio, publicamos mensajes abiertos
para todos nuestros amigos a la vez.

Las publicaciones de Facebook las verá mucha gente.
Es importante que tengas presente tu privacidad
para no exponerte a peligros.

1. ANTES DE EMPEZAR

Hay personas que no quieren tener Facebook porque no quieren exponer en público ningún aspecto de su vida, ni les interesa conocer así la de los demás.

En cambio, hay personas que disfrutan mucho compartiendo momentos especiales de su día a día y conociendo las reacciones de sus amigos.

También hay quien solo lo usa como «espectador»: está al día de las novedades de sus amigos, pero no publica contenido.

Te invitamos a valorar las ventajas y desventajas de Facebook, y a decidir por ti mismo si quieres formar parte o no, y de qué manera.

Antes de adentrarte en Facebook, es importante que conozcas para qué puedes usarlo, y qué te puede aportar en tu día a día.

Si decides empezar, tendrás que crearte una cuenta y que ajustes la privacidad.

1.1 Usos recomendados

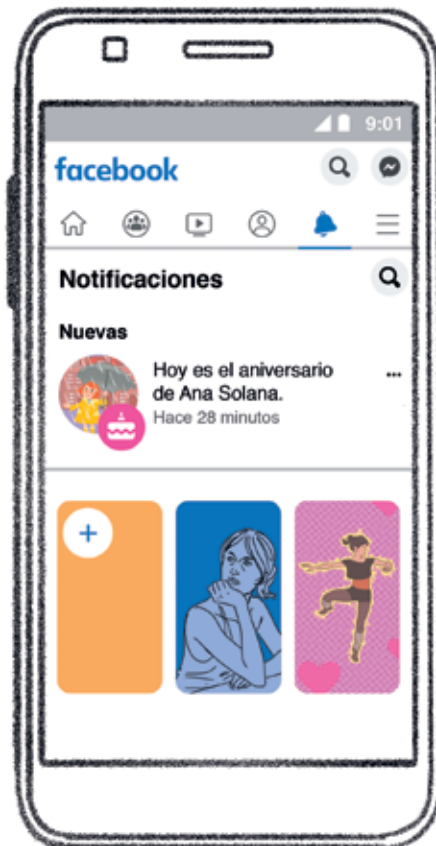
Usamos Facebook sobre todo para compartir algunos aspectos de nuestra vida con los amigos, por ejemplo:

Mantener el contacto con amigos y conocidos

Sabrás cuándo es su cumpleaños y podrás conocer, comentar y dar «Me gusta» a algunas de las cosas que hacen.

Compartir cosas positivas de tu vida

Puedes publicar cosas que den una buena imagen de ti, como fotos de una escapada a la naturaleza o practicando deporte.



Potenciar tus aficiones

Si te gusta el cine, por ejemplo, puedes seguir a un actor para ver qué publica, entrar en un grupo de Facebook para conocer las opiniones de otros aficionados, mostrar una foto tuya en el cine viendo el último estreno o compartir una noticia sobre los últimos premios de cine.

No uses Facebook para:

Conversar con los amigos

Limitate a dar en «Me gusta» y a escribir algún comentario puntual. No mantengas conversaciones largas a través de Facebook: revelan mucha información personal y dan mala imagen. Usa WhatsApp o **Messenger** para conversaciones con amigos, o, aún mejor, hazlo en persona.

Messenger:
aplicación
para enviar
mensajes
privados
a amigos
de Facebook.

Hacer nuevos amigos o encontrar pareja

En las redes sociales, las personas pueden mentir o tener malas intenciones. Puedes hacer amigos o buscar pareja a través de una actividad de ocio o un deporte, por ejemplo.

Solucionar tus problemas o conflictos

No publiques cuando estés enfadado o triste: darás una imagen negativa y empeorarás la situación. Para hablar de tus problemas, hazlo con personas de confianza y cara a cara.

1.2 Crear una cuenta personal

Para acceder a Facebook necesitas tener una cuenta de usuario.

Si todavía no tienes, puedes abrir una desde la página web www.facebook.com o en la aplicación Facebook de móvil.

Es una cuenta personal, que solo usarás tú.

Para crearla, tendrás que introducir algunos datos importantes:

- **Tu nombre y apellidos**

Evita los apodos.

- **Un teléfono o un correo electrónico**

Es mejor un correo electrónico; así evitarás problemas si pierdes tu móvil o cambias de número.

Ahora bien, antes asegúrate que el correo electrónico está activo y lo recuerdas.

- **Una contraseña**

Créala y memorízala. No se la digas a nadie.

Evita contraseñas demasiado fáciles de averiguar, como tu nombre, la palabra «contraseña» o el número «1234».

Apunta el correo electrónico y la contraseña en un papel y guárdarlo en un lugar seguro en casa.

Si los olvidas, no podrás acceder a tu cuenta.

Puedes encontrar personas con varios perfiles en Facebook porque no han podido acceder a su cuenta y han creado otra nueva. Esto tiene riesgos: es más fácil que alguien se haga pasar por ellas con un perfil falso.

También es confuso: los amigos no sabrán qué perfil seguir.

1.3 Perfil personal

Tu perfil de Facebook incluye muchos más datos que el de WhatsApp:

- **Información personal:** fecha de nacimiento, población, puesto de trabajo, estudios, aficiones, etc. Algunos datos son fijos y otros opcionales.
- **Lista de amigos.**
- **Biografía:** muestra todas las informaciones que has publicado en Facebook.
- **Fotos:** muestra todas las fotos que has subido y las que algún amigo te ha etiquetado, es decir, ha subido a su Facebook y ha indicado que tú sales.



Mucha gente mirará tu perfil y se hará una idea de ti a partir de las fotos y los comentarios que vea. Incluso hay empresas que miran el perfil de Facebook de los candidatos antes de contratarlos.

Por lo tanto, te interesa mostrar una imagen responsable y actual, que destaque los aspectos positivos de tu personalidad. Para asegurarte, revisa de vez en cuando la información de tu perfil:

- Puedes encontrar publicaciones y fotos que no te esperabas. Por ejemplo, si juegas a juegos en línea, puede ser que recibas un mensaje cada vez que superes una puntuación. Desde el apartado «Ajustes» del menú, puedes prohibir que los juegos publiquen en tu nombre.
- Si encuentras publicaciones con errores o con ideas que ya no quieres mostrar, bórralas.
- Si alguien te ha etiquetado en una foto sin permiso y sales haciendo cosas que no te gustan, puedes sacar la etiqueta para que desaparezca de tu biografía.
- Es recomendable que la información de tu perfil sea actual y neutra. Evita publicar cosas íntimas o temas polémicos.

1.4 Privacidad

Tenemos que proteger nuestro perfil

para que no esté al alcance de cualquier persona.

Cuando vamos por la calle ¿verdad que no repartimos nuestras fotos

a desconocidos, ni vamos gritando dónde trabajamos,

qué amigos tenemos y cuáles son nuestras aficiones?

Pues tampoco tenemos que hacerlo en Facebook.

Ajusta la privacidad de tu cuenta desde el apartado «Ajustes».

Solo tus amigos deben tener acceso a:

- la información de tu perfil;
- tus publicaciones;
- las publicaciones donde te etiqueten.

En el perfil también aparece tu correo electrónico o teléfono.

En este caso, ajusta aún más la privacidad

para que nadie pueda verlo. Tampoco tus amigos.

Es una información privada que solo tenemos que dar

a personas de confianza y cara a cara.

1.1 Consumo de datos

Facebook puede gastar muchos datos móviles de Internet,

pero hay maneras para reducir su consumo:

- Modera el uso de Facebook cuando no tengas Wi-Fi.
- Activa la opción «Ahorro de datos» desde «Ajustes».
Así Facebook no reproducirá de manera automática los vídeos.
- Descarga la aplicación Facebook Lite.
Es una versión básica que consume menos datos que la estandar.

Resumen

- Las publicaciones de Facebook las ven muchas personas.
Es importante tener siempre presente la privacidad.
- Facebook no es necesario para tu vida.
Úsalo solo si te gusta y sabes usarlo correctamente.
- Hay muchas maneras de usar Facebook.
Hay quien publica mucho y hay quien solo mira.
- La gente se formará una opinión de ti según tu perfil.
Muestra información y fotos positivas,
y evita compartir problemas, conflictos o intimidades.

Reflexiona

- ¿Qué red social te gusta más?
- ¿Para qué usas Facebook?
- ¿Cómo tienes configurada la privacidad de tu cuenta?
- ¿Qué imagen te gustaría mostrar con tu perfil?
- ¿Cuidas tu privacidad en el día a día?
¿Qué explicas a tus amigos y qué no les explicas?

2. ADÉNTRATE A FACEBOOK

Hemos ajustado la privacidad,
y hemos revisado nuestro perfil y biografía.
Ahora podemos centrarnos en la manera cómo utilizar Facebook.

Es la red social más amplia y compleja.
Veremos sus funciones más habituales,
pero también permite hacer otras muchas cosas.



2.1 Amigos

Los amigos son lo más importante de Facebook. Tu experiencia con la red social dependerá, en buena parte, de los amigos que tengas.

Podréis ver y comentaros todo lo que publicáis, y daros «Me gusta» los unos a los otros. También podréis entrar en vuestros perfiles y escribiros mensajes, por ejemplo, para felicitaros el cumpleaños.

Para ser amigo en Facebook, primero se necesita que una persona envíe una solicitud de amistad y que la otra la acepte.

- Si envías una solicitud, asegúrate de que lo haces a la persona correcta. A menudo hay perfiles con el mismo nombre o con un nombre muy parecido. Fíjate en la foto y si tenéis amistades en común: te ayudará a averiguar si es tu amigo o es otra persona con un nombre parecido.
- Acepta solo las solicitudes de personas que conozcas. Puede ser que hombres o mujeres muy atractivos que no conoces te envíen solicitudes. No te fíes: suelen ser perfiles falsos con fotos robadas. Detrás de estos perfiles hay estafadores que querrán pedirte datos personales o fotos íntimas para chantajearte.

Tu lista de amigos de Facebook se tendría que parecer a la lista de amigos reales.

Si no tienes centenares o miles de amigos en la vida real, en las redes sociales tampoco.

Además, tus amistades varían a lo largo del tiempo.

Puedes hacer nuevos amigos, y con otros puedes perder el contacto.

Por eso, revisa de vez en cuando tu lista de amigos.

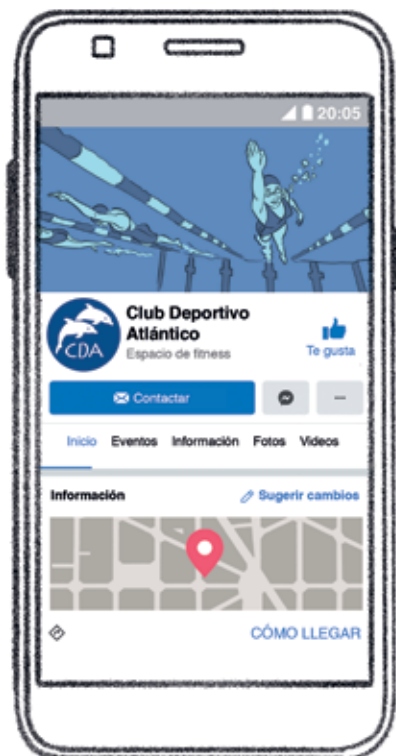
Borra a quien no recuerdes de qué lo conoces.

Además de a los amigos,

también podemos seguir páginas de Facebook.

Muchas instituciones tienen las suyas: museos, clubes deportivos, ayuntamientos o personas famosas.

En estos casos, no hay que enviar una solicitud de amistad, sino dar «Me gusta» en su perfil.



2.2 Información

En Facebook hay tres maneras de informarnos:

- en la sección de noticias,
- en los perfiles,
- con las notificaciones.

La **sección de noticias** muestra las publicaciones recientes que han realizado tus amigos y las páginas que te gustan. También incluye publicidad.

Verás publicaciones con diferentes formatos: vídeos, fotos, textos o enlaces. Todas incluyen:

- nombre y foto de perfil de quien lo ha enviado,
- día y hora que lo ha enviado,
- reacciones y comentarios que ha generado.

No entres a enlaces desconocidos, con noticias alarmistas o que te prometen premios, sorteos o nuevas aplicaciones. Pueden contener virus o querer robar información personal.

Tú controlas qué quieres ver en la sección de noticias. Si tienes amigos o páginas que publican de manera habitual informaciones que no te interesan, puedes dejar de seguirlos. Seguiréis siendo amigos, pero ya no verás sus publicaciones. Así, tu experiencia en Facebook será más agradable.

La sección de noticias se renueva de manera constante con nuevas noticias. Las publicaciones duran poco: una vez las pasas, a menudo no volverás a verlas.

Si quieres recuperarlas o profundizar en un tema, tendrás que entrar en el perfil de quien lo ha publicado. Como hemos visto, los **perfiles** recogen todas las publicaciones de las personas a lo largo del tiempo.

Por ejemplo: en la sección de noticias ves la foto del viaje de boda de un familiar.

Para ampliar la información, tienes que entrar en su perfil y buscar las fotos de la boda que publicó semanas antes.

Otra manera de informarte en Facebook

es a través de las **notificaciones**. Tienen este símbolo .

Son alertas que te avisan de diferentes cosas, como, por ejemplo:

- si es el cumpleaños de un amigo,
- si alguien ha dado un «Me gusta» o ha comentado una de tus publicaciones,
- si alguien te ha etiquetado en una foto,
- si alguien te ha invitado a un evento.

2.3 Interactuar

En Facebook puedes interactuar con las publicaciones de varias maneras:

- Dar un «Me gusta» o expresar alguna otra reacción, como «Me asombra», «Me enfada», «Me divierte».
- Hacer un comentario. Por ejemplo, dar tu opinión o felicitar a la persona que cumple años.
- Compartir la publicación para que tus amigos la vean en su sección de noticias.

No es necesario que interactúes con cada publicación.

También puedes leerla o pasar de largo.

Recuerda que tus comentarios y reacciones podrán verlos todos tus amigos.

Piénsatelo bien antes de compartir una publicación:

hazlo solo si puede interesar a tus amigos y si no te puede perjudicar más adelante.



2.4 Publicar

Además de compartir publicaciones de otras personas, en Facebook podemos publicar nuestro propio contenido. Lo más habitual son fotos acompañadas de texto.

Tus publicaciones saldrán en la sección de noticias de muchos de tus amigos, y, en adelante, quedarán recogidas en tu biografía.

Antes de publicar, ten en cuenta lo siguiente:

- Publicar en Facebook es como hablar en público. Si tenemos que preguntar cosas personales o acordar una cita con amigos, lo haremos en persona o a través de WhatsApp.
- Comprueba que tienes la privacidad bien ajustada para que solo tus amigos puedan ver la publicación.
- En las redes, compórtate como eres.
- No publiques muchas veces al día.
- Piénsalo bien antes de compartir algo. No publiques si estás enfadado, triste o nervioso.
- Da una imagen responsable y respetuosa. Evita insultos, malas palabras y bromas de mal gusto.
- Pide permiso antes de publicar una foto donde salgan otras personas.
- No des nunca datos personales, teléfonos, direcciones, DNI o contraseñas.

2.5 Protégete

Para protegernos en Facebook
tenemos que actuar como lo haríamos fuera de la red social.
Si no nos gusta un programa de televisión,
¿verdad que cambiamos de canal?
Si una persona nos dice cosas desagradables,
¿verdad que nos alejamos?
Si alguien nos roba, ¿verdad que lo denunciaremos?

En Facebook hay tres maneras de protegernos
de personas que nos molestan.
Escogeremos una u otra según la situación:

- **Dejar de seguir**

Ya no veremos sus publicaciones
en nuestra sección de noticias, pero seguiremos siendo amigos.
Lo usaremos si un amigo publica muy a menudo
o comparte cosas que no nos interesan.

- **Bloquear**

Ya no podrá ponerse en contacto con nosotros,
ni ver nuestro perfil o comentar nuestras fotos.
Lo usaremos si alguien nos amenaza, nos asedia
o nos pide fotos íntimas o datos personales.
Bloquear tiene que servir para protegernos de abusos y peligros.
Si se trata de una discusión puntual con un amigo,
podemos resolverlo hablando con calma.

- **Denunciar en Facebook**

Lo usaremos para casos graves:

si alguien se hace pasar por nosotros,

si tiene un perfil falso o si comete algún delito.

Facebook analizará el caso

y decidirá si lo expulsa de la red social.

También podemos denunciar publicaciones

que vulneran nuestros derechos, por ejemplo,

si alguien sube una foto nuestra para humillarnos.



Resumen

- Facebook es la red social más amplia y compleja. Permite realizar muchas funciones.
- Nuestra experiencia dependerá de los amigos que tengamos y de las páginas que sigamos.
- La lista de amigos en Facebook tendría que ser parecida al número de amigos que tenemos en persona.
- Podremos disfrutar de nuestra sección de noticias si seguimos a personas y páginas que nos interesan y dejamos de seguir a quien nos aburre o nos molesta.
- Podemos interactuar con las publicaciones dando un «Me gusta», escribiendo un comentario o compartiéndola con los amigos.
- Bloquear y denunciar perfiles son herramientas para protegernos.

Reflexiona

- ¿Cuál es la última información que has publicado en Facebook?
- ¿Te interesa lo que ves en tu muro de noticias?
- ¿Alguna vez has bloqueado a alguien?
- ¿Cuántos amigos tienes en Facebook? ¿Y en la vida real?

Instagram

Instagram es la red social más popular entre la gente joven. Como Facebook, sirve para compartir momentos especiales con todos los amigos a la vez.

También son parecidos los riesgos y la importancia de tener en cuenta la privacidad y la seguridad.

La principal diferencia es que, en Instagram, solo se publican fotos y vídeos cortos.

Hay quien prefiere las posibilidades de Facebook, y hay quien prefiere la simplicidad de Instagram.

También hay quien usa las dos: Instagram para compartir fotos y Facebook para informarse.

Si todavía no lo has hecho, te recomendamos que leas el capítulo dedicado a Facebook antes de empezar este.

1. CARACTERÍSTICAS DE INSTAGRAM

Instagram tiene algunas características muy populares, como por ejemplo:

Fotografía

La imagen es la base de Instagram.

Por eso, es importante que publiquemos fotos de buena calidad y que muestren una imagen positiva de nosotros.

Es importante que las revisemos con cuidado antes de publicarlas.

Así comprobaremos que:

- tienen buena calidad: no salen oscuras ni movidas;
- las personas o los paisajes no salen cortados;
- salimos favorecidos y sonrientes;
- mostramos una imagen saludable y responsable;
- añadimos un texto corto que ayude a nuestros amigos a situar la foto.

Si tenemos poca experiencia haciendo fotos, es bueno que practiquemos un tiempo con la cámara antes de abrirnos una cuenta en Instagram.

Es más importante la calidad que la cantidad.

Si publicamos solo de vez en cuando, nos será más fácil compartir fotografías muy pensadas, bonitas e interesantes.

Hashtags

Cuando compartimos una foto, podemos añadir este símbolo (#) seguido de una palabra. Esto es un *hashtag* o etiqueta, que ayuda a identificar temas. Por ejemplo, si hemos viajado, podemos poner los *hashtags* #vacaciones o #relax.

Los *hashtags* son útiles para descubrir publicaciones o informaciones relacionadas con nuestros intereses. Por ejemplo, si empezamos a seguir los *hashtags* #Hockey, #Rock, #Vigo o #ZaragozaTurismo, en adelante, en nuestro muro de noticias, aparecerán publicaciones relacionadas.



Filtros

Podemos añadir filtros a las fotos.

Son efectos visuales para hacerlas más atractivas y expresivas.

Por ejemplo, podemos hacerlas de colores más vivos, pasarlas a blanco y negro, etc.

Historias

Son imágenes o vídeos cortos de menos de 15 segundos.

Solo son visibles un día y después desaparecen.

También se conocen por su nombre en inglés: *stories*.

Son útiles para compartir momentos especiales del día a día, pero debemos proteger nuestra intimidad.

Mensajes privados

En Facebook, si queremos conversar con amigos

de manera privada desde el móvil,

tenemos que descargarnos la aplicación Messenger.

En Instagram, en cambio, esta función ya viene incorporada.

- Podemos chatear con un amigo en concreto.
- Podemos enviarle en privado publicaciones que hemos descubierto sobre aficiones en común.

2. ¿FACEBOOK O INSTAGRAM?

Como hemos visto, Facebook e Instagram tienen la misma finalidad: compartir momentos especiales con los amigos y estar informados de los temas que nos interesan.

Pero, para algunos, Facebook es aburrido.

Y, para otros, Instagram es limitado.

A la hora de elegir una aplicación o la otra, pregúntate lo siguiente:

- ¿Qué red social utilizan más mis amigos y familiares?
- ¿Me gusta hacer fotos y sé cómo hacerlas con calidad?
- ¿Me gusta leer noticias y textos largos?
- ¿Me resulta fácil navegar por la red social?

También puedes estar en las dos redes sociales, o no estar en ninguna.



3. DESCARGA Y CUENTA DE USUARIO

Para usar Instagram, necesitas tener la aplicación en el móvil. Puede venir preinstalada, o puede ser que tengas que descargarla de Play Store o App Store.

Entonces tendrás que crear una cuenta de usuario. Si ya tienes una cuenta de Facebook, podrás usarla para iniciar sesión en Instagram. Así no tendrás que crear contraseñas nuevas.

Puedes vincular las dos redes sociales para que tus fotos de Instagram se compartan a la vez en Facebook. Así ahorrarás tiempo y también tendrás informados a tus amigos de Facebook.

No olvides ajustar la privacidad y el consumo de datos de tu cuenta en Instagram:

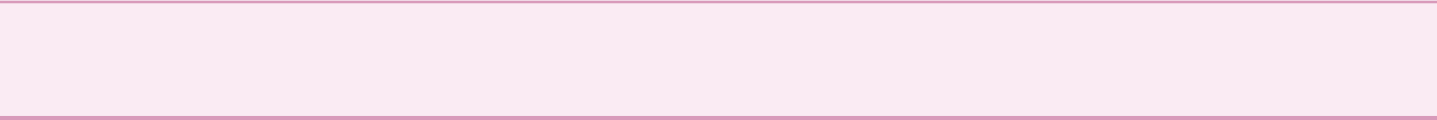
- Cambia la cuenta de público a privado. Así, solo podrán ver tus publicaciones las personas a las que autorices.
- Activa la opción «Ahorro de datos». Así no reproducirás los vídeos de manera automática.

Resumen

- Instagram y Facebook sirven para compartir momentos especiales del día a día con todos nuestros amigos a la vez.
- Instagram es más sencillo y todavía más visual: solo verás fotos y vídeos cortos.
- Puedes escoger una red o la otra según la que utilicen más tus amigos. También puedes usar las dos, o no usar ninguna.
- Si tienes poca experiencia haciendo fotos, practica con la cámara antes de crear una cuenta.
- Los *hashtags* te ayudarán a descubrir publicaciones e informaciones sobre tus intereses.
- No olvides ajustar la privacidad y el consumo de datos de tu cuenta.

Reflexiona

- ¿Qué aficiones tienes?
- Cuando vas de viaje con la familia, ¿quién se encarga de hacer fotos?
- ¿Qué redes sociales usan tus tíos?
- ¿Y cuáles usan tus primos?
- ¿Qué calidades tiene que tener una buena fotografía?



YouTube

YouTube es la principal plataforma de Internet donde se pueden ver vídeos de manera gratuita. La oferta es inacabable: hay millones y la cifra crece cada día.

Con solo un móvil o un ordenador, se pueden hacer vídeos y compartirlos con personas de todo el mundo.

Algunos vídeos son interesantes, pero otros son desagradables y engañosos.

La gran cantidad y variedad de vídeos es a la vez la ventaja y el inconveniente de YouTube: podemos acceder a casi cualquier tema, pero tenemos que saber distinguir los buenos contenidos de los malos.

YouTube es diferente de otras redes como Facebook o Instagram. Nos sirve para informarnos y entretenernos con vídeos hechos por creadores que no conocemos en persona. En cambio, no nos sirve tanto para relacionarnos con nuestros amigos.

1. ANTES DE EMPEZAR

1.1 Requisitos

YouTube tiene tres niveles de uso, con requisitos diferentes:

Espectador

Puedes ver vídeos, pero no puedes interactuar.

Para ser espectador, tienes que entrar en la página web

www.youtube.com desde el **navegador** de tu móvil u ordenador.

Usuario

Además de ver vídeos, puedes dar a «Me gusta»

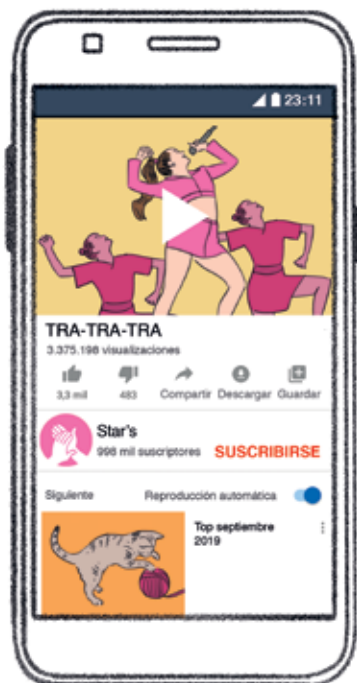
o a «No me gusta», y suscribirte a canales.

Podrás ser usuario si inicias sesión en YouTube

desde un correo electrónico Gmail.

Navegador:

aplicación que te permite acceder a páginas web. Los más conocidos son Google Chrome, Firefox y Safari.



Creador o YouTuber

Además de las funciones anteriores, también puedes publicar tus propios vídeos y escribir comentarios. Para ser creador, tienes que crear un canal de YouTube.

En todos los casos, necesitarás:

- **Conexión a Internet**

A diferencia de WhatsApp, los vídeos de YouTube no se guardan en la memoria del móvil. Solo podrás verlos si tienes conexión a Internet.

- **Espíritu crítico**

Tienes que poder distinguir los vídeos más fiables y no creerte todo lo que veas.

También es recomendable tener:

- **WI-FI**

Si accedes con datos móviles, los puedes gastar todos enseguida.

- **La aplicación gratuita**

La versión estándar de YouTube es gratuita. Vigila con YouTube Premium, que es de pago.

1.2 Usos recomendados

Con YouTube podemos ver vídeos sobre temas que nos interesan a la hora que nos convenga, porque siempre están disponibles.

Usa YouTube para:

Conocer opiniones sobre temas concretos

Si tienes una duda, YouTube puede ayudarte a resolverlo a través de diferentes consejos.

Por ejemplo:

¿Cuáles son las mejores series de televisión del 2019?

¿Qué lugares puedo visitar en una excursión a Barcelona?

Estar al día de tus aficiones

Hay canales de YouTube especializados en diferentes temas, como deportes, videojuegos, humor, jardinería, cantantes...

Informar a los amigos

Si encuentras un vídeo interesante para un amigo, puedes enviarle el enlace del vídeo por WhatsApp.

Así él también podrá disfrutar y estar informado.

No uses YouTube para:

Subir tus propios vídeos

Publica en YouTube solo si tienes experiencia, conocimientos de **edición** y un objetivo de interés general, es decir, útil para personas desconocidas, y no solo para tus amigos.

Para compartir vídeos de tu día con amigos, usa Facebook o Instagram.

Edición de vídeo:

proceso de preparación de un vídeo antes de publicarlo.

Informarte sobre cosas importantes

YouTube es útil para conocer consejos u opiniones.

Para informarnos de noticias, como los resultados de unas elecciones o los cortes de una línea de tren, es mejor consultar también otros medios de información, como periódicos o informativos de televisión.

Pasar el rato

No uses YouTube como televisión, para pasar el rato.

Si entras sin un objetivo, a menudo acabarás perdido y viendo vídeos desagradables.

Úsalo como el cine: tú eliges la película y vas cuando hay un estreno que te interesa.

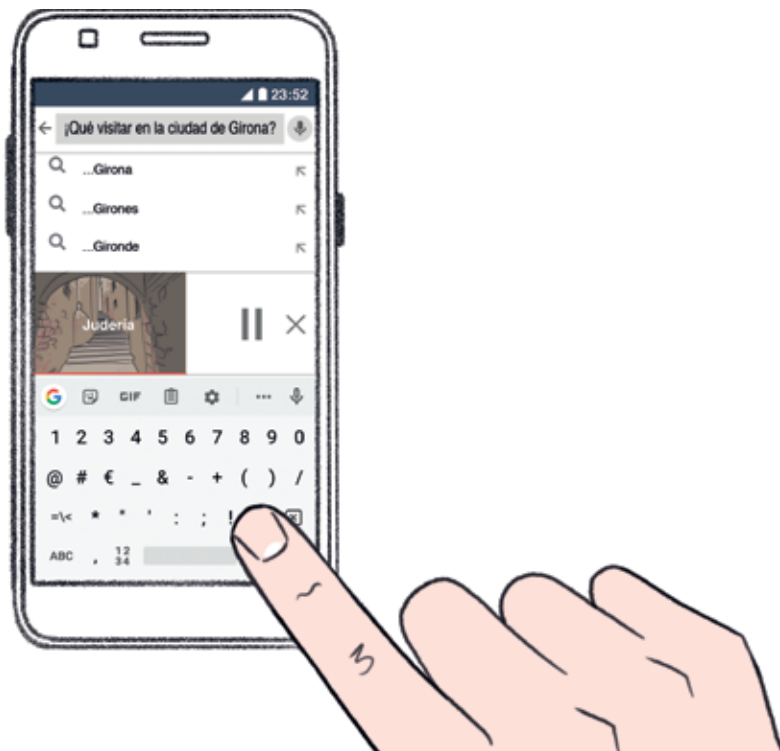
2. ADÉNTRATE A YOUTUBE

2.1 Buscar información

En YouTube somos espectadores activos: tenemos que buscar el contenido que queremos ver. Para hacerlo, utilizaremos el buscador. Tenemos que escribir palabras clave del tema que buscamos, de manera precisa: ¿Qué visitar en la ciudad de Bilbao?

El buscador nos ofrecerá una lista con muchos vídeos. Algunos estarán relacionados con lo que buscamos, pero otros no. La siguiente información nos dará pistas:

- Título. ¿Es claro y describe el contenido?
- Nombre del autor. ¿Conocemos la fuente?
- Número de visualizaciones. ¿Ha interesado a mucha gente?
- ¿Cuánto tiempo hace que se ha publicado?



Vídeos

En YouTube podemos encontrar vídeos de todo tipo:

- **Tutoriales** sobre recetas de cocina, manualidades, tareas del hogar...
- Canciones y videoclips.
- Vídeos de productos, monumentos, museos...
- Opiniones sobre moda, cine, viajes...

Tutorial: explica paso a paso cómo tenemos que hacer algo.

Antes, durante o después del vídeo, a menudo aparecerán anuncios de publicidad. Algunos son largos y pueden durar minutos. Después de unos segundos obligatorios, podremos hacer clic en «Saltar anuncio» para acceder al vídeo.



2.2 Suscribirte a un canal

Otra manera de ver vídeos interesantes es suscribirse a determinados canales de YouTube.

Cada creador de YouTube tiene un canal donde recoge los vídeos que va publicando a lo largo del tiempo. Si te interesan los temas que trata, puedes suscribirte a su canal. Así, recibirás notificaciones cuando publique nuevos vídeos y podrás estar al día de manera más fácil.

Antes de hacerlo, lee el apartado de información del canal: te dará pistas sobre su origen y sus objetivos.

Hay canales sobre todos los temas: deportes, tecnología, viajes, música, cantantes, marcas, humor, moda, etc. Elige solo los temas que te interesen más y los creadores que los expliquen mejor.



2.3 Noticias falsas

En YouTube, nadie filtra los contenidos antes de publicarlos.

Por eso, también encontraremos noticias falsas, rumores o vídeos con escenas violentas y desagradables.

Para protegerte de este contenido:

- Desconfía de titulares llamativos como «BRUTAL», «INCREDIBLE» o «¡NO TE LO PUEDES PERDER!».
- No te creas todo lo que veas: a menudo son opiniones con poca base.
- Contrasta las informaciones con otros autores y medios de comunicación.

Si encuentras vídeos que vulneran de manera grave tus derechos, puedes denunciarlos a YouTube.

Los analizarán y decidirán si los eliminan o no.

También puedes protegerte activando el «Modo restringido» desde «Ajustes».

Así, evitarás la mayoría de vídeos violentos o desagradables.

2.4 Uso responsable

A YouTube le interesa que uses la aplicación el máximo tiempo posible.

Así, podrá vender más publicidad entre los vídeos que veas.

Por eso, siempre te recomendará nuevos vídeos.

No te fíes: a menudo tienen títulos llamativos y mensajes morbosos para llamar tu atención.

Tus intereses son diferentes de los de YouTube:
a ti te interesa ver vídeos para cosas útiles y satisfactorias,
y tener tiempo para disfrutar de los demás placeres de la vida.

Si te cuesta limitar el consumo, te recomendamos:

- activar un recordatorio de uso:
YouTube te avisará cada vez que superes el tiempo que te hayas marcado;
- desactivar la reproducción automática de vídeos;
- utilizar YouTube solo si tienes conexión WI-FI.

Resumen

- Con YouTube podremos acceder a millones de vídeos de creadores diferentes.
- Esta variedad es una ventaja y un inconveniente: encontraremos casi cualquier tema, pero tendremos que distinguir los contenidos fiables de los engañosos.
- Tenemos que entrar en YouTube para buscar vídeos concretos para resolver necesidades concretas.
Si estamos aburridos, es mejor que hagamos otra actividad.
- También podemos suscribirnos a determinados canales sobre nuestras aficiones e intereses.
- Tenemos que protegernos de los vídeos violentos y limitar el consumo de datos móviles y de tiempo.

Reflexiona

- ¿Qué te gusta más, YouTube o la televisión?
- Cuando ves vídeos en YouTube, ¿lo haces solo o en compañía?
¿Los comentas, después, con alguien?
- ¿Cuántas horas a la semana dedicas a ver vídeos y cuántas a leer o escuchar la radio?

Anexos

En el apartado Anexos encontrarás:

- Normas de seguridad que te ayudarán a protegerte.
Recuérdalas siempre cuando estés en las redes.
- Un test para saber si haces un buen uso de las redes y comprobar todo lo que has aprendido en este libro.
Si escribes con lapiz, podrás borrar y otras personas también podrán contestarlo.
- Un ejemplo de cómo las redes sociales pueden ayudarte a lo largo del día, si las sabes utilizar bien.
Y un ejemplo de cómo también pueden perjudicarte, si las usas mal.

10 NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

Para disfrutar de las redes sociales de manera segura, tendremos que seguir 10 normas básicas.

- 1. Estafas.** No entres en los enlaces que te ofrecen premios, aplicaciones increíbles u ofertas de trabajo con muy buenas condiciones económicas.
- 2. Datos personales.** No compartas contraseñas, DNI o datos bancarios.
En Internet, perdemos el control de la información.
- 3. Privacidad.** Más personas de las que esperas verán tus publicaciones.
Protege tu intimidad, tus secretos y tus confidencias.
- 4. Derechos de imagen.** Pide permiso antes de publicar fotos de otras personas.

- 5. Personas desconocidas.** En Internet no conocemos realmente a quién está detrás de la pantalla. Pueden mentir o tener malas intenciones.
- 6. Cambio de identidad.** Alguien puede hacerse pasar por ti o por un amigo. Cuidado, si un amigo te pide dinero o una contraseña.
- 7. Paciencia y respeto.** Conéctate solo si estás tranquilo. Deja tiempo para responder y evita discutir.
- 8. Imagen digital.** Destaca lo mejor de tu personalidad real, pero no te inventes una nueva. Piénsatelo dos veces antes de publicar nada.
- 9. Noticias falsas.** Pon en entredicho todo lo que leas en las redes. Contrasta la información.
- 10. Modera su uso.** Desconecta el móvil cuando estés con amigos, paseando o haciendo otras actividades de ocio.

TEST. ¿HACES UN BUEN USO DE LAS REDES SOCIALES?

Elige tu respuesta para cada situación.

Comprueba los resultados: ¿qué tipo de usuario eres?

1. Un amigo me envía este mensaje por WhatsApp:

«Recibe un cupón Lidl de 50 €. Yo ya lo tengo.

<http://pàginaweb.co/lidl/>»

- a) Hago clic en el enlace: yo también quiero el regalo.
- b) Bloqueo el contacto.
- c) No hago clic en el enlace y aviso a mi amigo de que puede tener un virus en el móvil.

2. Llega una persona nueva al taller, María.

- a) Hago una foto a María cuando está despistada y la envío por WhatsApp a un amigo del taller que está de vacaciones.
- b) Pido a un amigo en común el número de teléfono de María y la añado al grupo de WhatsApp del taller.
- c) Pregunto a María si quiere formar parte del grupo de WhatsApp del taller y le explico para qué solemos utilizarlo.

3. Mi pareja me ha dejado.

- a) Publico una foto antigua de los dos en Instagram y el texto «Vuelve conmigo, por favor».
- b) Envío una nota de voz por WhatsApp a un amigo y le explico que estoy muy dolido.
- c) Quedo con un buen amigo para hacer un café y le explico qué ha pasado y cómo me siento.

4. En un grupo de Facebook leo:

«Buscamos camarero sin experiencia.

Si te interesa, envíanos foto de tu DNI

y dinos cuándo puedes hacer la entrevista.»

a) Mando un mensaje privado con la foto del DNI.

¡Me irá bien un nuevo trabajo!

b) Comparto la publicación.

Yo ya tengo trabajo, pero quizá a un amigo le interese.

c) Ignoro la publicación. Sospecho que es una estafa.



5. Un familiar me dice por WhatsApp:

«Hola, ¿me puedes ayudar?

Espero el código de ayuda. Mira SMS.»

a) Miro mi buzón de SMS y le envío el código.

La familia estamos para ayudarnos.

b) Bloqueo el contacto.

c) Sospecho que pasa algo raro.

Lo llamo a casa para avisarlo.

6. Un amigo me envía por WhatsApp:

«Sábado WhatsApp será de pago.

**Envía este mensaje a 10 personas
para que tu cuenta sea gratuita.»**

a) Reenvío el mensaje a 10 contactos.

Tengo poco dinero y no me puedo permitir más gastos.

b) Bloqueo el contacto.

c) Le digo que eso es falso y que no difunda la cadena.

7. Veo un vídeo en YouTube donde avisan:

«Mañana no cojáis el transporte público. Alerta terrorista.

No lo están difundiendo para no crear alarma social.»

a) Comparto el vídeo en WhatsApp

para que mis amigos estén seguros.

b) Hago clic en el canal del creador para ver más vídeos.

c) Busco la información en otros medios de comunicación.

Sospecho que es una noticia falsa.

8. Quiero hablar con un amigo por WhatsApp.

- a) Le pregunto: «¿Has visto mi mensaje?»
y «¿Por qué no respondes?» hasta que me contesta.
- b) Compruebo el móvil a menudo para ver si me ha respondido.
- c) Le pregunto: «¿Te va bien hablar ahora?». Si es urgente, lo llamo.



9. Estoy en un bar con amigos y uno de ellos empieza a explicar chistes y a hacer imitaciones.

- a) Saco el móvil y lo grabo.
Después publico el vídeo en mi Facebook.
- b) Mientras chateo por WhatsApp con otros amigos,
les repito los chistes para que también rían.
- c) Río y disfruto del momento sin estar pendiente del móvil.

10. Cuando paseo o estoy con amigos...

- a) Mantengo conversaciones de WhatsApp con otras personas y consulto a menudo las redes sociales.
- b) De vez en cuando miro el móvil por si alguien me ha escrito.
- c) No hago caso del móvil.

11. Cuando me despierto por la mañana...

- a) Lo primero que hago es mirar el móvil.
- b) Desayuno mirando el móvil.
- c) Me ducho, me visto y desayuno. Después miro el móvil.

12. Cuando publico en las redes sociales,...

- a) Me entristece si recibo pocos «Me gusta».
- b) Me fijo en cuántos «Me gusta» reciben mis amigos.
- c) De vez en cuando reviso mi biografía para ver qué imagen da.

13. Estoy en casa y me aburro.

- a) Creo un nuevo grupo de WhatsApp con amigos, compañeros de trabajo y familiares para distraernos.
- b) Envío vídeos con chistes a diferentes grupos de WhatsApp hasta que encuentro otro entretenimiento.
- c) Mando un mensaje de WhatsApp a mi grupo de amigos por si alguien quiere quedar para dar un paseo.

14. Una persona muy atractiva que no conozco me envía una solicitud de amistad.

- a) La acepto y empiezo a hablar en privado.
¡Ya tengo ganas de conocerla!
- b) No respondo. No la conozco y no sé qué decirle.
- c) Elimino la solicitud de amistad.
Sospecho que es un perfil falso.

RESULTADOS

Si la mayoría de respuestas son «A»

¡Vigila! Utilizas las redes sociales de forma peligrosa para ti y para quienes te rodean. El móvil te hace más mal que bien. Relee con atención este libro y pide apoyo a personas de confianza para cambiar la conducta.

Si la mayoría de respuestas son «B»

¡No te confíes! Eres consciente de algunos riesgos, pero no de otros. A veces actúas de manera impulsiva y sin pensar. Repasa de nuevo este libro para recordar algunos aspectos importantes.

Si la mayoría de respuestas son «C»

¡Buen trabajo! Eres consciente de los riesgos y usas el móvil de manera responsable. Sabes cuándo desconectar y disfrutar de la vida dentro y fuera de las redes sociales.

CASO PRÁCTICO

Las redes sociales pueden mejorar o empeorar nuestro día.
Dependerá del uso que les demos.

Reflexiona: ¿tu día a día a qué ejemplo se parece más?

Un buen día conectado a las redes

Mañana

Suena la alarma a las 7 de la mañana.
Me levanto, me visto y desayuno.
Cuando ya estoy preparado para salir, miro el móvil.
Veo un mensaje de WhatsApp de un amigo que me dice
que el metro está averiado y que hay que coger un bus alternativo.
Reenvío el mensaje al grupo de WhatsApp de compañeros de trabajo
para avisarlos, y llamo a mi jefe para avisar que quizá llegaré tarde.

Antes de coger el bus, hago una foto de la parada de bus.
La envío al grupo de WhatsApp de los compañeros de trabajo
por si alguien lo tiene que coger.
La acompaño de un mensaje de voz
en el que explico qué recorrido he tenido que hacer.
Entro a trabajar y desconecto el móvil.

Mediodía

Mientras como, hablo con los amigos del trabajo.
Una vez he acabado el trabajo, miro el móvil
y respondo algunos mensajes de WhatsApp.

Tarde

Voy al cine con mi pareja.

Acabamos de concretar la hora de la cita por WhatsApp.

Vemos una película recomendada por un amigo que compartió el tráiler la semana pasada en Facebook.

A la salida, nos hacemos una foto para subirla cada cual a su Instagram y Facebook.

La acompañamos de un texto en el que recomendamos la película a nuestros amigos.



Noche

Antes de cenar, me conecto al WI-FI de casa
y veo un vídeo en YouTube con una crítica sobre la película.
Entro a Facebook e Instagram, y respondo al comentario
de un familiar que también ha visto la película.
Leo los mensajes de WhatsApp de la tarde
y respondo algunos.
Apago el móvil hasta el día siguiente.
Después de cenar, me relajo y voy a dormir.

Un mal día conectado a las redes

Mañana

Suena la alarma a las 7 de la mañana.
Cojo el móvil y miro cuántos «Me gusta» me han dado durante la noche en las publicaciones de ayer.
Aprovecho para enviar solicitudes de amistad y mirar qué han publicado los amigos.

Mientras desayuno, reenvío vídeos de buenos días a mis grupos de WhatsApp.
Después leo que el metro no funciona y me enfado.
Me grabo para denunciar que la avería seguro que la ha causado un grupo de jóvenes del barrio.
Subo el vídeo a Instagram y Facebook.

Cojo el bus alternativo
y aprovecho el trayecto para ver vídeos en YouTube.
Se me pasa la parada y tengo que andar un trozo.
Entro tarde a trabajar y mi jefe me pide explicaciones.

Mediodía

Como con el móvil,
y aprovecho para crear un nuevo grupo de WhatsApp con amigos del barrio, del grupo de ocio y del trabajo.
Envío mi vídeo de denuncia.

Tarde

Voy al cine con mi pareja.

Aprovecho el trayecto a pie para chatear con ella.

Hago un vídeo en directo para YouTube mientras hacemos cola y grabo a la gente para que se vea que la sala se llenará.

Mientras vemos la película,
consulto las reacciones de mis últimas publicaciones
y bloqueo a los amigos que no le han dado a «Me gusta».

Noche

Hago una foto de mi cena
y la comparto en Facebook e Instagram.
Aprovecho para enviar solicitudes de amistad.

Me llevo el móvil a la cama
y desde allí grabo un mensaje de voz
en el que explico mi día y me quejo de mi jefe
porque me ha llamado la atención.
Lo envío por WhatsApp a mis grupos de amigos
e insisto para que me digan si tengo razón.
Por último, entro en YouTube y veo vídeos hasta que me duermo.



MÁS INFORMACIÓN

Puedes ampliar la información con estas fuentes:

- Guía práctica de Facebook, paso a paso
Grupo Cooperativo TEB. www.teb.org/tebnologics
- Guía práctica de WhatsApp, paso a paso.
Grupo Cooperativo TEB. www.teb.org/tebnologics
- Internet Segura. Recursos y consejos <https://internetsegura.cat/>

Notas

Notas

Todos los títulos de la colección Tú Puedes





Los libros de la colección **Tú puedes** presentan situaciones de la vida cotidiana que todos conocemos. Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para afrontar estas situaciones, como gestionar el dinero, tener cuidado del propio cuerpo o relacionarse con los amigos.

Tú puedes les ofrece información y consejos para desenvolverse con autonomía y seguridad.

Estos libros se dirigen especialmente a un público que por motivos personales, familiares o sociales, no ha adquirido, o está adquiriendo, los conocimientos necesarios para asumir responsabilidades y superar las situaciones del día a día.

El libro que tenéis en vuestras manos ofrece consejos y orientaciones para utilizar las redes sociales de manera segura y responsable.

