

# DE MOMENTO A CARGO: Seguridad en los Medios Sociales



## Seguridad

Todos tenemos redes sociales. Es importante mantenerse conectado con amigos y familiares, especialmente cuando viven lejos o durante COVID-19 mientras nos distanciamos físicamente. Pero hay personas que usan las redes sociales de manera negativa. Queremos que te mantengas seguro mientras usas las redes sociales.

A continuación hay algunos consejos para mantenerte seguro:

- Una vez que hayas publicado algo, está ahí afuera. Piensa dos veces antes de presionar el botón de enviar.
- Debes saber a quién has aceptado como amigos y quién lo está siguiendo. También pregúntate quién podría querer saber sobre los niños que estás cuidando.
- Siempre pide permiso a los padres o tutores antes de publicar una foto con los niños en tus redes sociales.
- No publiques información personal en las redes sociales, especialmente cosas como: cuando no estás en tu casa, direcciones, números de teléfono o direcciones de correo electrónico.
- Habla con un adulto si tienes alguna pregunta, si alguien en las redes sociales te hace sentir incómodo(a) o si te sientes intimidado(a).

## Actividad

### Fiesta de Baile

Practica un baile y haz un video, toma un Snapchat divertido con filtros o haz un divertido TikTok. Guárdalo y envíalo a los padres o tutores. Recuerda, solamente publicas si tienes permiso de los padres o tutores.

## Merienda

### Caras divertidas de los grupo de alimentos ¡Lávate las manos primero!

#### Rinde 1 porción

**Ingredientes:** 1 cucharada de mantequilla de maní, 1 galleta grande (salina o graham), 1 cucharada de queso rallado, 3 o 4 pasas, 2 guisantes y 1 uva cortada por la mitad.

**Instrucciones:** Unta la mantequilla de maní en la galleta, espolvorea queso en la parte superior para el cabello. Haz la sonrisa con las pasas, los ojos con los guisantes y la nariz con la mitad de la media uva. (Si no tiene todos los ingredientes, puedes hacer cualquier parte de la cara con otros ingredientes).



Escanee el código QR para obtener más hojas de consejos "De Momento, a Cargo" y conéctese con su oficina local de investigación y extensión de K-State.



Las publicaciones de la Universidad de el Estado de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](http://bookstore.ksre.ksu.edu)

Las marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación de el producto. No se pretende respaldar, ni se implican críticas a productos similares no mencionados.

El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, acredite a Anne Pitts, et al., *Suddenly in Charge: Social Media Safety (De Momento a Cargo: Seguridad en los Medios Sociales)*, Kansas State University, mayo de 2020.

### Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

K-State Research and Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en promoción del Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, según enmendado. Universidad Estatal de Kansas, Consejos de Extensión de el Condado, Distritos de Extensión y Cooperación de el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, J. Ernest Minton, Director.

MF3514 Mayo 2020

Traducido por Elizabeth Brunscheen-Cartagena

**K-STATE**  
Research and Extension

Family and Consumer  
Sciences