



Pause

Resume

Internet, cada día pasamos más tiempo que nunca en internet: para comunicarnos con amigos, hacer investigaciones o simplemente para divertirnos. Sin embargo internet es un lugar público donde **se esconden** peligros. Además, muchos jóvenes dedican una cantidad enorme de su tiempo libre a navegar en línea.

¿Te preocupas sobre los peligros de internet o has tenido problemas en línea? ¿Te preocupas sobre las horas que pasas jugando en línea o en las redes sociales como Facebook? Bueno, ¡pregúntanos y te contestaremos!

Maite24 dice:

<<A veces paso muchas horas delante de la pantalla siento que no puedo parar. Me preocupó mucho del efecto que tiene sobre mis relaciones con el resto de mi familia. >>

¡Ado! contesta:

Es una buena idea hablar con tu familia sobre este problema. Es recomendable establecer un límite sobre las horas que pasas en línea, no solo para evitar **la asolación** de la familia pero también para evitar **los daños** físicos a tu cuerpo como por ejemplo los ojos irritados o el dolor de espalda. Intenta disfrutar más de actividades más sociales con tu familia.

Murciélago99 dice:

<<Mis profesores me han dicho que hay gente mala en internet que puede hacerme daño. Sin embargo, necesito utilizar internet para comunicarme con amigos o hacer los deberes. ¿Qué puedo hacer para reducir los riesgos al navegar por internet?>>

¡Ado! contesta:

Una de las cosas más importantes es lo que haces con tu información personal en línea. Mantén esta información privada, especialmente **los datos** como el lugar donde vives o estudias. Identifícate con **un apodo**, puedes elegir algo creativo y divertido al mismo tiempo mantener tu privacidad. Ten cuidado con las redes sociales, solo añade a aquellas personas que conoces personalmente. Finalmente, hay que tener cuidado con lo que **descargas** para evitar hacer algo ilegal o infectar tu ordenador con un virus.

MimiMariposa dice:

Soy víctima del **ciberacoso** y estoy harta de recibir mensajes horribles. Ahora tengo miedo de usar internet. Mi familia no sabe nada de mi situación. ¿Qué puedo hacer?

¡Ado! contesta:

La primera cosa que tienes que hacer es **compartir** el problema con tu familia o con una persona en la que confías, ya que pueden ayudarte a solucionar este problema. Es importante recordar que no tienes la **culpa** de esta situación y, si es posible, sería una buena idea pasar tiempo con buenos amigos. Además, hay que cambiar tu apodo y tu dirección de correo electrónico. También es imprescindible no reaccionar a los mensajes.

