

Recomendaciones sobre
CONVIVENCIA Y SEGURIDAD
Para adolescentes

**Programa Nacional de
Convivencia Escolar**



<http://www.gob.mx/escuelalibredeacoso>



- 1 Investiga si las redes sociales que usas tienen políticas sobre lo que se permite publicar o no, así como la edad apropiada para navegar. Por tu seguridad utiliza las que tengan este tipo de restricciones.
- 2 Reporta publicaciones, mensajes o fotografías que te parezcan peligrosos u ofensivos. Por ejemplo, Facebook tiene normas comunitarias acerca de lo que está permitido publicar o no. Los reportes son confidenciales, por lo tanto, nadie sabrá quién lo notificó.
- 3 Si la publicación que reportaste no es considerada como peligrosa u ofensiva por la red social muestra tu reporte a un adulto en quien confíes.
- 4 Piensa muy bien antes de publicar algún texto o imagen. Reflexiona cuidadosamente sobre las consecuencias que puedes vivir tú o quienes te rodean.
- 5 Evita publicar mensajes o fotos desagradables. Respetar tu intimidad y la de los demás es muy valioso. Lo que publiques se queda para siempre en internet, aunque lo borres.
- 6 Hay muchas formas de mostrar en público tus talentos y habilidades, por ejemplo en competencias deportivas, muestras o festivales artísticos y en el ámbito escolar. Las redes sociales no son el único medio para que los demás te conozcan.
- 7 Si guardas silencio en cualquier situación de violencia, te conviertes en un **testigo silencioso**, lo que te hace partícipe de la situación.
- 8 Aprende a denunciar. Ten calma, mantente seguro.
- 9 Piensa en todo momento cómo te sentirías o se sentirían tus compañeros si fueran agredidos.
- 10 Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.