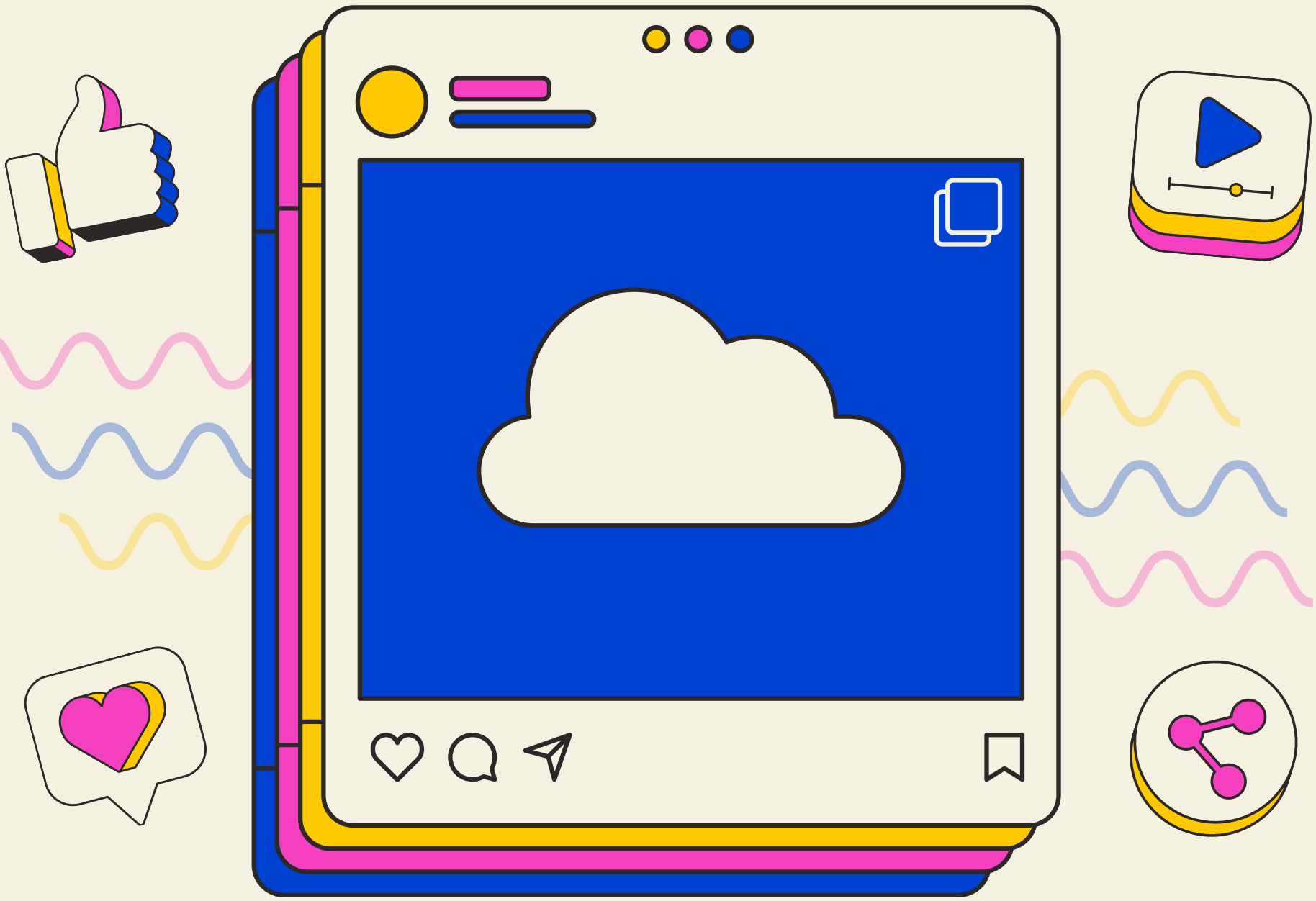
SELF-ESTEEM AND

SOCIAL MEDIA



COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE
UAN

HOW DO SOCIAL MEDIA INFLUENCE?

Las redes sociales nos permiten aprender, comunicarnos y divertirnos. Sin embargo, usarlas sin equilibrio puede afectar la forma en que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos con los demás.

El problema no son las redes, sino cómo las utilizamos.

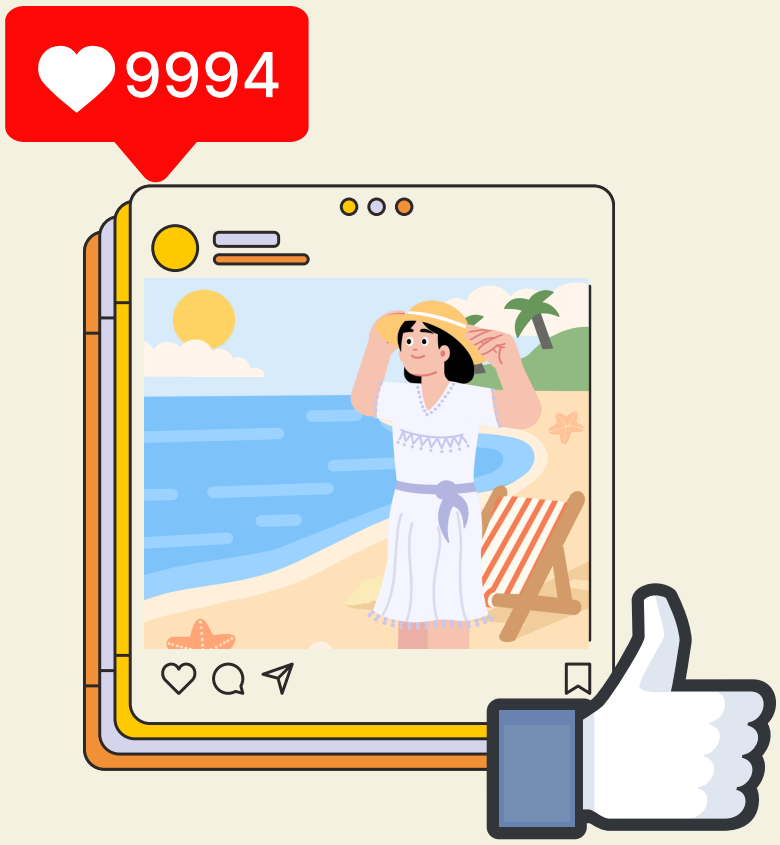


COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

WHAT CAN HAPPEN WITH
INAPPROPRIATE USE?

Compararnos constantemente con otras personas.





Buscar aprobación a través de los "me gusta"

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

Sentir tristeza, ansiedad o inseguridad.





Descuidar las relaciones con familiares y amigos.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

REMEMBER...

Not Everything Is Real



Muchas fotografías y videos están editados o muestran solo los mejores momentos de las personas.

WHAT YOU SEE ONLINE DOESN'T ALWAYS REFLECT REALITY!

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

HOW TO USE SOCIAL MEDIA
IN A HEALTHY WAY

Limita el tiempo de uso.

Sigue cuentas que aporten bienestar.

Evita compararte con los demás.

Protege tu información personal.

Dedica tiempo a actividades fuera de las pantallas.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

RECOMMENDATIONS
FOR PARENTS AND FAMILIES



COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

SIGNS IT'S TIME
TO TAKE A BREAK

- Te sientes triste después de usar redes sociales.
- Te comparas constantemente con otras personas.
- Descuidas tus responsabilidades.
- Prefieres estar siempre conectado.
- Dejas de disfrutar actividades que antes te gustaban.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

YOUR WORTH DOESN´T DEPEND ON A "LIKE"

LAS REDES SOCIALES SON UNA HERRAMIENTA PARA APRENDER Y COMPARTIR, PERO NO DEFINEN QUIÉN ERES.



Recuerda que tu valor está en tus cualidades, tus acciones y la persona que eres, no en la cantidad de seguidores o reacciones que recibes.

COLEGIO DEL BOSQUE BILINGÜE UAN

COLEGIO
DEL BOSQUE
BILINGÜE

UAN

VISIT OUR WEBSITE:

www.colegiodelbosque.edu.co.

colegiodelbosqueblingue

colegiodelbosqueblingue.uan

@Bosquebilingue