

# Como se usan sanamente?

Para usar las redes sociales de manera saludable, es fundamental establecer límites de tiempo y desconectar regularmente, priorizar actividades del mundo real y proteger la información personal ajustando la privacidad de los perfiles.



# Como influyen en la vida diaria?

Las redes sociales influyen en la vida diaria mediante la comunicación, la información y el entretenimiento, pero también pueden generar efectos negativos como la ansiedad, la depresión, la baja autoestima y la adicción.