



SOCIAL MEDIA



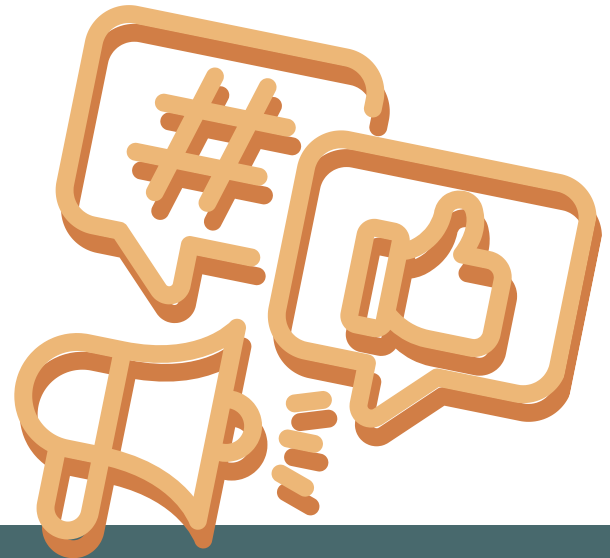
Harms of Social Media:

Social Media is highly sought out by most individuals today. Originally intended to connect, social media has quickly taken a dark turn especially for our kids.

Buckle up! As this list started at only 5 harms, it has grown to 40+ and we don't anticipate it slowing down...

- FOMO
- Anxiety
- Depression
- Body Image
- Perfectionism
- Dopamine Overload
- Sleep Deprivation
- Pressure to keep up
- False sense of coping
- Cyberbullying
- Predators
- Sextortion
- Drug Deals
- Trafficking
- Misinformation
- Artificial Intelligence

- Constant comparison to others
- Early Exposure to Pornography
- Early Exposure to Violence
- Influenced Confusion
- False sense of connection
- Misdiagnoses (self-diagnosing)
- Loss of authentic identity
- Social Skills Underdeveloped
- Conflict resolution hard offline
- Decreased empathy
- Difficulty concentrating (attention deficit)
- Normalization of toxic content
- Over-reliance on external validation (likes, followers)
- Digital/emotional fatigue
- Desensitization to serious topics
- Real-life social isolation



- Dangerous Harmful Trends
- No breaks from social life
- Stalker Mentality Normalized
- Mental Illness Hypochondria
- Screen Obsession/Addiction
- Victim Fishing
- Consumerism
- Copy Cat Behavior
- Self Worth wrapped in SM use
- Creates Secrecy (vs Privacy)
- Any more you can think of?



Los daños de las redes sociales:

⚠ ¡Atención, padres! Los daños de las redes sociales están en aumento

Lo que comenzó como una forma de conectar, hoy se ha convertido en una amenaza real — especialmente para nuestros hijos.

Las redes sociales están por todas partes, y aunque parecen inofensivas, pueden dañar más de lo que imaginamos.

✳ Esta lista comenzó con solo 5 peligros...

¡Ahora ya son más de 40 y siguen creciendo!

- FOMO (miedo a perderse algo)
- Ansiedad
- Depresión
- Imagen corporal
- Perfeccionismo
- Sobrecarga de dopamina
- Privación del sueño
- Presión por mantenerse al día
- Ciberacoso
- Depredadores
- Sextorsión
- Venta de drogas
- Trata de personas
- Reducción de empatía
- Aislamiento social real

- Falsa sensación de afrontamiento
- Comparación constante con los demás
- Falsa sensación de conexión
- Pérdida de identidad auténtica
- Dificultad para concentrarse (déficit de atención)
- Normalización del contenido tóxico
- Exposición temprana a la pornografía
- Exposición temprana a la violencia
- Confusión influenciada
- Desinformación
- Autodiagnósticos erróneos
- Inteligencia artificial

- Exceso de validación externa (likes, seguidores)
- Fatiga digital/emocional
- Desensibilización ante temas graves
- Habilidades sociales poco desarrolladas
- Dificultad para resolver conflictos fuera de línea

- Tendencias peligrosas y dañinas
- Sin descanso del mundo social
- Normalización de la mentalidad acosadora
- Hipocondría de salud mental
- Obsesión/adicción a las pantallas
- Pesca de víctimas
- Consumismo excesivo
- Conducta imitativa (efecto “copycat”)
- Autoestima ligada al uso de redes sociales
- Secrecía en lugar de privacidad