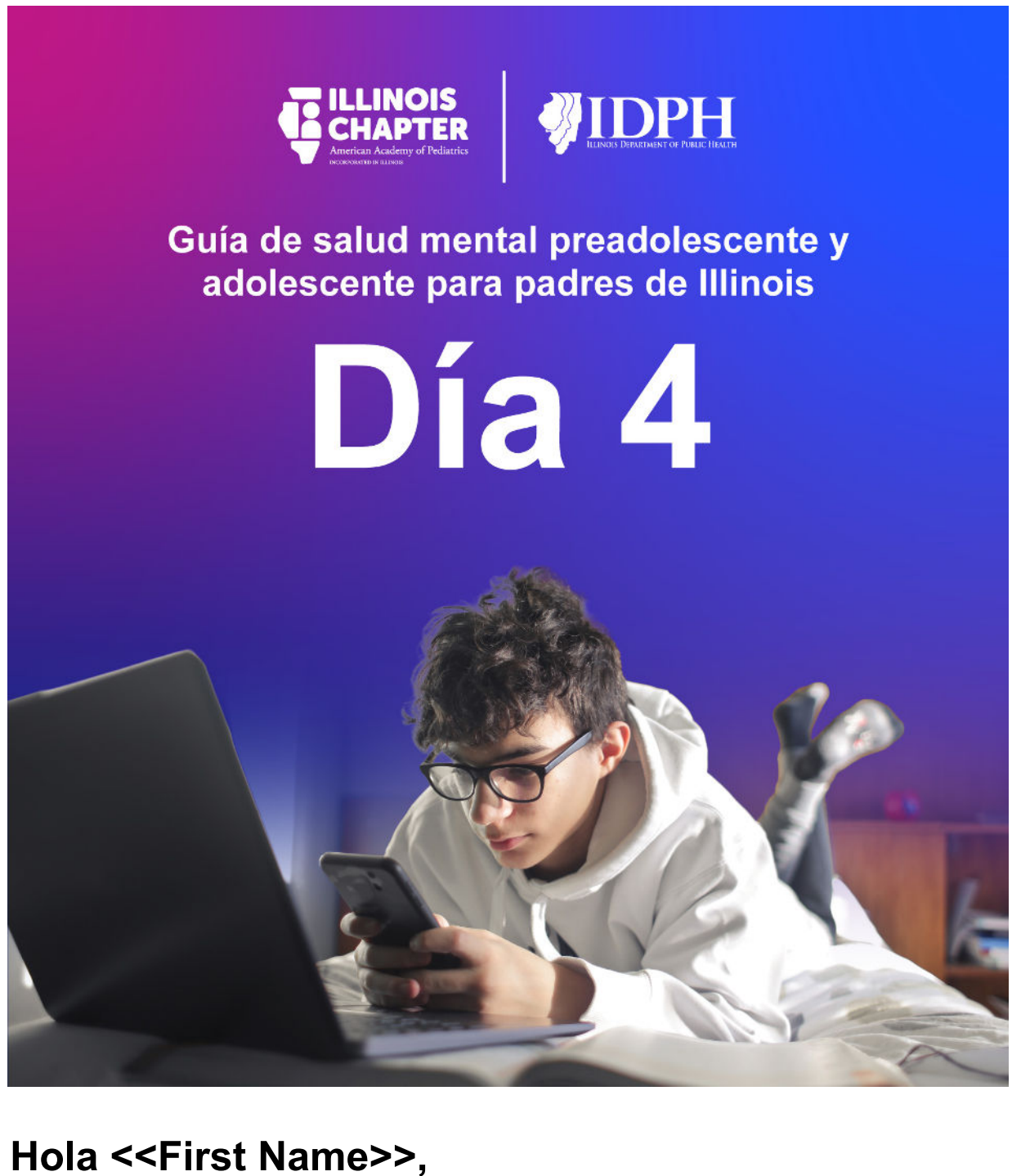


[View this email in your browser](#)



Hola <<First Name>>,

Hablemos del tema que todos evitan: ese rectángulo luminoso al que su hijo adolescente parece estar pegado.

Antes de empezar, es importante saber que no existe una cantidad exacta de tiempo de uso de pantallas que se recomiende para los adolescentes - y que no todo el tiempo que se pasa frente a una pantalla es igual. A veces, las pantallas son herramientas para hacer los deberes o proyectos creativos, no solo para el entretenimiento. El objetivo no es eliminar las pantallas, sino ayudar a su hijo adolescente a desarrollar una relación saludable con lo que ocurre en esos dispositivos.

Empecemos con las redes sociales. **Aquí tiene algo que quizás le sorprenda: las redes sociales no son del todo malas.**

Lo bueno

Las redes sociales permiten a los adolescentes:

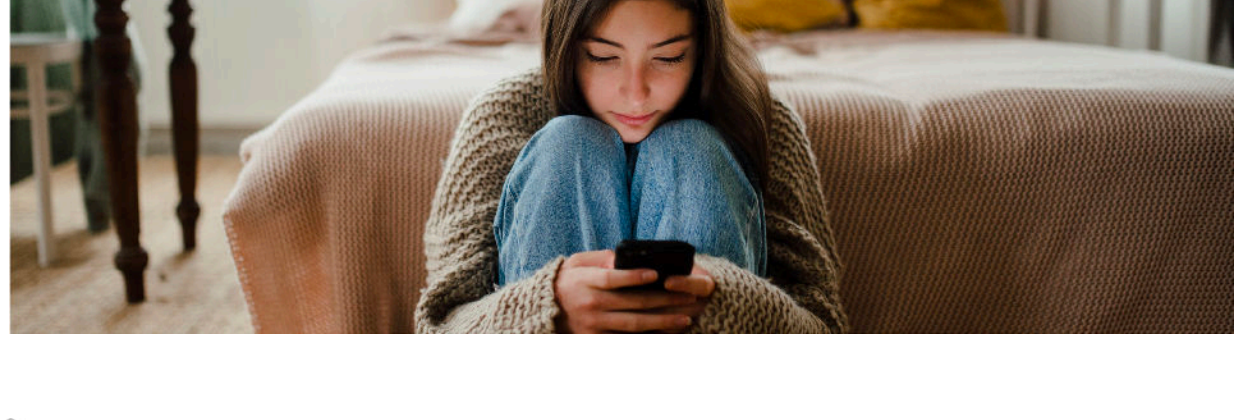
- Mantenerse en contacto con sus amigos, incluso cuando no pueden estar juntos
- Encontrar grupos de personas que comparten los mismos intereses
- Encontrar vías de expresión creativa a través de la creación de contenido
- Descubrir nuevos intereses, compartir ideas y practicar la comunicación
- Consultar diferentes opiniones e información de diversas fuentes
- Explorar su identidad



Lo no tan bueno

Las redes sociales pueden:

- Haz que los adolescentes jueguen el juego de comparación: "¿Por qué no me veo así?" "¿Por qué no me invitaron?". El cerebro en desarrollo asimila estas preguntas y puede hacer que los adolescentes se sientan mal consigo mismos o con su apariencia, especialmente al ver imágenes "perfectas" en internet
- Provoca FOMO: o miedo a perderse algo, lo cual no es solo molesto - genera mucha ansiedad ver que todo el mundo parece estar viviendo la mejor etapa de su vida
- Puede dar lugar a acoso escolar, comentarios hirientes o a ver contenido inapropiado para su edad
- Mostrar información falsa a los adolescentes o intentar engañarlos o perjudicarlos
- Ser adictivo
- Mostrar imágenes o lenguaje pornográfico
- Ser un lugar donde se comparten fotos, vídeos o información privada sin el consentimiento de la persona



Señales de alerta de que las redes sociales o las pantallas se han convertido en un problema

- Dispositivos a escondidas — pensaba que estaban dormidos, pero están en TikTok a las 3 de la mañana
- Las calificaciones están bajando — tiempo que pasan frente a la pantalla ha aumentado, mientras que sus calificaciones han disminuido
- Perdiendo amigos del mundo real — están cancelando planes para permanecer en línea
- Cambios de humor — su estado emocional depende de los "me gusta", los comentarios o los dramas en línea
- Problemas de imagen corporal — su autoestima se desploma después de usar ciertas aplicaciones

Un plan de acción para el uso de pantallas

Intenta comprender cómo utiliza su hijo adolescente el ordenador o el teléfono y habla con él sobre los efectos positivos y negativos de su uso.

Pregunta: "¿De qué está hablando todo el mundo hoy?" o "Muéstrame ese video divertido que mencionaste".

Establecer límites sin conflictos

Piensen y hablen sobre un plan familiar para el uso de los medios de comunicación, como el que se encuentra en el sitio web [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org) de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP). Crea zonas libres de tecnología, como la mesa del comedor o los dormitorios después de las 10 de la noche, para TODOS - sí, incluyéndolo a usted.

Hazlo colaborativo:

"He leído que la luz azul dificulta el sueño. ¿Qué pasaría si todos cargáramos los teléfonos fuera de los dormitorios?"

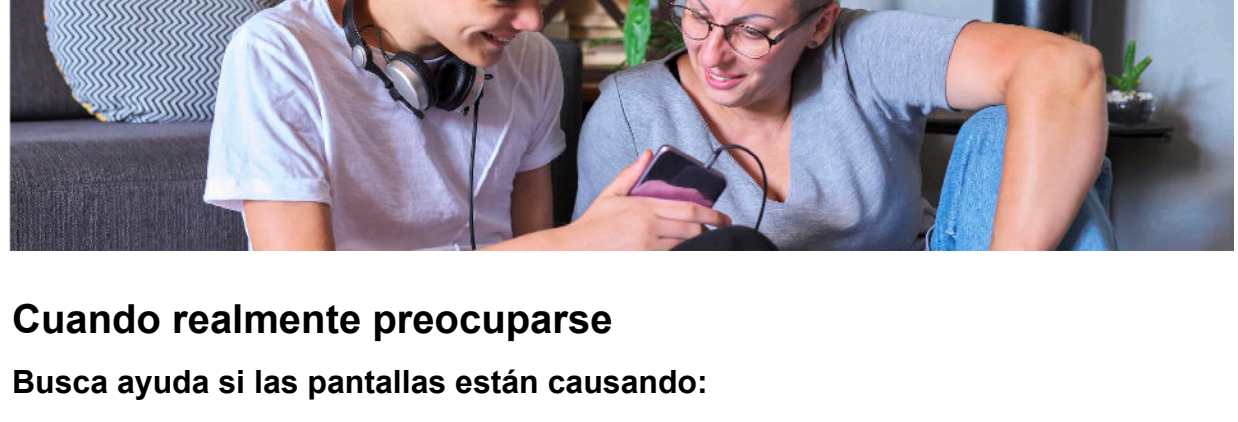
"Vamos a elegir una hora al día en la que toda la familia deje de usar los dispositivos electrónicos. ¿Qué horario les viene bien?"

"¿Cuál crees que es una cantidad razonable de tiempo frente a la pantalla durante las noches de entre semana?"

"¿Qué te parece si por cada hora que juegues a videojuegos, te levantas y haces 25 saltos? ¿Estás de acuerdo?"

Prueba esto hoy

Esta noche, pídele a su hijo adolescente que le muestre su cuenta, creador o aplicación favorita sin juzgarlo - solo pura curiosidad. "Me encantaría saber qué es lo que te gusta de esto." Puede que se sorprenda con lo que descubra.



Cuando realmente preocuparse

Busca ayuda si las pantallas están causando:

- Aislamiento total de las relaciones sociales en la vida real
- Privación severa del sueño (dormir constantemente menos de 5-6 horas por noche)
- Comportamientos de autolesión inspirados de contenido en línea
- Hábitos de alimentación desordenados provocados por las redes sociales
- Ciberacoso constante del que su hijo adolescente no puede escapar
- Exposición a contenido inapropiado que no pueden procesar

También puede enseñarles buenos hábitos en el uso del teléfono/pantalla.

Recuerda: Los hábitos de consumo de medios de comunicación son diferentes en cada hogar - no está intentando ganar una batalla contra la tecnología. Está ayudando a su hijo adolescente a aprender a convivir con la tecnología.

Recursos útiles:

- [Lo bueno y lo malo de las redes sociales: qué nos dice la investigación](#)
- [Las redes sociales y la salud mental de su hijo: qué dice la investigación científica](#)
- [Los niños y el tiempo frente a la pantalla: guía de las 5 "C" del uso de pantallas](#)
- [Plan familiar de uso de pantallas](#)
- [Common Sense Media - en español](#)

Mañana hablaremos de las relaciones.

Sigo aquí con usted,

El equipo de la AAP de Illinois

PD: Aquí tiene [una lista de personas de confianza](#) a las que seguir en las redes sociales en lo que respecta a la salud infantil.

¡Conéctese!

