



FOLLETO PARA PADRES DE FAMILIAS

Esperamos que haya disfrutado de la película. A continuación se presentan algunas de las conclusiones de la película respaldadas por la ciencia para ayudar a los niños a prosperar en nuestra nueva era digital. Recuerde ponerse en contacto con otros padres de familias para compartir ideas sobre lo que funciona y para obtener ayuda cuando las cosas no van bien. Nos necesitamos mutuamente; después de todo, ¡juntos somos más fuertes!

SOLUCIONES

Charlas tecnológicas familiares semanales (también conocidas como martes de charlas)

Es importante que los niños se reúnan semanalmente para hablar de aspectos positivos de la era digital y luego de los problemas que les afectan. (No es necesario que sea los martes, pero es una gran idea comprometerse a una vez a la semana). Comenzar con una actitud positiva sobre la tecnología ayuda a los niños a sentirse comprendidos porque experimentan muchos aspectos positivos y los hace más abiertos a hablar sobre los límites. El mayor problema en el nivel de primaria es el tiempo que pasan conectados, ya que es muy cautivador: piense en los videojuegos, YouTube, programas de televisión, etc. Ayudar a los niños a hablar sobre los medios y los problemas de nuestra era digital fomenta el pensamiento crítico, que es crucial para su camino hacia una vida en línea sana y equilibrada. Visite screenagersmovie.com/blog para encontrar cientos de temas sobre los que el Dr. Ruston ha escrito a lo largo de los años.

Protegiendo el sueño

La ciencia es clara: mantener los dispositivos fuera de las habitaciones de los niños durante la hora de dormir es una de las mejores reglas que podemos tener en nuestros hogares. Las investigaciones muestran que **no dormir lo suficiente en la niñez puede tener efectos prolongados en el cerebro que afectan el desarrollo cognitivo y emocional. Los datos muestran que los dispositivos distraen el sueño profundo.** Lo ideal es mantener el dispositivo fuera del dormitorio: colóquelo en su dormitorio (como hizo la Dra. Ruston con su hija) o guárdelo en un lugar cerrado con llave, como un armario o una bolsa (como mencionó un padre en la película). Considere un lugar central en la casa para el uso de la tecnología para ayudar a los niños a resistirse a intentar usar dispositivos a escondidas. Los niños dirán que necesitan su teléfono porque tiene un despertador, pero un buen despertador antiguo funcionará perfectamente.

Previendo y respondiendo a las crisis

Ya sea cuando se les dice que se acabó el tiempo para un videojuego u otra actividad en línea que puede encontrar gran resistencia por parte de los niños, los cronómetros y los marcadores de kilómetros son buenas formas de ayudar a los niños a desconectarse. Recuérdeles que tienen 20 minutos, luego 10 minutos, y así sucesivamente, ayuda a que su cerebro se prepare para relajarse. Puede resultarles difícil apagarlo, por lo que los berrinches son normales. La ciencia dice que debemos empatizar con sus sentimientos mientras piden más tiempo, pero no ceder.

Videojuegos

Las investigaciones muestran que los videojuegos violentos tienen un impacto en la agresividad de los niños.

- Mantenga los videojuegos violentos fuera del hogar tanto como sea posible.
- Realice una “mediación activa”, es decir, mantenga conversaciones y haga preguntas sobre lo que están haciendo. “¿Cuál sería la mejor manera de manejar una situación como esta?” “¿Cuál sería la peor manera?”
- El juego conjunto puede reforzar silenciosamente lo que se ve en la pantalla. Es importante ayudar a los niños a saber que pueden tomar decisiones basadas en sus valores (no en el entorno del juego).
- Elija juegos prosociales cuando sea posible.
- Mantenga los auriculares apagados y escuche el juego para poder conversar sobre él mientras juega.
- Hable con sus hijos sobre lo que ven y sienten cuando juegan videojuegos, especialmente los violentos.

Redes Sociales

En la película, Jonathan Haidt afirma: “Las redes sociales son la peor parte de la infancia”. Las investigaciones muestran que cuando los adolescentes trasladan su vida social a las redes sociales, la ansiedad y la depresión aumentan rápidamente. Recuerde que YouTube, incluso YouTube Kids, tiene gran parte del mismo contenido de video que las redes sociales como Instagram. Por este motivo, algunos padres no permiten el uso de YouTube a menos que lo supervisen. WaitUntil8th.org una organización que alienta a las familias a no dar teléfonos, dispositivos inteligentes y acceso a redes sociales hasta el octavo grado.

La seguridad es una prioridad,, es un concepto que la Dra. Ruston ha enseñado a muchos padres y adolescentes en su consultorio médico. Implica que los padres les hagan saber a sus hijos que no les quitarán los dispositivos por acto reflejo cada vez que surja algún problema en línea. Esto ayuda a que los niños se sientan más seguros al hablar con sus padres sobre los problemas que están ocurriendo en línea.

Hable con los padres de los amigos de sus hijos sobre la posibilidad de retrasar el uso de las redes sociales hasta que tengan al menos 13 años. Según las investigaciones, muchas personas, incluido el Dr. Ruston, sugieren que tengan 16 .

Los padres que hablan de esto en la película dicen:

“He hablado con muchas madres de los amigos de Charlie, al menos no hasta los 16 años.. también hay un chat grupal en el que hemos compartido: ‘Voy a mantener a mis hijos alejados de las redes sociales hasta los 16 años, [y otros dicen] ‘sí, yo también lo voy a hacer’”, “Estamos tratando de evitar que un niño lo haya tenido, y luego todos desearían haberlo tenido”.

Tarea

Cuando se trata de tareas, lo mejor es no tener distracciones ni dispositivos. Ver televisión o jugar mientras se hacen los deberes puede parecer una tarea múltiple, pero las investigaciones muestran que concentrarse en dos cosas simultáneamente cansa el cerebro, lo que resulta en un menor rendimiento y concentración. Si la tarea es en una computadora portátil o Chromebook, use los controles parentales o aplicaciones (hay varias) para bloquear otras pestañas. Los controles parentales suelen estar ya instalados si se trata de un dispositivo proporcionado por la escuela.

Sin dispositivos en la escuela: ausente por el día

La investigación es clara: los dispositivos en la escuela equivalen a un menor rendimiento académico y a más incidentes socioemocionales. Las escuelas con políticas de prohibición de teléfonos reportan un mayor bienestar emocional, conexión social y rendimiento académico.

Los niños están a bordo o se quejan. Si están de acuerdo, apoye su postura. Si se quejan, empatice. Si su escuela no tiene una política de no usar teléfonos durante el horario escolar, anime a su hijo(a) a que la inicie. Hay recursos gratuitos, incluido un kit de herramientas para hablar con el director(a) de la escuela, disponibles en AwayForTheDay.org.

Puede encontrar recursos adicionales, incluido el blog y el podcast de Screenagers, las otras tres películas de Screenagers y todos los estudios citados en la película en screenagersmovie.com.

TECH TALK TUESDAYS

Access a library of over 450 blogs from Screenagers' filmmaker Dr. Delaney Ruston, containing a wealth of information and advice for families. Sign up to receive this every Tuesday via email.



www.screenagersmovie.com/blog

THE SCREENAGERS PODCAST

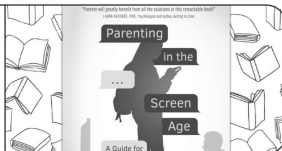
Join Dr. Ruston and guests every 2 weeks for the Screenagers Podcast, where they explore in more detail the topics of our movies - Screen Time, Mental Health, Substances and much more.



www.screenagersmovie.com/podcast

BOOK - PARENTING IN THE SCREEN AGE

Written to help parent have calmer and more productive conversations with youth about tech and its impact upon their health, happiness and development. Read a free preview of the book at:



www.screenagersmovie.com/book

SCREENAGERS ON YOUTUBE

We publish new videos every week, featuring the experts from our movies, giving new and valuable parenting advice that wasn't in our movies, along with other resources.



youtube.com/@Screenagers_Movie



SCREENAGERSMOVIE



SCREENAGERSMOVIES

www.screenagersmovie.com