

Cómo ayudar a sus hijos a navegar las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla



© Frameworks of Tampa Bay, 2020

Nuestros servicios



Asesorías de escuelas
y de distrito



Desarrollo
profesional



Preparación para
maestros y apoyo a
mentores



Participación de los
padres y la
comunidad



Datos y evaluación

Objetivos de la sesión

- Describir las 5 habilidades de aprendizaje social y emocional (SEL)
- Entender cómo ayudar a los niños a navegar:
 - Tiempo de pantalla
 - Seguridad en línea
 - Ciudadanía en línea
- Obtenga consejos y herramientas para fomentar el uso apropiado de las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla con sus hijos.

Compartir

¿Cómo hubiera sido su infancia si hubiera tenido tiempo frente a la pantalla o en las redes sociales?



Inteligencia emocional (EQ)

- Las habilidades no son lineales
- El desarrollo de habilidades varía según los individuos y las etapas
- Importante ser intencional



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

"Los **adolescentes iGen** (nacidos en 1995 y posteriores) pasan menos tiempo **interactuando** con sus compañeros cara a cara que cualquier generación anterior".

-Wired Magazine, Dec. 2017

Los niños entre 8 y 18 años de edad gastan un promedio de 7.5 horas al día viendo pantallas.

-Kaiser Family Foundation

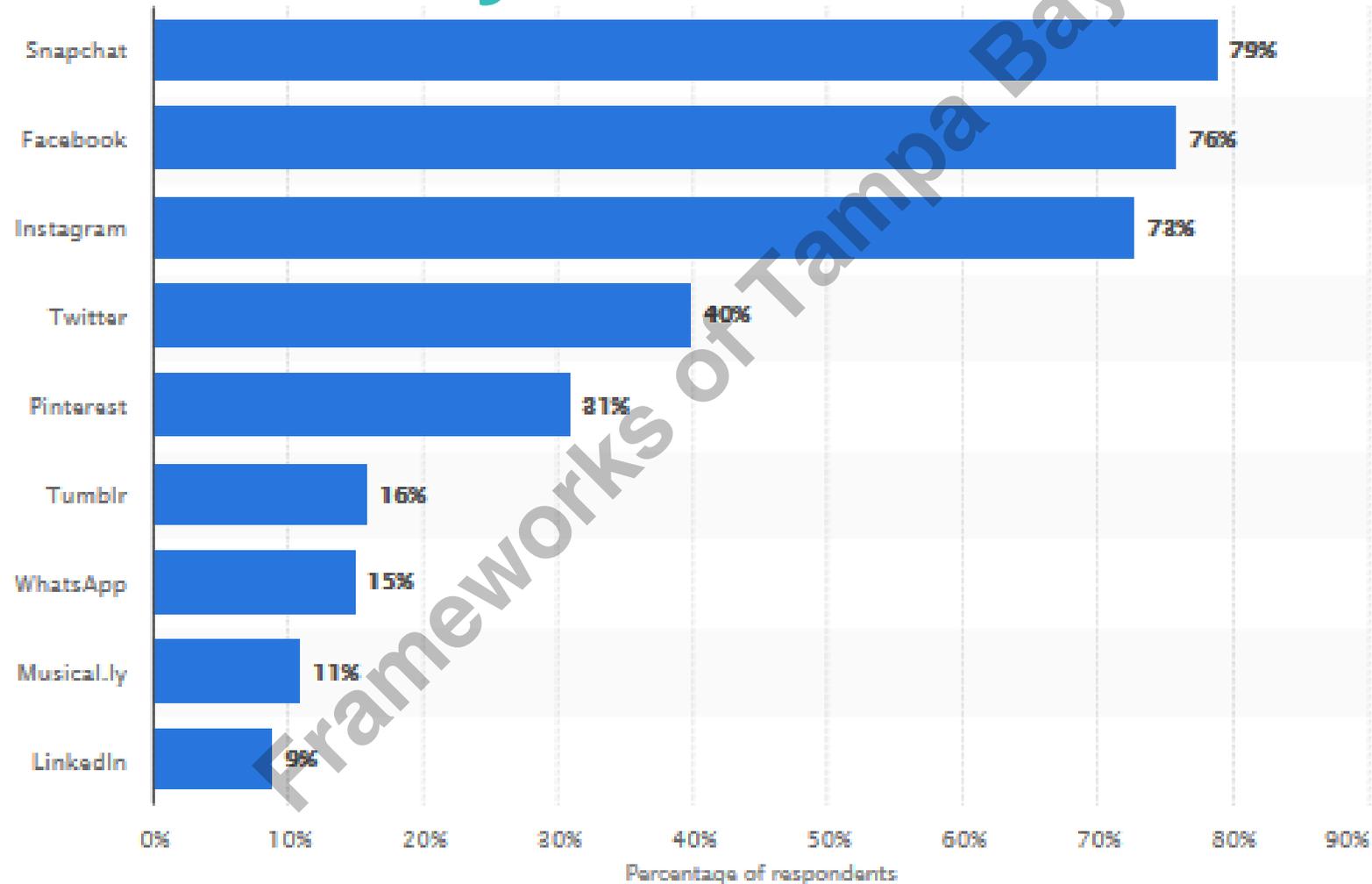


¿Cuáles son algunas de las ventajas del tiempo frente a la pantalla y las redes sociales?

- Acceso a la información
- Aprendizaje y compromiso académico
- Mantenerse conectado
- Desarrollo creativo
- Marketing empresarial y emprendimiento
- Apps de salud, alimentación, ejercicio, sueño, etc.



Principales sitios de redes sociales entre niños y adolescentes



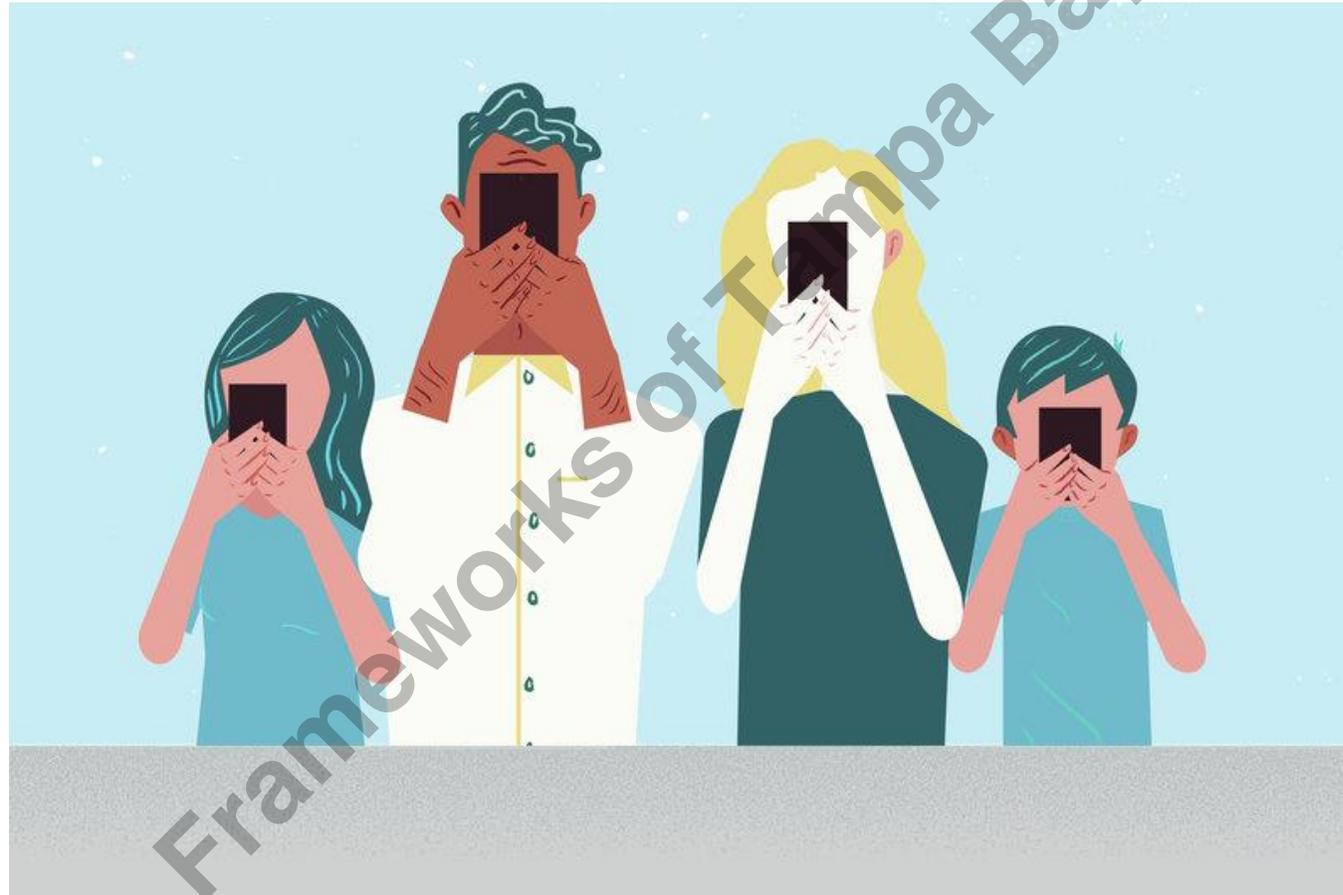
Lo que el tiempo de pantalla y las redes sociales pueden ofrecer a los niños

- Gratificación instantánea
- Validación del atractivo físico
- Popularidad
- Oportunidad de expresión

Temas que discutiremos

1. Tiempo de pantalla
2. Seguridad en línea
3. Ciudadanía en línea

Tiempo de pantalla





Tiempo frente a la pantalla en números

- Los preadolescentes (8-12) pasan un promedio de **6 horas** al día en sus dispositivos

- **41%** de eso está en teléfonos y tabletas



- Los adolescentes (13-19) pasan un promedio de **9 horas** al día en sus dispositivos

- En el 2018, **89%** de los adolescentes tienen sus propios teléfonos inteligentes, en comparación con el **41%** en 2012



- **95%** de los adolescentes tienen un teléfono inteligente o tienen acceso a un teléfono inteligente

- El **45%** de los adolescentes indican estar en línea de manera "casi constante"

-Common Sense Media, 2015, 2018

Compartir estrategias

¿Cuál es una estrategia que usa para regular el tiempo de pantalla de sus hijos?



Recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría

- **Menores de 18 meses:** sin pantallas, excepto chats de video
- **2-5** - 1 hora por día o menos (educativo)
- **6+:** límites consistentes con enfoque en el sueño y el ejercicio
- **Todas las edades** -
 - Designar horarios libres de medios (por ejemplo, cena) y lugares (por ejemplo, dormitorios)
 - Tener comunicación continua sobre ciudadanía y seguridad en línea
 - Cree un contrato de tiempo de pantalla y / o medios con cada niño

Limitaciones de tiempo de pantalla

¿Qué tiempo frente a la pantalla les gusta más a los padres?



Límites de tiempo

Establezca fácilmente límites de tiempo para los dispositivos de sus hijos directamente desde su teléfono o cualquier navegador



Horarios

Establezca horarios como la hora de dormir y el tiempo al aire libre y restrinja aplicaciones específicas



Pausar

Use su teléfono o tableta para pausar el dispositivo de su hijo



Tareas y deberes

Cree listas divertidas de deberes o de las cosas que le gustaría que los niños hicieran o aprendan y motívelos con recompensas



Autogestión

Toma de decisiones responsable

Habilidades de relación

Modelando el tiempo de pantalla y redes sociales

Considerar:

- Lo que publicas
- Cuándo y dónde usa sus dispositivos
- Cómo puede modelar lo que les pide a sus hijos

Ejemplo de contrato de tiempo de pantalla y redes sociales

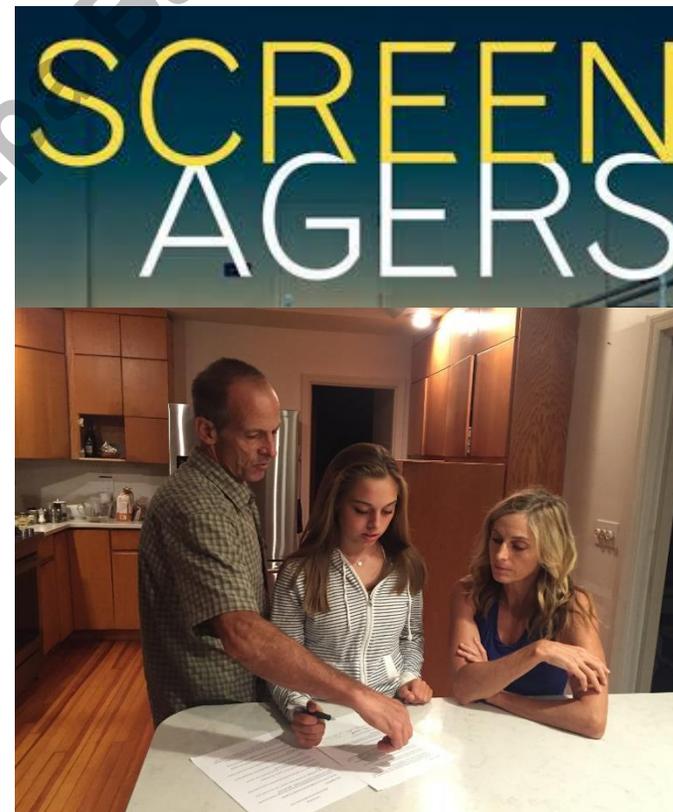
Contrato de Iphone

Querido Gregory,

¡Feliz Navidad! Ahora eres el orgulloso propietario de un iPhone. Eres un niño de 13 años bueno y responsable y mereces este regalo. Pero con la aceptación de este presente vienen las reglas y regulaciones. Por favor lea el siguiente contrato. Espero que comprendas que es mi trabajo criarte para ser un joven sano y equilibrado que pueda funcionar en el mundo y coexistir con la tecnología, no regirse por él. El incumplimiento de la siguiente lista resultará en la terminación de la propiedad de su iPhone.

Te amo locamente y espero compartir varios millones de mensajes de texto contigo en los próximos días.

1. Es mi teléfono. Yo lo compre. Yo pago por ello. Te lo estoy prestando. ¿No soy el mejor?
2. Siempre sabré la contraseña.
3. Si suena, contéstalo. Es un teléfono. Di hola, usa tus modales. No ignore nunca una llamada telefónica si la pantalla dice "Mamá" o "Papá". Jamás.
4. Entregue el teléfono a uno de sus padres puntualmente a las 7:30 P. M. todas las noches escolares y todos los fines de semana a las 9:00 P. M. Se guardara por la noche y se encenderá nuevamente a las 7:30 a.m. Si no deseas llamar a la línea fija de alguien, en la que sus padres pueden responder primero, no llames ni envíes mensajes de texto. Escucha esos instintos y respeta a otras familias como nos gustaría que nos respetaran.
5. No va a la escuela contigo. Ten una conversación con las personas que envías mensajes de texto en persona. Es una habilidad para la vida. * Medio día, excursiones y actividades después de la escuela requerirán consideración especial.
6. Si cae al inodoro, se estrella contra el suelo o desaparece en el aire, tú eres responsable de los costos de reemplazo o reparaciones. Corta el césped, cuida a los niños, guarda dinero de tu cumpleaños. Sucederá, debes estar preparado.
7. No uses esta tecnología para mentir o engañar. No te involucres en conversaciones que sean perjudiciales para los demás. Sé un buen amigo primero o mantente alejado del fuego cruzado.
8. No envíes mensajes de texto, correos electrónicos ni digas nada a través de este dispositivo que no dirías en persona.
9. No envíes mensajes de texto, correos electrónicos ni digas nada a alguien que no dirías en voz alta con sus padres en la habitación. Censúrate a ti mismo.
10. No hay porno. Busca en la web información que pueda compartir abiertamente conmigo. Si tienes alguna pregunta sobre algo, pregúntele a una persona, preferiblemente a mí o a tu padre.
11. Apágalo, siléncialo, guárdalo en público. Especialmente en un restaurante, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. No eres una persona grosera; no permitas que el iPhone cambie eso.
12. No envíes ni recibas fotos de tus partes privadas o de las partes privadas de otra persona. No te rías algún día estarías tentado a hacer esto a pesar de tu alta inteligencia. Es arriesgado y podría arruinar tu vida adolescente / universitaria / adulta. Siempre es una mala idea. El ciberespacio es vasto y más poderoso que tú. Y es difícil hacer desaparecer algo de esta magnitud, incluida una mala reputación.
13. No tomes millones de fotos y videos. No hay necesidad de documentar todo. Vive tus experiencias. Serán almacenados en su memoria por la eternidad.

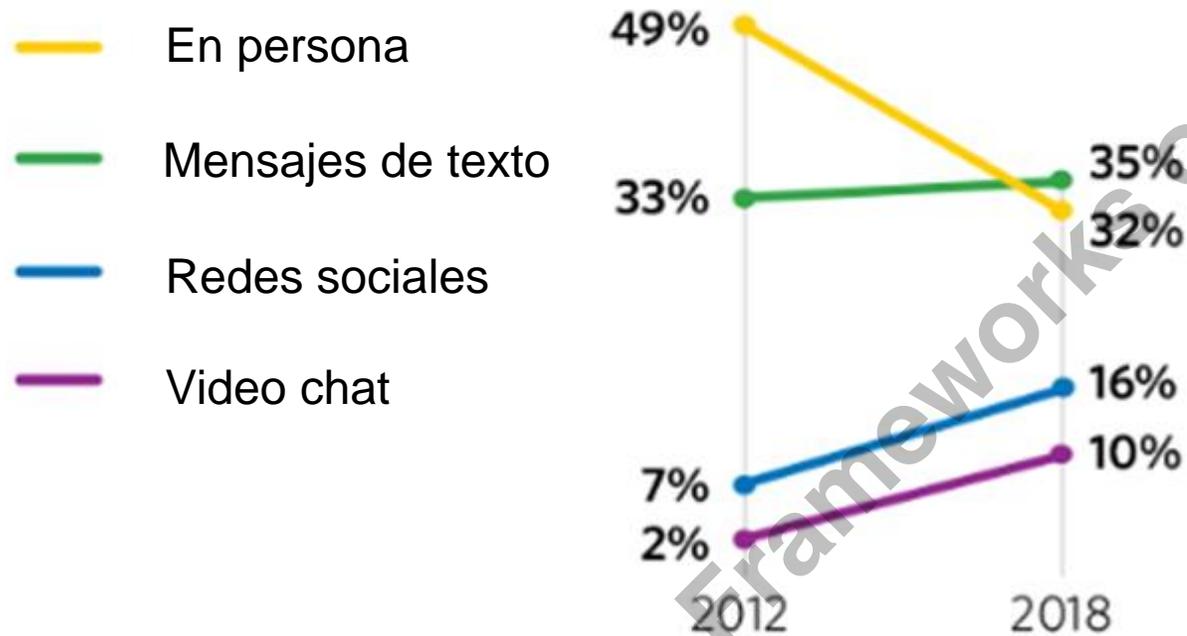


<https://www.screenagersmovie.com/family-contract>

Comunicación: en persona Vs. por pantalla

Los adolescentes no valoran la comunicación cara a cara con los amigos como antes.

La forma favorita de los adolescentes para comunicarse, 2012 a 2018.



Common Sense Media, 2018



42%

de los adolescentes están de acuerdo en que las redes sociales les han quitado el tiempo que podían pasar con sus amigos en persona, en comparación con el 34% en 2012.



54%

de los usuarios adolescentes en las redes sociales está de acuerdo en que a menudo se distraen cuando deberían prestar atención a las personas con las que están, en comparación con 44% en 2012.

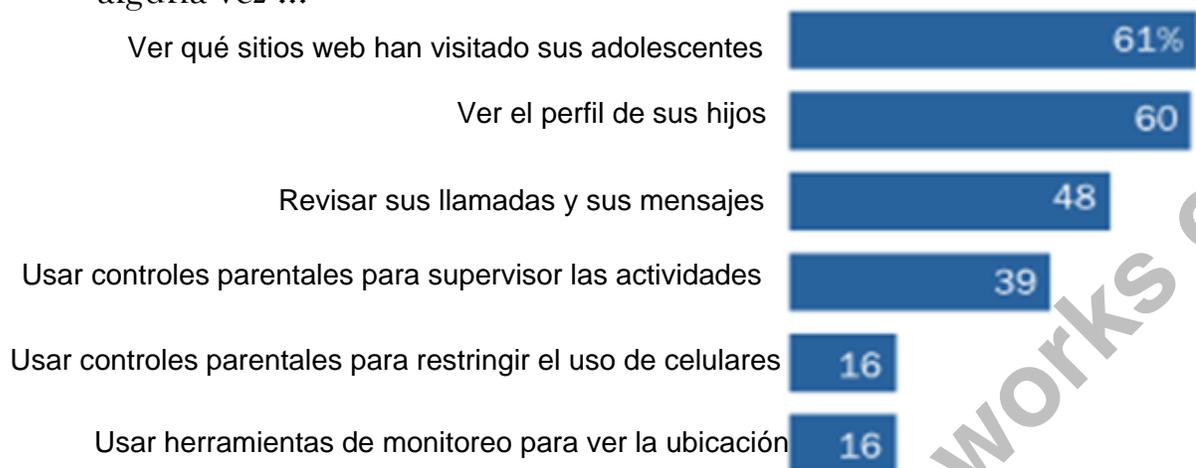
Seguridad en línea



Consejo de seguridad #1: supervise la actividad

La mayoría de los padres dicen que revisan lo que sus hijos hacen en línea y en las redes sociales...

Entre los padres de adolescentes de 13 a 17 años, el% que lo ha hecho alguna vez ...



65%

De los padres le han quitado el celular o el internet a su adolescente como castigo



55%

De los padres han limitado el tiempo o las veces en el día que el adolescente puede estar usando el internet



Modelar tomar decisiones responsables

Consejo de seguridad #1: supervise la actividad

Lo que pasa en línea permanece en línea.

Cuando se les pide que elijan cuál se acerca más a la verdad, los adolescentes dicen:

54% Si los padres supieran lo que realmente sucede en las redes sociales, estarían mucho más preocupados.

46% Los padres se preocupan mucho por el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes.

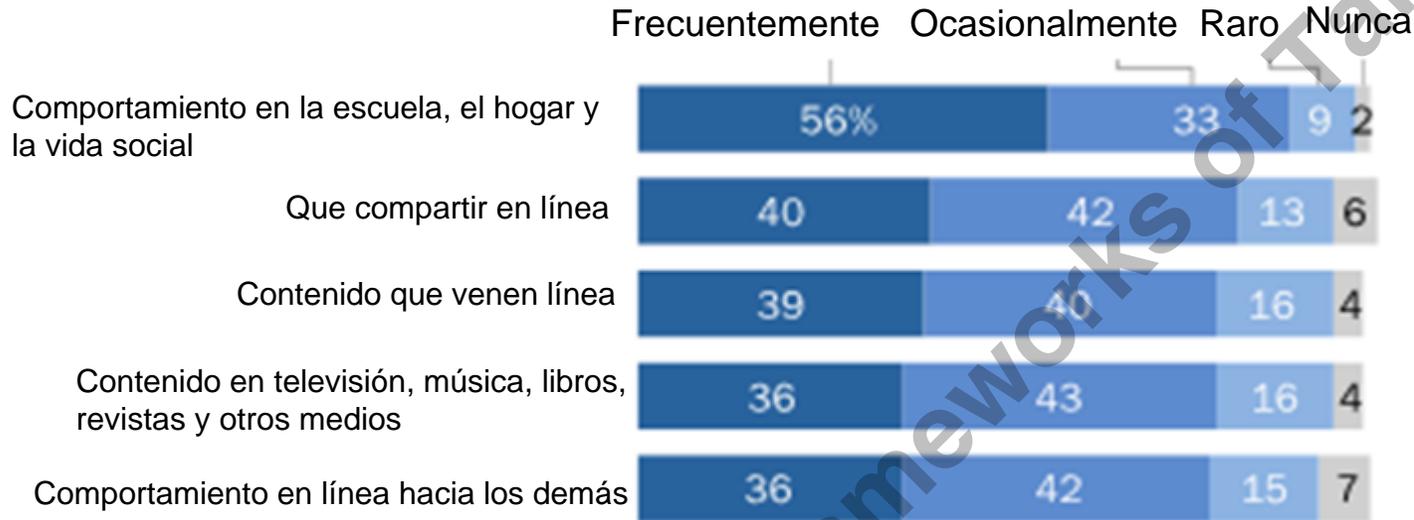
Common Sense Media, 2018



Responsible Decision-Making Skills

Consejo de seguridad #2: Habla con tus hijos

Entre los padres de adolescentes de 13 a 17 años, el porcentaje que dice que frecuentemente, ocasionalmente, rara vez o nunca hablan con sus adolescentes sobre lo que es un comportamiento apropiado o inapropiado en las siguientes áreas



Source: Surveys conducted Sept. 25-Oct. 9, 2014, and Feb. 10-March 16, 2015.

PEW RESEARCH CENTER



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Self-Management
Social Awareness
Relationship Skills

Consejos de conversación

- Discutir el propósito de las redes sociales
- Hablar de interacciones con extraños
- Discutir la información pública y privada
- Utilice preguntas de apertura de puerta:
“Que”
- Crear un contrato



Consejo de seguridad #3: conviértase en experto en aplicaciones



Seguridad en línea: sugerencias de aplicaciones

Para una navegación segura en Internet:

- Ver la configuración de privacidad de su teléfono y tableta
- Use los controles parentales en Windows y Mac
- <https://www.google.com/preferences> - Google "modo restringido"
- <https://www.google.com/preferences> - Google "modo seguro"
- <https://support.google.com/chrome/answer/3463947?hl=en> - Chrome "perfil supervisado"
- Seguros para niños menores de 10 años: [Zoodles](#), [Maxthon](#), [Safe Search Kids](#), [KidRex](#), [Kiddle](#), etc.

Para monitoreo de Android:

- Google [Family Link](#) y [Limitly](#) le permiten administrar las aplicaciones de su hijo y establecer límites de tiempo de pantalla

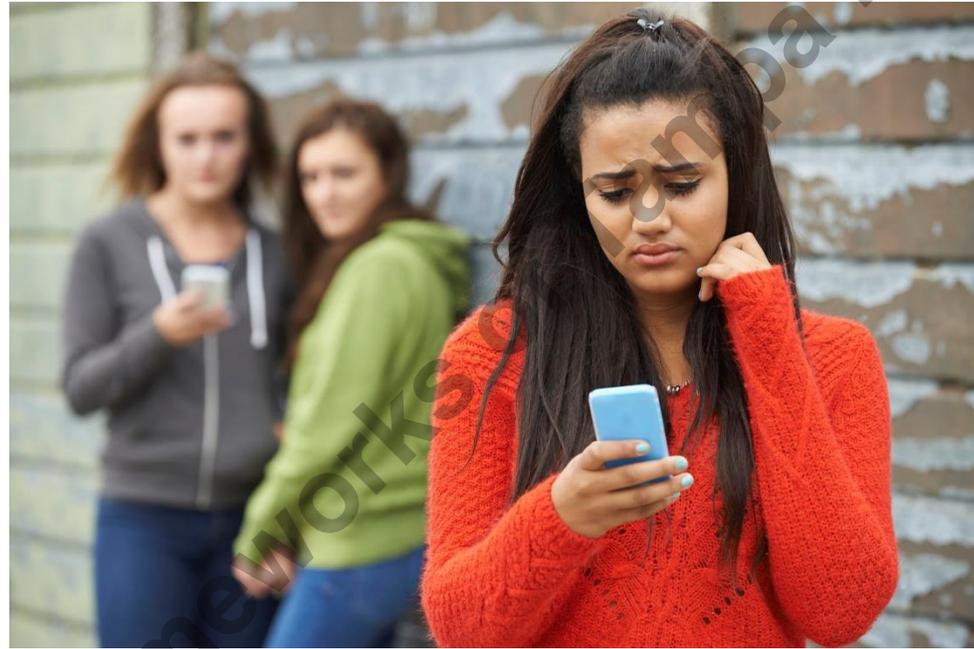
Para monitoreo de Android o iPhone:

- <https://www.bark.us/> - vincula a las cuentas de sus hijos, supervisa las palabras clave y le envía alertas en tiempo real
- <https://www.teensafe.com> - vea los mensajes de texto enviados y recibidos de sus hijos y las llamadas, así como su historial de navegación y la ubicación del teléfono
- Aplicaciones similares incluyen [NetNanny](#) y [Qustodio](#)

Para limitar el tiempo de pantalla:

- Tiempo de pantalla - <https://screentimelabs.com/>
- [MMGuardian](#) - <https://mmguardian.com/>
- [Mobile Guardian](#) - <https://www.mobileguardian.com/>
- [NetNanny](#) - <https://www.netnanny.com/>
- [TeenSafe](#) - <https://www.teensafe.com>
- [Verizon Smart Family](#) - <https://www.verizonwireless.com/support/verizon-smart-family/>
- [Norton Family](#) - <https://family.norton.com>
- [Mobicip](#) - <https://www.mobicip.com/>

Ciudadanía en línea



Lo que el tiempo de pantalla y las redes sociales pueden ofrecer a los niños

- Gratificación instantánea
- Validación del atractivo físico
- Popularidad
- Oportunidad de expresión

Consejo 1: discutir la permanencia

¡Se puede guardar cualquier publicación, foto o video!

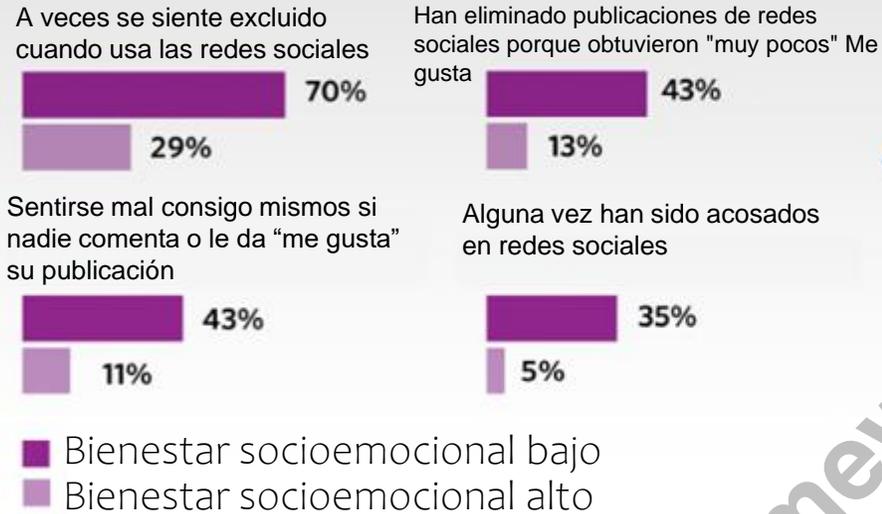


Toma de decisiones responsable

Consejo # 5: Desarrolle continuamente las habilidades SEL y reflexione juntos

Los adolescentes con un bienestar socioemocional bajo experimentan más efectos negativos por las redes sociales que los niños con un bienestar socioemocional alto

Porcentaje de usuarios de redes sociales que dicen que:



See Methodology section for definitions of the high, medium, and low SEWB groups.

METHODOLOGY: This report is based on a nationally representative survey of 1,141 13- to 17-year-olds in the United States. The survey was administered online by the research group GfK using their KnowledgePanel® from March 22, 2018, through April 10, 2018. Participants were recruited using address-based sampling methods. The margin of error for the full sample at a 95 percent confidence level is +/-3.4 percent. The overall design effect for the survey is 1.4048.



¡PIENSA!

Antes de publicar:

Recuerda que **P**ermanecerá en Internet

- ¿Es algo **I**mportante?
- ¿Es **E**mpoderante?
- ¿Es **N**ecesario?
- ¿Es **S**eguro?
- ¿Es **A**mable?



Common Sense Media, 2018

Consejo #2: Fomente las discusiones en persona

Yo:

“Me siento **(nombrar emoción)** cuando tú **(nombrar comportamiento)**. Me gustaría que **(solicitar una acción)**”.

¡Recordatorio!

Inicie sesión con la función de chat:

**Nombre y apellido,
dirección de correo electrónico,
número de hijos.**

¡Gracias!

Encuesta de retroalimentación:

¡Complete usando el enlace Survey Monkey para la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo (giftcard)!



¿Cuál es una estrategia que vas a probar en casa?



Objetivos de la sesión

- Describir las 5 habilidades de aprendizaje social y emocional (SEL)
- Entender cómo ayudar a los niños a navegar:
 - Tiempo de pantalla
 - Seguridad en línea
 - Ciudadanía en línea
- Obtenga consejos y herramientas para fomentar el uso apropiado de las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla con sus hijos.

P & R



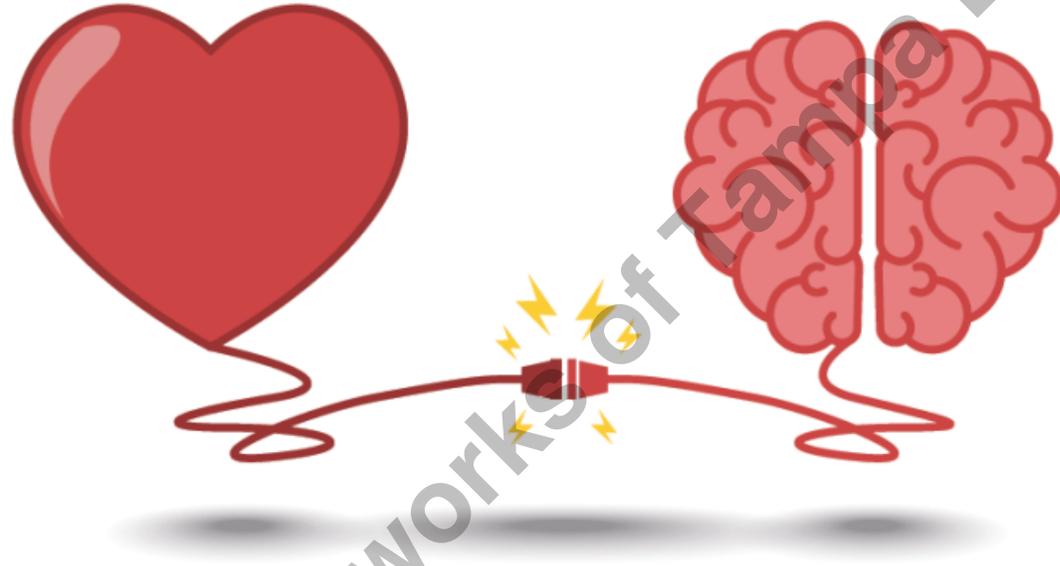


Introduciendo nuestra
NUEVA PAGINA WEB

VEALA AHORA



¡Gracias!



myframeworks.org