



SCREENAGERS: GENERACIÓN IA

¡Sigamos la conversación!

Uno de los objetivos principales de la película y de este folleto es brindarte información y recursos para ayudarte a tener conversaciones significativas sobre la IA con los jóvenes en tu vida.

Suscríbete al blog semanal de la Dra. Delaney Ruston en ScreenagersMovie.com, que ofrece más ideas para iniciar conversaciones sobre la IA y ha ayudado a miles de familias a tener conversaciones significativas.

DEEPPAKES E IMÁGENES GENERADAS POR IA

No existe ninguna ley en EE. UU. que exija etiquetar las imágenes o videos generados por IA como tales.

Al encuestar a estudiantes de preparatoria, el 15% dijo conocer a un compañero de clase del que se crearon y distribuyeron imágenes íntimas generadas por IA.

Consejos para padres:

Asegúrate de que tus hijos sepan que ser víctima de esto nunca es su culpa. Si sucede, la ley federal Take It Down Act exige que las plataformas eliminen esas imágenes dentro de las 48 horas siguientes a una solicitud; StopNCII.org y la CyberTipline también pueden ayudar.

Pasos por seguir:

Esta ley existe en parte porque una adolescente y su madre decidieron actuar. Elliston, cuya historia aparece en la película, y su madre acudieron a su representante local, ayudando a convertir la Take It Down Act en ley nacional.

Ayuda a tu hijo o hija adolescente a escribir o llamar a un legislador local. Las historias de los jóvenes tienen un peso real ante los funcionarios electos.

Busca un grupo de activismo juvenil (como Encode AI) que ya esté organizando esfuerzos sobre IA y la seguridad infantil, y únete o apoya su trabajo.

Anima a tu hijo o hija adolescente a asistir a una reunión de la junta escolar e incluso a tomar la palabra.

CHATBOTS DE IA Y COMPAÑÍA

En un estudio, casi un tercio de los adolescentes que usan chatbots dijo disfrutarlo tanto, o más, que hablar con personas reales.

Los chatbots están diseñados para ser complacientes, lo cual se siente bien pero no desarrolla las mismas habilidades que una relación real.

Consejos para padres:

Pregunta a tus hijos para qué usan los chatbots de IA: consejos, compañía, desahogo, etc. Mantener los dispositivos fuera de la habitación por la noche ayuda a los adolescentes al reducir la tentación de recurrir a los chatbots.

Pasos por seguir:

Un distrito escolar que aparece en la película vio caer las suspensiones un 70% en cuatro años después de emplear "navegadores de participación" que identifican proactivamente a los niños que no participan en actividades extracurriculares y los ayudan a involucrarse.

Habla con tu hijo o hija sobre algún club, deporte o actividad que le haya llamado la atención, y ayúdale a hacerlo realidad este mes.

Si muestra resistencia a involucrarse, busca apoyo. Hay un límite para lo que los padres pueden hacer solos.

Habla con la escuela, conéctate con otros padres, e incluso menciona el tema durante una visita médica con tu hijo o hija adolescente.

A veces, la ansiedad social clínica u otra condición puede estar interfiriendo.

Únete a otra familia para comenzar algo nuevo, como un proyecto artístico o de voluntariado.

Prueba un "experimento del altavoz inteligente": desconecta Alexa o Google Home durante una semana y hablen en familia sobre lo que notaron.

LA IA Y LAS TAREAS ESCOLARES

En un estudio, cerca de la mitad de los maestros dijo no confiar en que el trabajo de sus estudiantes fuera auténtico, y cerca de la mitad de los estudiantes dijo lo mismo sobre el trabajo de sus maestros.

Las herramientas de detección de IA no son confiables. Incluso OpenAI abandonó su propio detector después de que fallara en ambos sentidos.

Consejos para padres:

Habla con tu hijo o hija sobre cómo la IA puede facilitar el trabajo y cómo eso encaja con el aprendizaje. Reconoce que es natural querer tomar atajos, pero pregúntense qué significa eso a largo plazo. Comparte también cómo usas tú la IA y por qué tu situación es distinta al ya no estar en la escuela.

Pasos por seguir:

Las escuelas están definiendo activamente sus políticas sobre IA en este momento, y la opinión de los padres importa:

Pregúntale a tu hijo o hija qué les están diciendo sus maestros sobre el uso de la IA.

Pregunta a la asociación de padres y maestros (PTA) o al consejo escolar si existe una política clara de IA por grado. Algunas escuelas usan un sistema de "semáforo": rojo para no usar IA, amarillo para uso limitado y verde para uso libre.

Consulta la campaña Away For The Day de Screenagers (awayfortheday.org) si tu escuela está considerando un día escolar sin teléfonos.

Inicia un grupo de discusión de padres para comparar qué está funcionando en los distintos salones y compartir ideas.

LA IA Y LA SALUD MENTAL

Pruebas independientes encontraron que los chatbots daban respuestas inconsistentes y, en algunos casos, dañinas ante señales de una crisis de salud mental. En dos demandas actuales, familias alegan que los chatbots de IA contribuyeron al suicidio de sus hijos adolescentes después de relaciones de meses con ellos.

Consejos para padres:

Asegúrate de que tus hijos sepan que los chatbots no son el lugar adecuado para el apoyo emocional o la ayuda en una crisis. Habla con ellos sobre a quién sienten que pueden acudir con confianza, incluyéndote a ti, pero sin limitarse a ti.

Habla sobre quiénes forman parte de su círculo de apoyo: otros familiares, amistades, un consejero o un maestro. Da el ejemplo compartiendo quiénes forman parte de tu propio círculo de apoyo, y conversa de manera proactiva sobre los profesionales de la salud mental y lo útiles que pueden ser.

Pasos por seguir:

Las familias que aparecen en la película transformaron su dolor en activismo público para lograr una regulación de seguridad en IA más sólida. No tienes que esperar una crisis para involucrarte:

Únete a un compromiso de retraso en el uso de dispositivos junto con otros padres (Screen-Free Sleep, Wait Until 8th, Okay to Delay, Screen Sanity). El cambio es más fácil en grupo.

Prueba una “receta de parque”: la investigación presentada en la película muestra los beneficios del tiempo en la naturaleza para la salud mental. Reunirse una vez al mes, o con más frecuencia, con otra familia en el parque puede ser un verdadero contrapeso a la atracción de las pantallas y los chatbots.

Apoya a grupos liderados por jóvenes (como Encode AI) que impulsan legislación estatal y federal de seguridad en IA.

Visita nuestros sitios web para más información y recursos:

- ScreenagersMovie.com
- ScreenFreeSleep.org
- AwayForTheDay.org

Para consultar las referencias de cualquier dato citado aquí o en la película, escribe a info@screenagersmovie.com

Si alguien en tu comunidad, grupo o familia se ve afectado por los temas planteados en la película, estos recursos pueden ayudar:

- Línea de Prevención del Suicidio y Crisis: llama o envía un mensaje de texto al 988, o visita 988lifeline.org
- Línea de Texto de Crisis: envía HOME al 741741
- Línea de Ayuda de la National Alliance for Eating Disorders: 1-866-662-1235
- Imágenes íntimas no consensuadas:
 - StopNCII.org (adultos)
 - CyberTipline.org (para menores, a través del National Center for Missing & Exploited Children)

PUNTOS CLAVE

- **Prueba el tiempo de “tú muestras, yo observo”:** la cineasta de Screenagers, Delaney Ruston, recomienda sentarte con tu hijo o hija adolescente mientras revisa durante unos minutos su propio

feed o historial de chatbot. Solo observa, sin reaccionar. Hablen sobre ello uno o dos días después. Esto revela mucho más que preguntar “¿qué haces ahí?”.

- **Da el ejemplo, no solo supervises:** habla en voz alta sobre tu propio uso de la IA, en qué te ayuda y en qué te hace actuar con cautela.
- **Ser accesible marca una gran diferencia:** ya sea una imagen deepfake, una relación con un chatbot o un atajo en la tarea, es más probable que los niños acudan a ti si saben que tu primera reacción no será avergonzarlos ni castigarlos.
- **No tienes que hacer esto solo o sola:** los cambios más efectivos que aparecen en la película, desde la Take It Down Act hasta la caída del 70% en las suspensiones escolares, surgieron de personas que se organizaron juntas: familias, compañeros de clase y comunidades. Encuentra tu grupo, ya sea un comité de la PTA, un compromiso con otras dos familias o un chat grupal para comparar experiencias.
- **Estructura más conexión, no solo restricción:** las reglas por sí solas suelen fallar. Combinar estructura (habitaciones sin dispositivos, políticas claras sobre IA en las tareas) con conexión real (actividades extracurriculares, conversaciones familiares, tiempo en la naturaleza) es lo que señala la investigación presentada en la película.
- **Lo más nuevo no siempre es lo más seguro:** los investigadores en la película descubrieron que, aunque los modelos de IA se han vuelto más capaces, su desempeño en seguridad no ha avanzado al mismo ritmo. No asumas que la versión más reciente es la más segura para los niños.
- **La dificultad es parte del aprendizaje, no un problema que resolver:** el impulso de suavizar cada tarea difícil con IA puede privar a los niños del esfuerzo productivo que realmente desarrolla las habilidades de pensamiento. Sostener la dificultad, tanto en la escuela como en la vida, es una habilidad que vale la pena proteger.
- **Los jóvenes ya están liderando este tema:** desde el activismo de Elliston hasta el trabajo de Adam Billan en Encode AI para impulsar regulación, algunas de las ideas más contundentes de la película vinieron directamente de jóvenes. Pregúntale a tus hijos qué creen que debería cambiar; quizá ya tengan una respuesta.

“ IDEAS PARA INICIAR CONVERSACIONES

¿Conoces a alguien a quien le hayan hecho un deepfake, o a alguien que conozca a una persona en esa situación?

La Take It Down Act les da a las plataformas 48 horas para eliminar imágenes no consensuadas. ¿Crees que eso es suficientemente rápido?

¿Alguna vez le pides consejos a un chatbot de IA? ¿Sobre qué tipo de cosas le preguntas?

Si tú hicieras las reglas sobre la IA en nuestra casa, ¿cuáles serían?

¿Hay algún club, deporte o actividad que te dé curiosidad pero que no hayas probado todavía?

¿Qué te preocupa de la IA? ¿El medio ambiente? ¿Los empleos? ¿La ciberseguridad? ¿Algo más?

RECURSOS DE SCREENAGERS

Tech Talk Tuesdays

- Más de 550 blogs de la cineasta, la Dra. Delaney Ruston, entregados gratis cada martes.

screenagersmovie.com/blog





The Screenagers Podcast

- La Dra. Ruston y sus invitados profundizan en el tiempo de pantalla, la salud mental, las sustancias, la IA y mucho más.
screenagersmovie.com/podcast



Screen-Free Sleep

- Nuestra campaña para ayudar a las familias a mantener la tecnología fuera de las habitaciones de los niños por la noche.
screenfreesleep.org



Screenagers en YouTube

- Muchos videos con consejos sobre crianza y tecnología de expertos que no aparecieron en las películas.
youtube.com/@Screenagers_Movie



Away For The Day

- Recursos y activismo para días escolares sin teléfonos.
awayfortheday.org



Libro: Parenting in the Screen Age

- Conversaciones más tranquilas y productivas con los jóvenes sobre el impacto de la tecnología en la salud y el bienestar.
- screenagersmovie.com/book

www.ScreenagersMovie.com

Facebook: @ScreenagersMovie | Instagram: @ScreenagersMovies



ORGANIZACIONES QUE APARECEN EN LA PELÍCULA

- **Common Sense Media** - commonsensemedia.org | Investigación sobre seguridad en IA y medios
- **Encode AI** - encodeai.org | Activismo juvenil por políticas de IA
- **Park Rx America** - parkrx.org | Actividades en la naturaleza para familias
- **Más compromisos de retraso en el uso de dispositivos**
 - Wait Until 8th | waituntil8th.org
 - Okay to Delay | oktodelay.org
 - Screen Sanity | screensanity.org
 - Let Grow | letgrow.org
- **Apoyo legal para daños relacionados con la IA**
 - Tech Justice Law | techjusticelaw.org
 - Social Media Victims Law Center | socialmediavictims.org

