



**Child Mind
Institute**



operationparent

Complete Guide to Teenagers and Sleep

<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-teenagers-and-sleep/>

How Much Should You Monitor Your Teen's Social Media?

<https://childmind.org/article/how-much-should-you-monitor-your-teens-social-media/>

How to Set Limits on Screen Time

<https://childmind.org/article/how-to-set-limits-on-screen-time/>

Neurodivergent Kids and Screen Time

<https://childmind.org/article/screens-and-neurodivergent-kids/>

Guía completa sobre los adolescentes y el sueño

<https://childmind.org/es/guia/guia-para-padres-sobre-los-adolescentes-y-el-sueno/>

¿Qué tanto deberías supervisar las redes sociales de tu adolescente?

<https://childmind.org/es/articulo/que-tanto-deberias-supervisar-las-redes-sociales-de-tu-adolescente/>

Cómo establecer límites al tiempo de pantalla

<https://childmind.org/es/articulo/como-establecer-limites-al-tiempo-de-pantalla/>

Niños neurodivergentes y tiempo de pantallas

<https://childmind.org/es/articulo/ninos-neurodivergentes-y-tiempo-de-pantallas/>