



1

QUÉ ESPERAR HOY

DURANTE EL SEMINARIO WEB

Sesión de 90 minutos

Presentación de expertos seguida de preguntas y respuestas

Envíe preguntas en cualquier momento

Utilice el chat privado

Material de apoyo y diapositivas

Disponible con Pop-Up y en el sitio web

DESPUÉS DEL SEMINARIO WEB (DENTRO DE 8 HORAS)

**Certificado de
asistencia**

La grabación

Enlace a la encuesta

2

VIEW IN SPANISH	VER EN ESPAÑOL
Slides in Spanish available now with pop-up Live captions available in English and Spanish Recording with Spanish translation will be sent by email within 8 hours and in the webinar library on our website	Diapositivas en español disponibles ahora con ventana emergente Subtítulos en vivo disponibles en inglés y español La grabación con traducción al español se enviará por correo electrónico dentro de las 8 horas y estará en la biblioteca de seminarios web en nuestro sitio web



Spanish translations made possible by Kosair For Kids
Traducciones al español posibles gracias a Kosair For Kids



3



OPERATION PARENT

NUESTRA MISIÓN:

Empoderar a los padres y cuidadores para que tengan conversaciones casuales y valientes con sus hijos.

Operation Parent, Inc. es una organización benéfica 501(c)(3) reconocida con identificación fiscal federal 20-3857612

4

SIGAMOS TENIENDO
CASUAL
VALIENTE
conversations

PRÓXIMOS SEMINARIOS WEB

Si nos acompañas en directo, ¡utiliza las ventanas emergentes para registrarte rápidamente!



operationparent.org/webinarios

MARCH 31
Al y Seguridad Juvenil
Common Sense Media

April 29 & May 5
Serie de Dos Partes sobre la Prevención del Uso por Primera Vez
Asociación para Terminar con la Adicción
Hospital de Niños de Boston
 &
Stanford REACH Lab

5

[OPERATION PARENT]

El Estado de la Juventud Moderna:
 Navegando Pantallas,
 Sustancias y Presiones

Crystal Collier, PhD, LPC-S

6

Conclusiones Clave

- 1 Escucha la perspectiva de la juventud moderna sobre el comportamiento de alto riesgo
- 2 Comprender las implicaciones en el desarrollo del cerebro
- 3 Aprender lo que los jóvenes desearían que hicieran los adultos

7

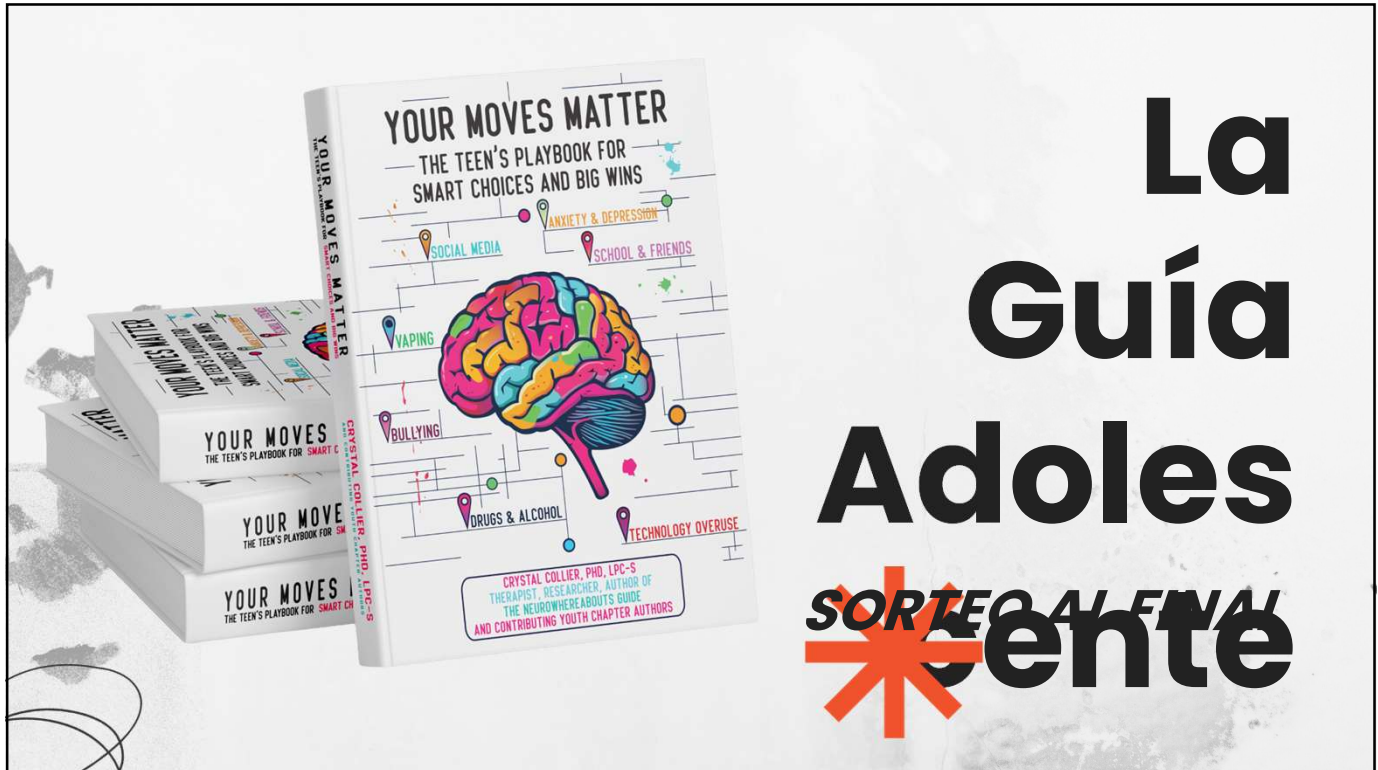
Crystal Collier, PhD, LPC-S



- Terapeuta, Educadora, Autora
- Investigadora en prevención
- Elegida Consejera del Año 2019
- Portadora de la Antorcha del Año 2018
- Condecoración Nacional 2015
- Autora de la guía para padres, guía para adolescentes y serie de libros para niños
- Creadora de Know Your Neuro



8



9

Habilidades de Función Ejecutiva



Birth to Age 11/12

- Task Initiation
- Flexible Thinking
- Planning and Prioritizing
- Organization
- Working Memory
- Self-Monitoring
- Selective Attention
- Coordination

Age 11/12 to 24/25

- Abstract; conceptual understanding
- Impulse Control
- Problem-Solving
- Decision-Making
- Judgment
- Emotion Regulation
- Frustration Tolerance
- Ability to Feel Empathy

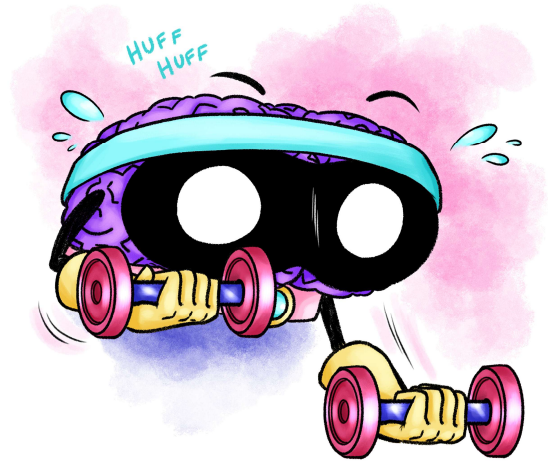
10

...

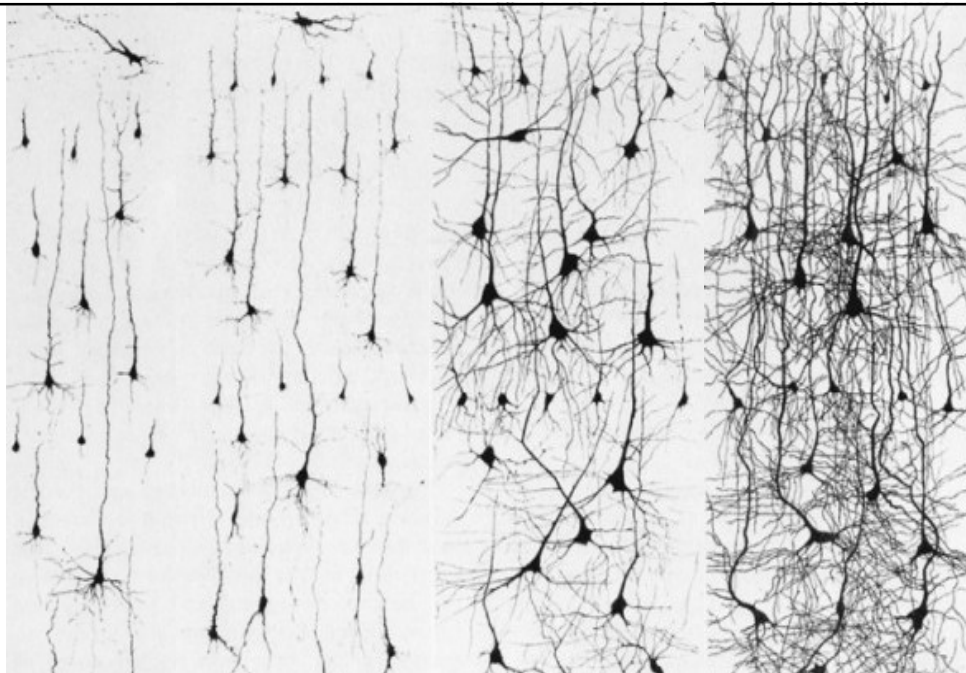
El Cerebro

Regla

USE IT OR **LOSE IT**



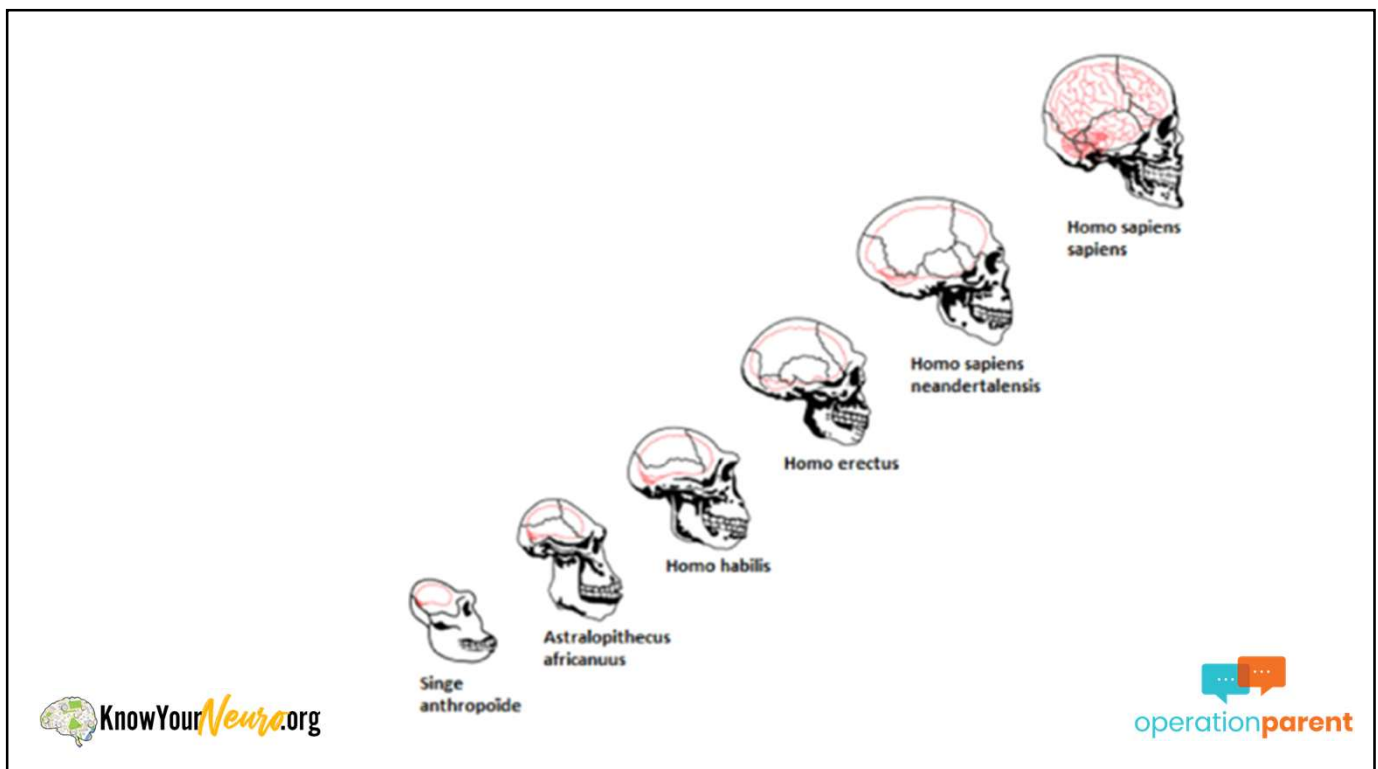
11



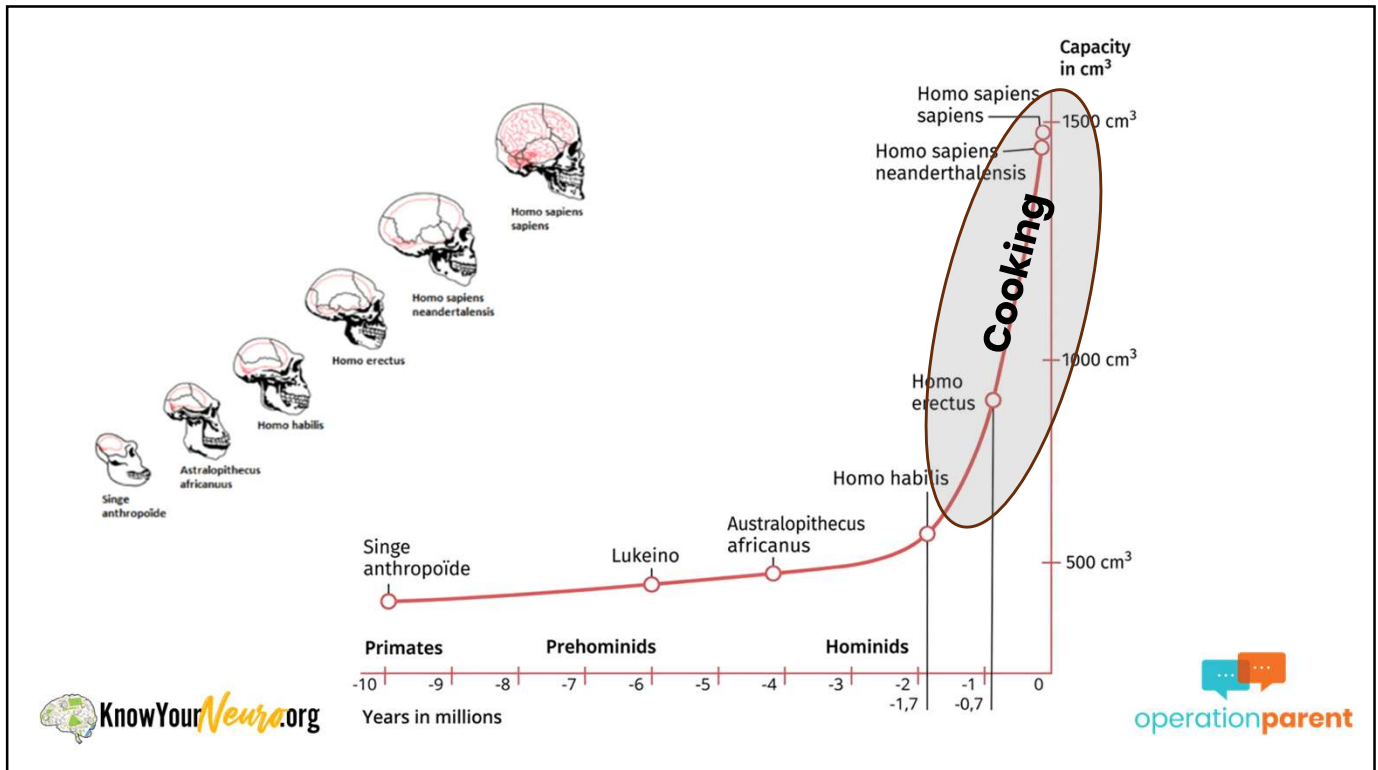
12



13

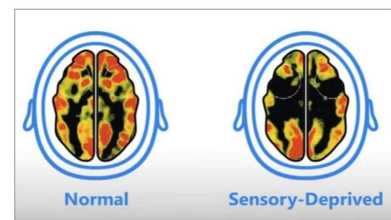
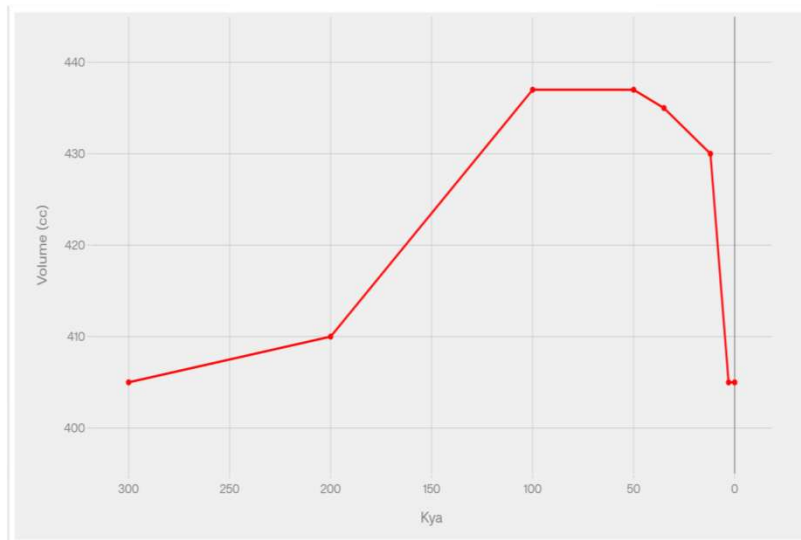


14



15

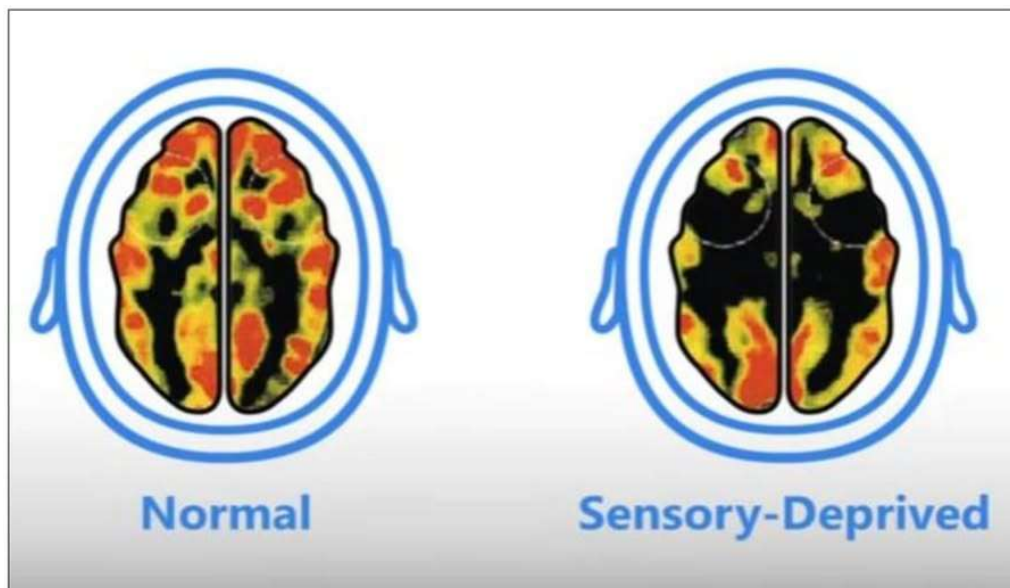
Volumen del Lóbulo Frontal de Homo Sapiens en los últimos 300k Años



KnowYourNeura.org

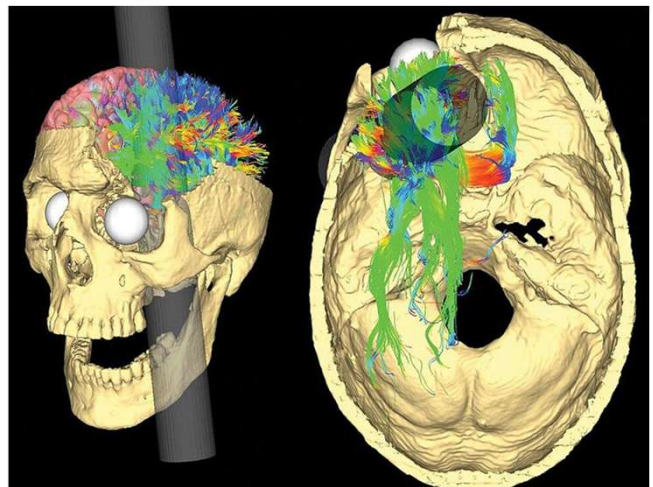
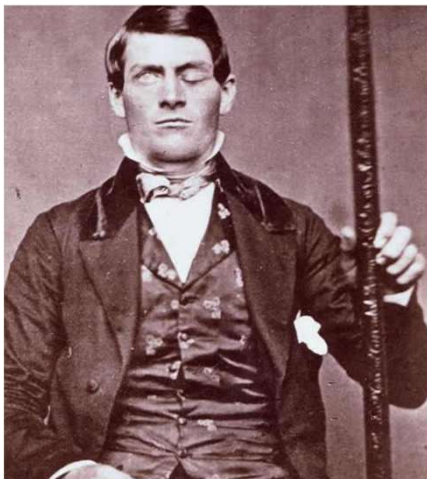
operationparent

16



17

¿Qué sucede cuando se daña el FL? **Phineas Gage** 1823-1860



Van Horn JD, Irimia A, Torgerson CM, Chambers MC, Kikinis R, et al., CC BY 2.5

18

Disminución de la atención

Disminución de la memoria de trabajo

Perseveración (Atrapado en el bucle)

Aumento de la impropiedad social

Distorsiones del yo

Desapego de la realidad

Falta de flexibilidad cognitiva

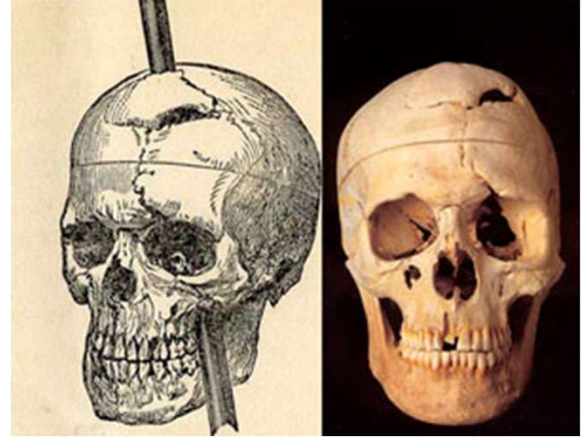
Falta de juicio moral

Falta de razonamiento abstracto

Incapacidad para planificar o mantener un plan

Falta de motivación

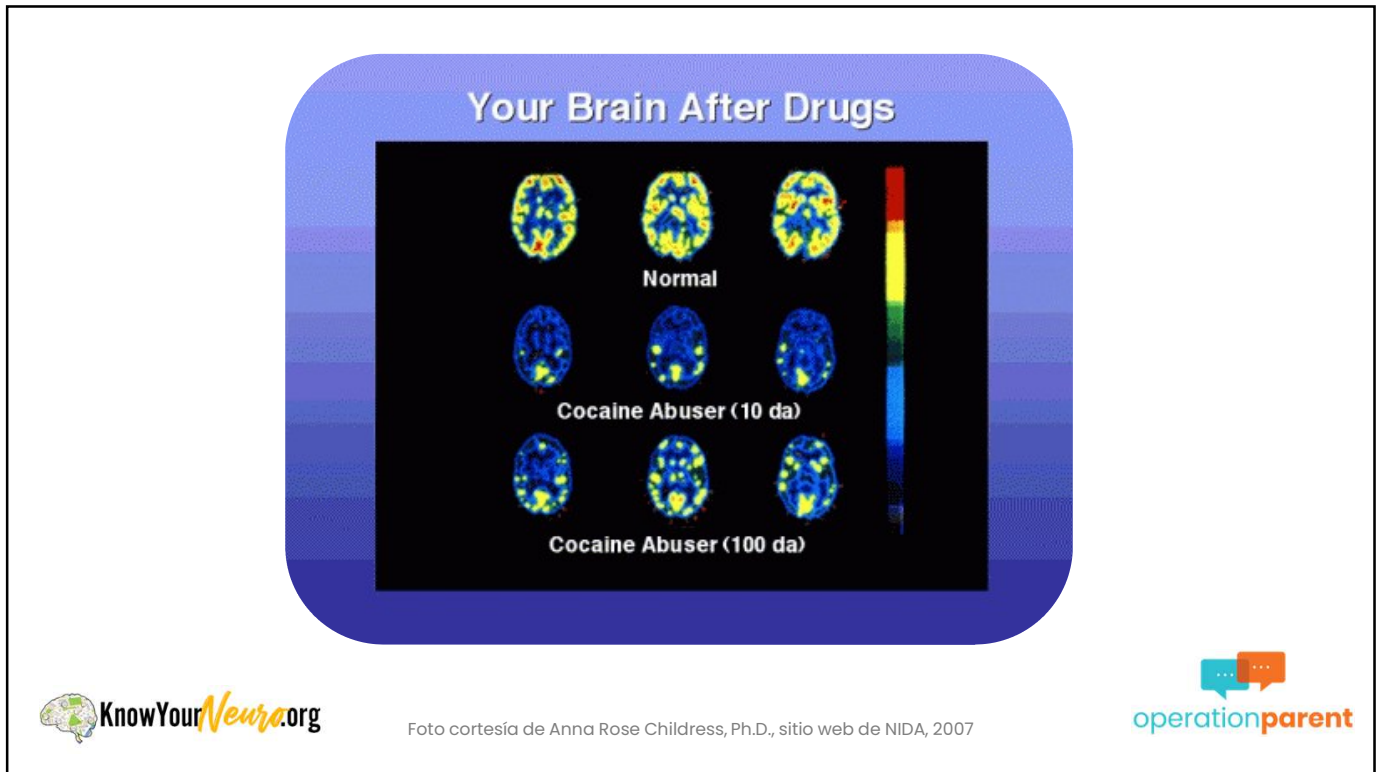
Efectos del daño en el lóbulo frontal



19



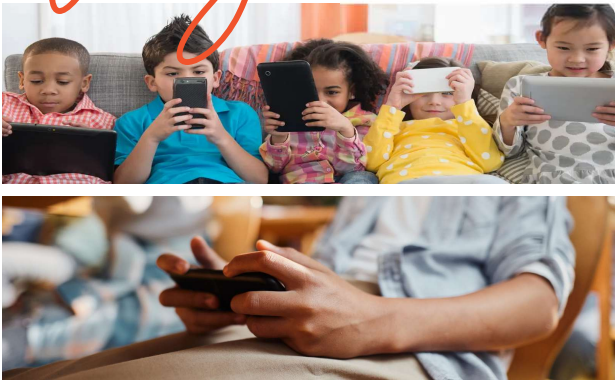
20



21

Juventud *Voz*

- ★ SOBREUSO DE TECNOLOGÍA
- ★ PERTENENCIA Y CONEXIÓN
- ★ COMPARACIÓN SOCIAL
- ★ DESENSIBILIZACIÓN Y MOTIVACIÓN
- ★ ACCESIBILIDAD
- ★ BALANCE Y EDUCACIÓN



KnowYourNeuro.org

operationparent

22

Juventud

¿Qué problemas enfrentan los jóvenes

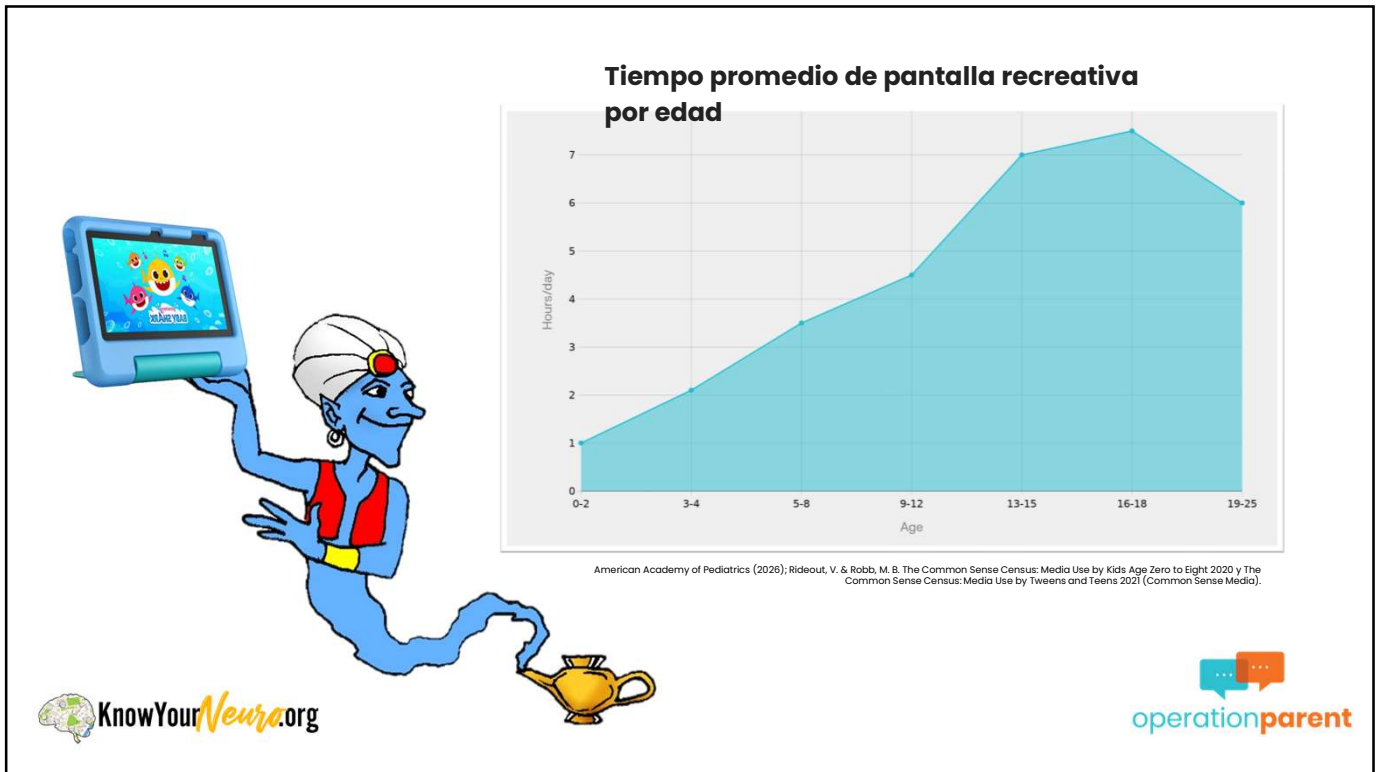


23

Uso excesivo de tecnología



24

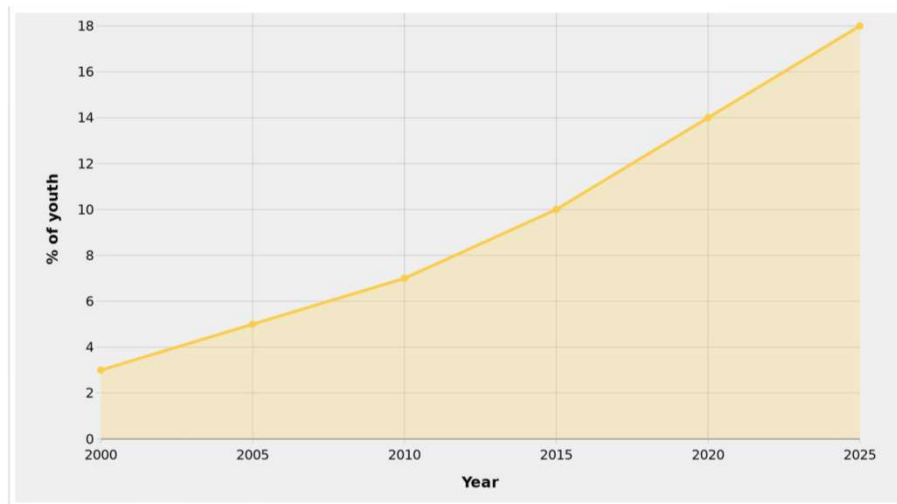


25



26

Adicción Tecnológica Adolescente en Aumento (2000-2025)



Moreno & Kolb, 2011; Carga del Trastorno por Juego entre Adolescentes (revisión sistemática y meta-análisis), 2024; Explorando Patrones de Utilización de Smartphones, Adicción y Factores Asociados entre Adolescentes, 2025; La Prevalencia de la Adicción al Smartphone y sus Factores de Riesgo Relacionados, 2025; ¿Qué Tipos de Servicios de Internet Hacen que los Adolescentes se Vuelvan Adictos? Correlatos del Uso Problemático de Internet, 2020; Reacciones al Uso Problemático de Internet entre Adolescentes, 2020.



27

PIMU: Uso Problemático de Medios Interactivos

- 1) Jugar más de 3 horas/día
- 2) Pensando en juegos/deseo a menudo
- 3) Saltar eventos sociales, trabajo o escuela para jugar
- 4) Programar alrededor del tiempo de juego
- 5) Los juegos se vuelven centrales en la vida
- 6) Difuminación de juegos y realidad
- 7) Jugar para modificar el estado de ánimo o escape emocional
- 8) Jugar para socializar y, por lo tanto, volverse aislado
- 9) Descuidar el trabajo/estudios/tareas
- 10) Alteraciones del sueño
- 11) Incapaz de dejar de jugar
- 12) Calificaciones bajas o en caída



28

Cerebro de palomitas: La constante actividad neuronal debido al uso excesivo de la tecnología mantiene el cerebro en tensión buscando la próxima cosa que ver o hacer.



Gamma 35+ Hz		Heightened Awareness
Beta 13 - 35 Hz		Problem-Solving
Alpha 8 - 13 Hz		Relaxed Reflection
Theta 4 - 8 Hz		Meditation & Creativity
Delta 0.5 - 4 Hz		Deep Sleep

KnowYourNeuro.org

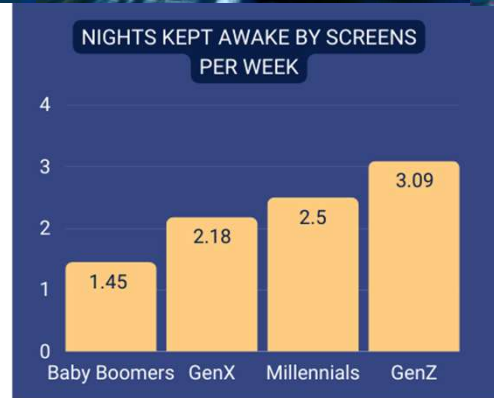
operationparent

29



El tiempo frente a la pantalla está asociado con problemas de sueño

KnowYourNeuro.org



Interferencia con las tareas = 3 horas más para terminar la tarea

operationparent

<https://sleepopolis.com/indicators/screen-time-and-sleep/>

30

Juventud...

Voz

¿Cuáles son los efectos del comportamiento de alto riesgo en la



31

Pertenencia y Conexión



32

Phubbing: Ignorar a alguien a favor de usar tu teléfono.

"No eres tan importante como lo que está en esta pantalla."

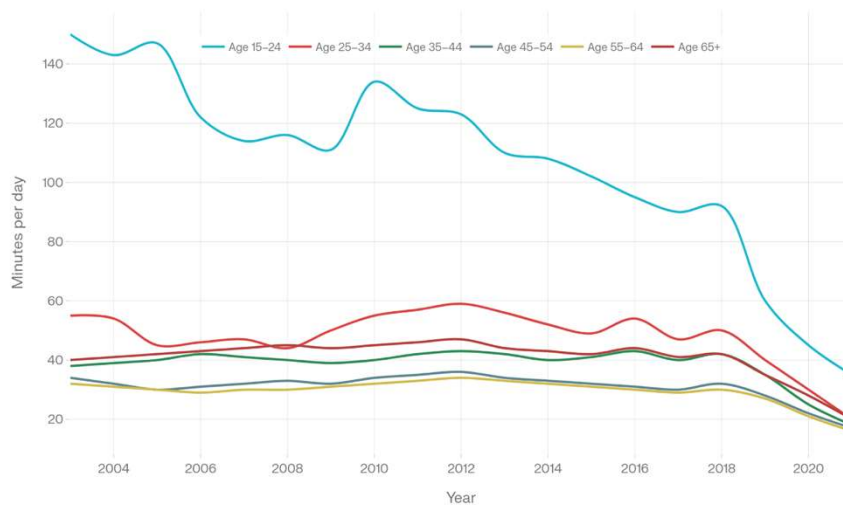


KnowYourNeura.org

operationparent

33

Tiempo Promedio Diario con Amigos (2003–2021)



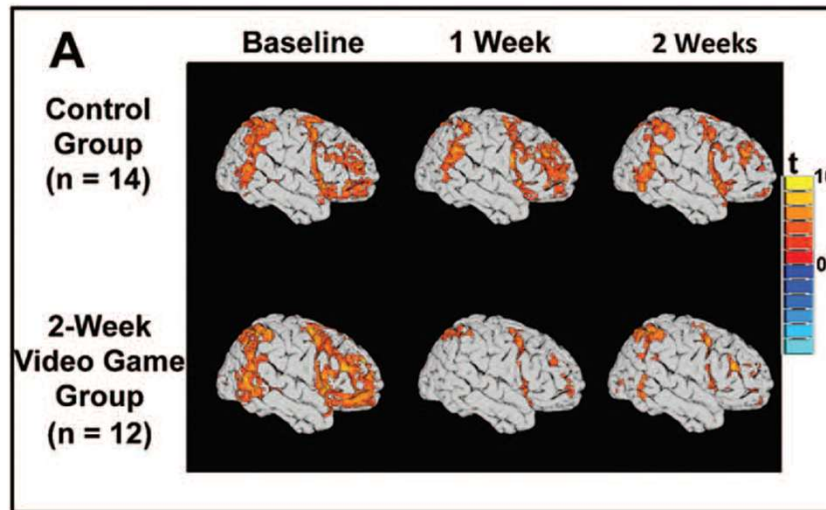
KnowYourNeura.org

Kennan & Vasey (2023) analizando el Estudio de Uso del Tiempo Americano

operationparent

34

NO JUGÓ NINGÚN VIDEOJUEGO



JUGÓ CALL OF DUTY 4: MODERN WARFARE

35

Juventud

...
¿Cuáles son los efectos del comportamiento de alto riesgo en la



36

Comparación Social



37

Social Comparación

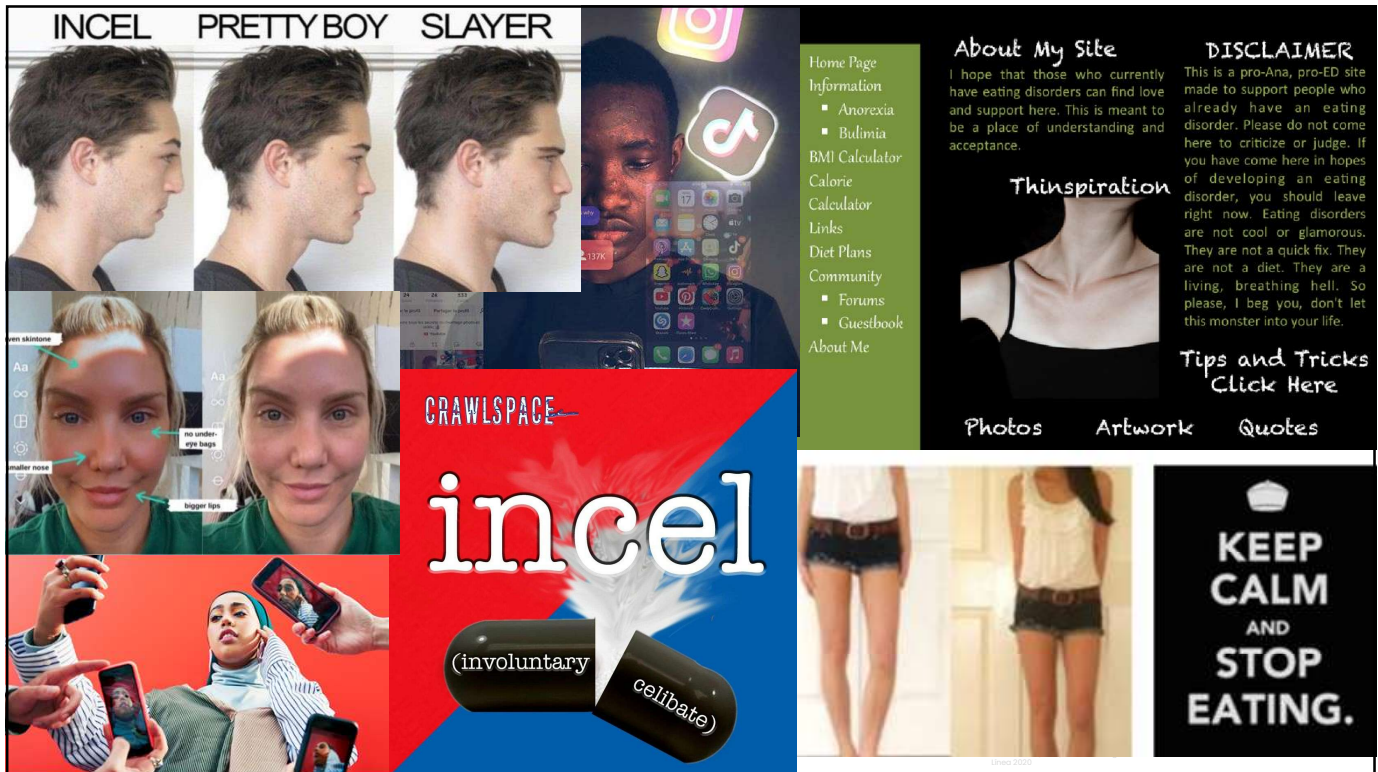


Egocentrismo Adolescente — Estar demasiado preocupado por los propios pensamientos y sentimientos.

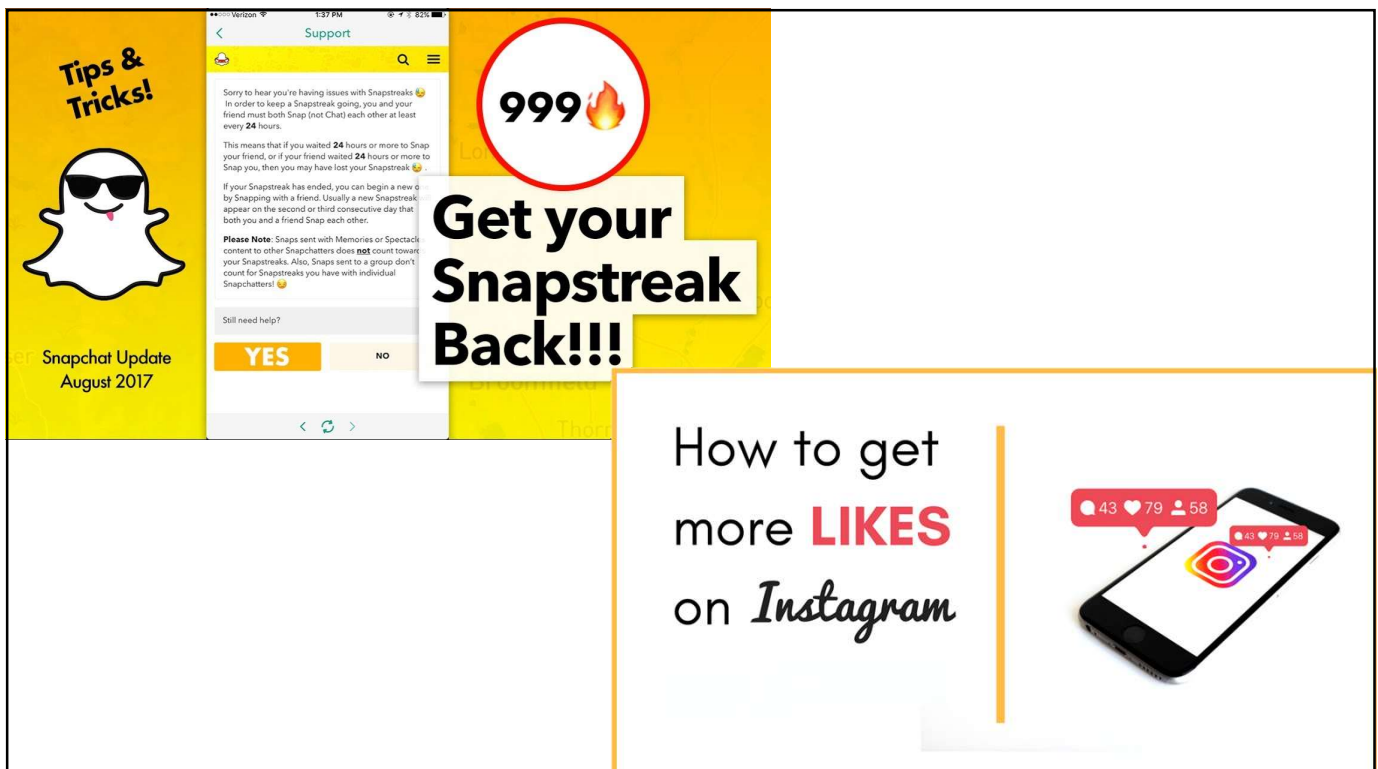
Audiencia Imaginaria — Creer que todos están tan preocupados y enfocados en tu apariencia como tú lo estás.

Fábula Personal — La creencia de que uno es especial, único y vulnerable al daño.

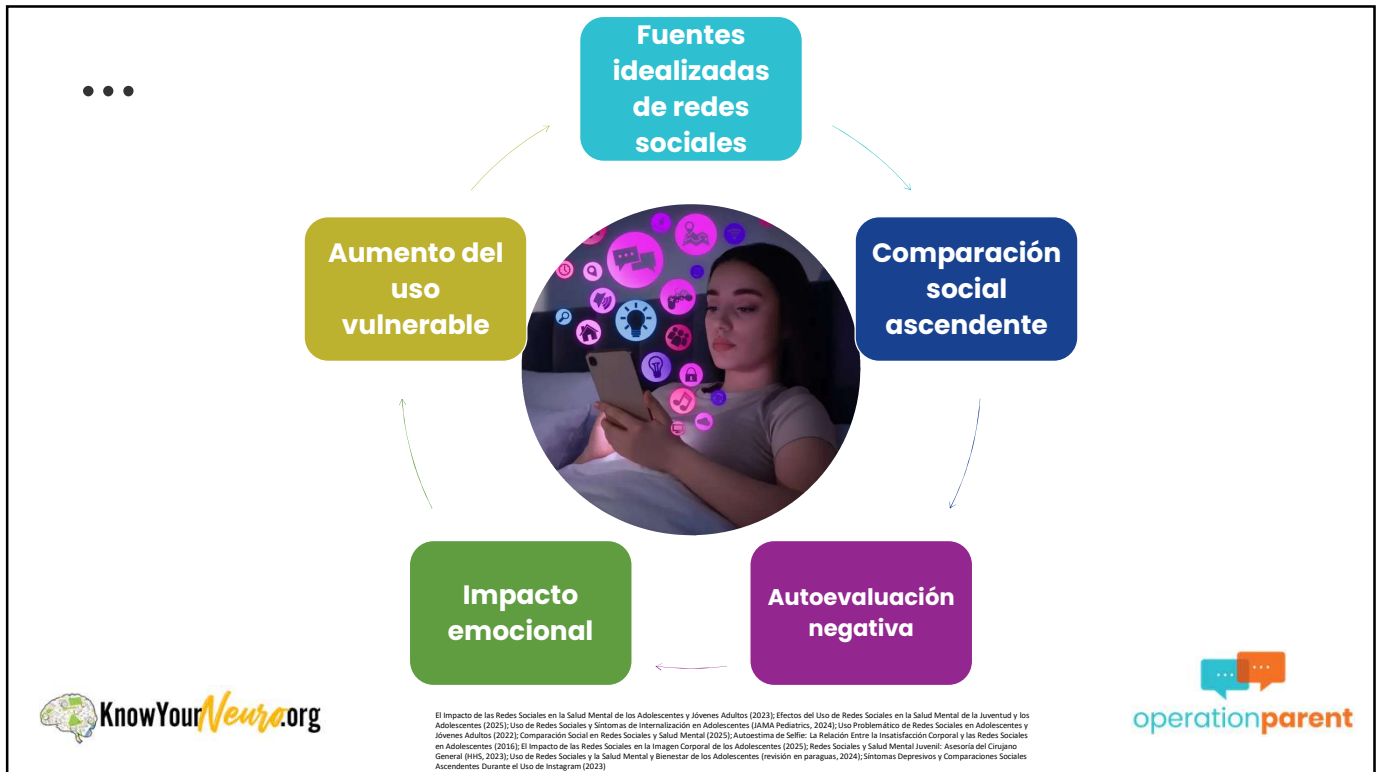
38



39



40



41

Autopercepción

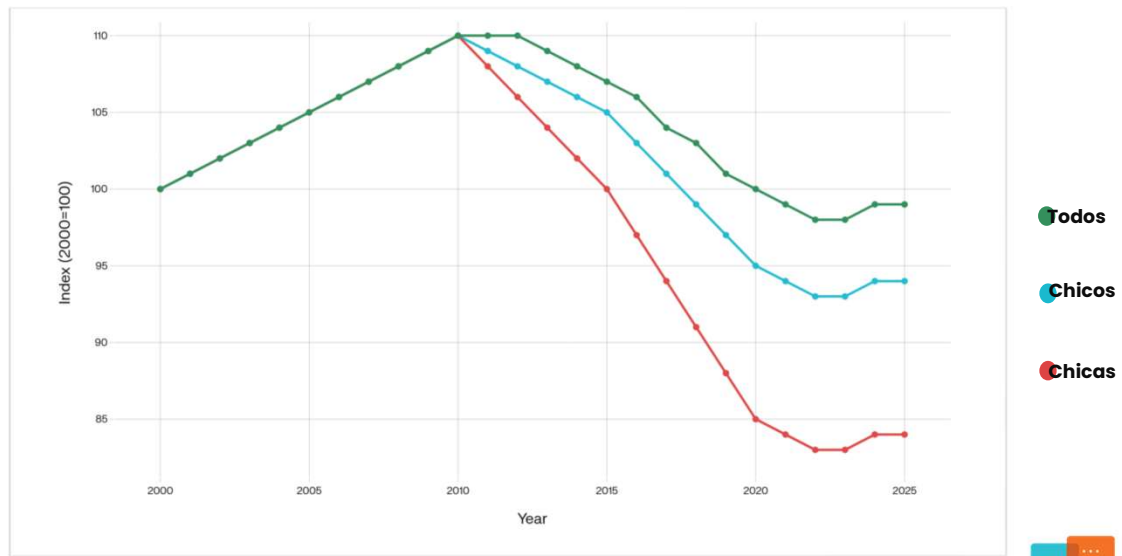
- Aumento de la insatisfacción corporal
- El 41% de los adolescentes usan redes sociales para 'verse cool'
- El desarrollo de la identidad es curado

KnowYourNeura.org

operationparent

42

Autoestima juvenil (2000–2025)



Orth & Robins, 2014; Orth, Maes & Schmitt, 2015; Trzesniewski, Donnellan & Robins, 2003; Erol & Orth, 2011; Huang, 2010; Dunbar et al., 2024; Park et al., 2023; Sowislo & Orth, 2013; Stavik et al., 2022; CDC, 2024



43

Juventud

¿Cuáles son los efectos del comportamiento de alto riesgo en la



44



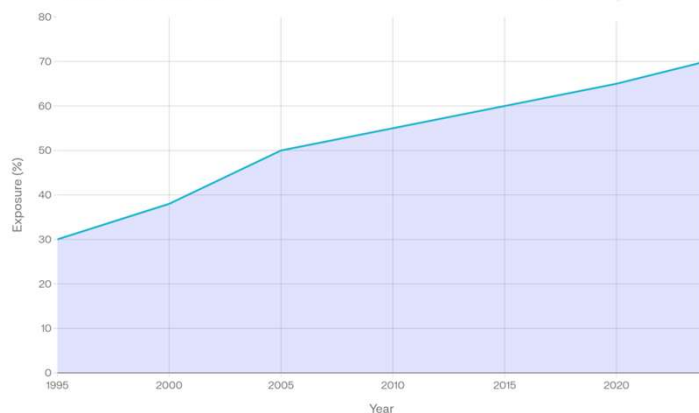
Desensibilización y Motivación



45

Aumento de la Pornografía Juvenil (1995-2021)

- 70-75% de los jóvenes están expuestos
- La mitad a los 13 años
- 10-20% son usuarios diarios
- 1/3 de los jóvenes dicen que es su fuente principal de educación sexual, pero admiten que no es buena

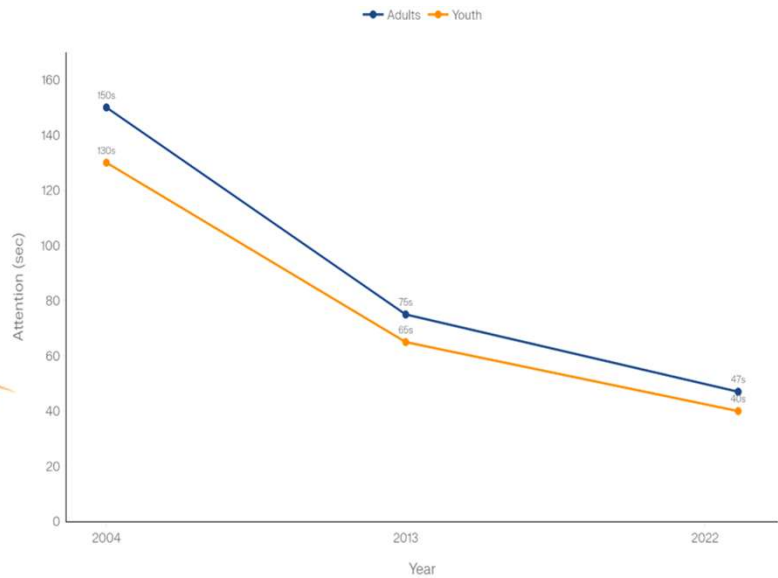


46

Capacidad de Atención: Úsala o Pérdela



KnowYourNeura.org



operationparent

47

Incitación Supernormal por Cambio de Tarea



Atención dividida debido a múltiples estímulos
No es necesario imaginar, soñar despierto o resolver tantos problemas

KnowYourNeura.org

operationparent

48

Los últimos 9 minutos de aprendizaje



49

Amotivación y búsqueda constante de

No autodeterminado

Autodeterminado

Amotivado	Externo	Interno
No intencional, no valorante, incompetencia, falta de control	Cumplimiento, recompensas externas, evitar el castigo	Interés, disfrute, satisfacción inherente
"No tengo deseo de hacerlo."	"Me dijeron que lo hiciera. Quiero ganar la recompensa."	"Me encanta esto. ¡Se siente genial!"
Sin motivación	Motivación extrínseca	Motivación intrínseca

Adaptado de Ryan & Deci 2007

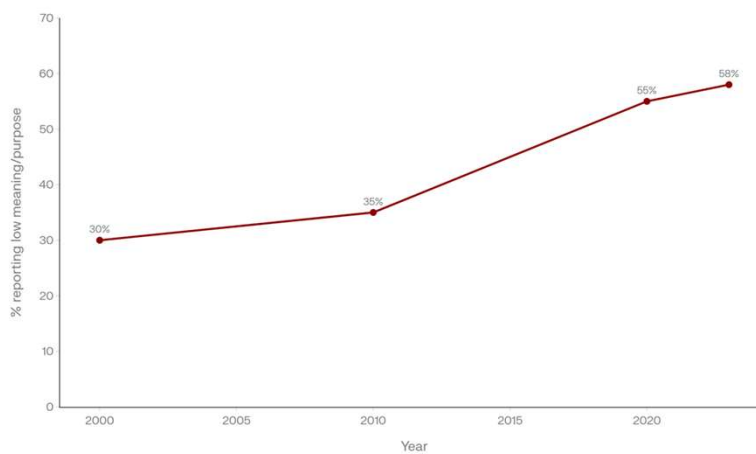
50

Gamificación

Combinando las mecánicas de los juegos con redes sociales, plataformas de empleo o videojuegos para aumentar la motivación o productividad.



Jóvenes que luchan por encontrar sentido (2000-2023)



Juventud

...
 ¿Cuáles son los efectos del comportamiento de alto riesgo en la



53

Efectos de la Accesibilidad



54

Efectos del uso temprano de pantallas a la edad de 2-4



- Menos curiosidad
- Menos autocontrol
- Menos estabilidad emocional
- Problemas con la autorregulación
- Dificultad para desarrollar la función ejecutiva
- Habilidades matemáticas y de alfabetización más pobres
- Mayor cantidad de trastornos del procesamiento sensorial y trastornos de comportamiento
- Mayor TDAH
- Agota el centro de placer del cerebro llevando a la adicción



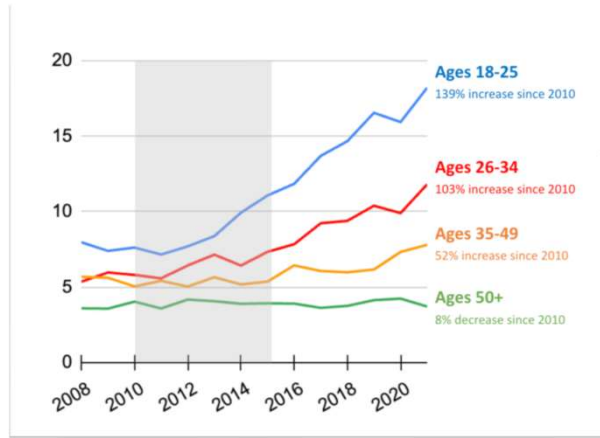
55

Depresión
Desesperanza
Sin sentido
Aislamiento
Ansiedad
Celos
Baja Autoestima
Riesgo de Suicidio

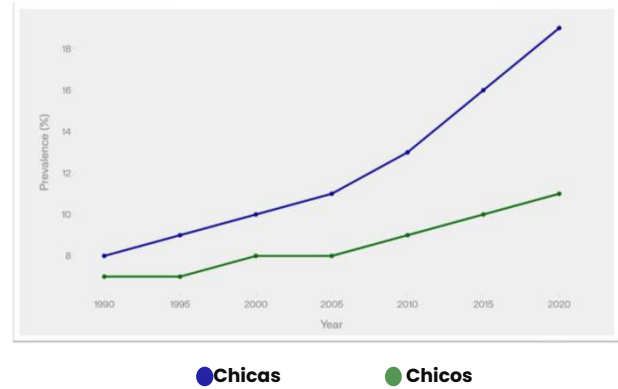


56

Ansiedad (2008–2024)



Depresión (1990–2020)

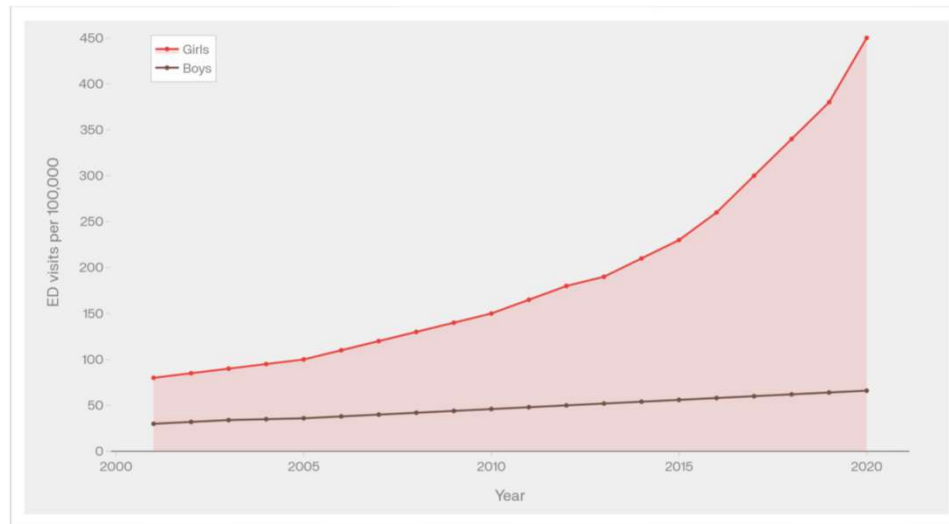


CDC NCHS Data Brief 527 (2025); Estadísticas de Depresión Mayor de NIMH (Adolescentes); JAMA Network Open – Síntomas Depresivos en la Adolescencia y Juventud Temprana (análisis 2019–2024); Testimonio del Senado de Haidt “La Salud Mental de los Adolescentes está Caído en Picada, y las Redes Sociales son una Causa Principal”; Haidt “Por qué Estoy Cada Vez Más Preocupado por los Chicos, También” y análisis relacionados de After Babel.



57

Prevalencia de Autolesiones (2000–2020)

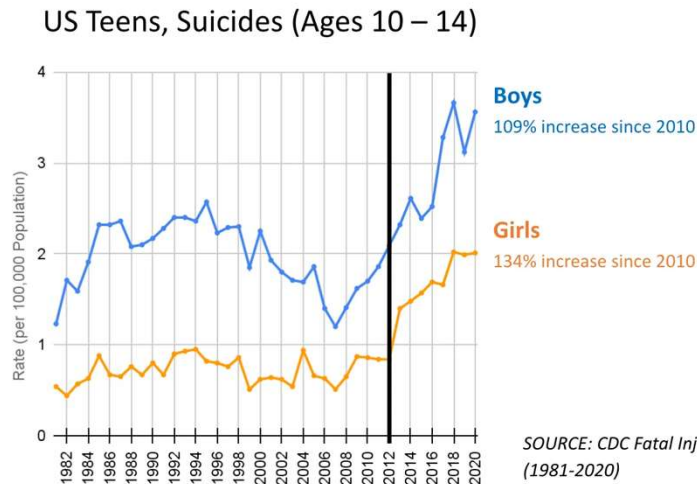


Curtin SC, Heron M, Miniño AM, Hedegaard H. Tendencias en visitas a departamentos de emergencia por lesiones autoinfligidas no fatales entre jóvenes de 10 a 24 años en Estados Unidos, 2001–2015. JAMA. 2017;318(19):1931–1933; Hedegaard H, Schoenbaum M, Claassen C, Crosby A, Holland K, Proescholdbell S. Tendencias nacionales en visitas a departamentos de emergencia por intentos de suicidio y autolesiones intencionales, 2011–2020. American Journal of Psychiatry. 2024; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Visitas a departamentos de emergencia por intentos de suicidio o golpes entre personas de 12 a 25 años antes y durante la pandemia de COVID-19—Estados Unidos, 2019–2021. MMWR Morbidity and Mortality Weekly Report. 2022;70(24):888–894; Asociación de Hospitales Infantiles. Abordando el Suicidio Pediátrico: El Estado del Suicidio Pediátrico en EE.UU. Asociación de Hospitales Infantiles; 2026; Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud. Reducir las visitas a departamentos de emergencia por autolesiones intencionales no fatales—IVP-06. En: Healthy People 2030. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU.; actualizado 2025.



58

Prevalencia del Suicidio (1982–2020)



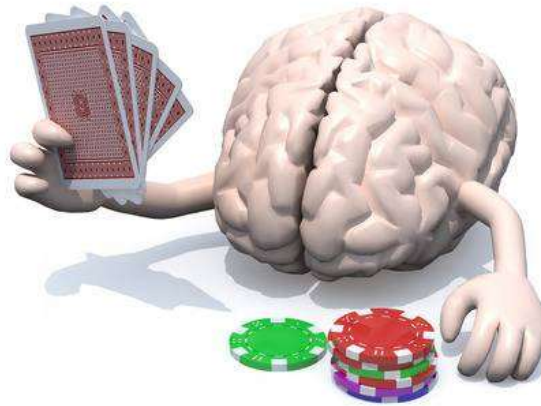
Ansiedad

Evitar miedos, dificultades y desafíos genera déficits de experiencia y redes neuronales para mecanismos de afrontamiento evitativos.



Economía de Atención, Aplicaciones Persuasivas y Gamblificación

Combinando la mecánica del juego con redes sociales o videojuegos para incitar el uso, como juegos o aplicaciones en línea gratis que incluyen opciones de juego que cuestan dinero.



61

Cajas de Botín

Un esquema de monetización depredador que contiene:

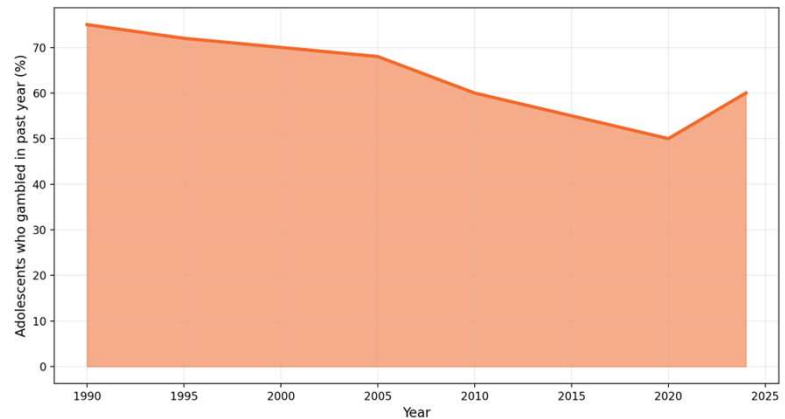
- selección aleatoria de contenido del juego
- puede o no tener el artículo deseado por el jugador
- comprado con dinero real
- **baja probabilidad de obtener el artículo deseado**
- requiere que el jugador tenga que comprar muchas cajas de botín hasta que obtenga el artículo que quiere



62

Rebote del Juego Juvenil (1990-2024)

- 2018 Murphy vs. NCAA
- Nueva era de las apuestas deportivas
- Acceso más fácil
- Mayor exposición
- Normaliza el juego
- Riesgo de adicción incrementado en un 30%



63

Juventud

¿Qué pueden o no pueden hacer los



64

... EQUILIBRIO & Educación



¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

- Modelar un uso equilibrado de la tecnología
- Comer juntos
- Monitorear el uso en línea
- Educar
- Comunicar



65



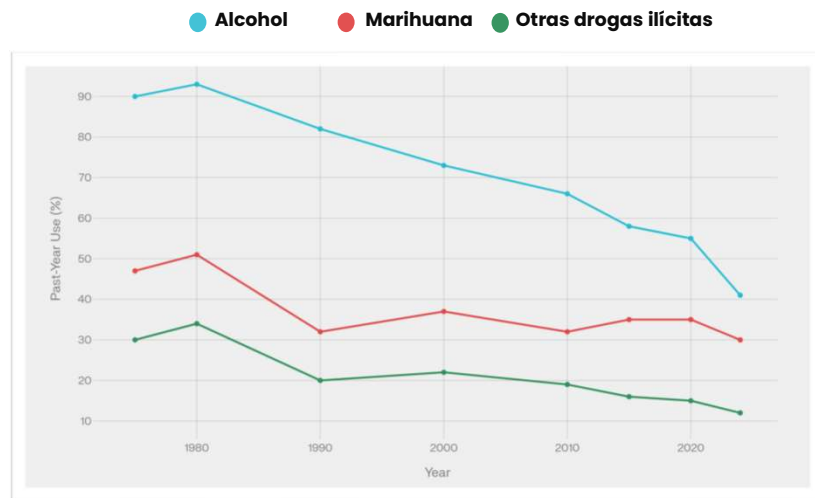
La Regla del Equilibrio Cerebral



66

¿Buenas noticias?

Disminución del uso de sustancias (1975-2024)



Monitoreando el futuro. Resultados de la encuesta nacional sobre el uso de drogas, 1975-2024 (Johnston et al., Universidad de Michigan y NIDA); NIDA. Monitoreando el futuro: Tendencias en la prevalencia de varias drogas para estudiantes de 12.º grado; Johnston LD, O'Malley PM, Bachman JG, Schulenberg JE, Miech RA. Resultados de la encuesta nacional Monitoreando el futuro sobre el uso de drogas, 1975-2023; NIDA. El uso reportado de la mayoría de las drogas entre los adolescentes se mantuvo bajo en 2024; SAMHSA. Uso de sustancias entre jóvenes de 12.º grado, 2017.



67

Aprendizaje

- Guiones sexuales
- Cómo acceder a sustancias
- Cómo apostar
- Cómo acosar cibernéticamente
- Cómo ser violento
- Gustos = Identidad
- Cómo objetivar
- Cómo matar de hambre al cuerpo
- Cómo evitar cosas difíciles
- Lo que deberían querer

No aprender

- Motivación intrínseca
- Cómo leer y estudiar
- Cómo leer señales sociales
- Cómo escuchar
- Cómo comunicarse bien
- Propósito y significado
- Cómo afrontar las emociones
- Cómo equilibrar
- Cómo socializar y conectar
- Cómo pedir ayuda
- Tenacidad y resiliencia



68

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres?

69

Padres

- Valida. Valida. VALIDA.
- Evita comparar
- Dales límites y fronteras – los quieren

70

Organizaciones Nacionales

Culture Reframed: <https://culturereframed.org/>

Know the Odds: <https://knowtheodds.org/>

National Problem Gambling Helpline: <https://www.ncpgambling.org/help-treatment/>

Children and Screens: <https://www.childrenandscreens.org/>



71



Compr
omiso



Normas y Directrices

72

SUBMIT YOUR QUESTIONS

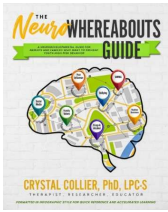
73

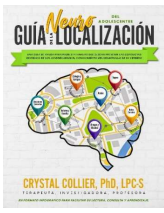


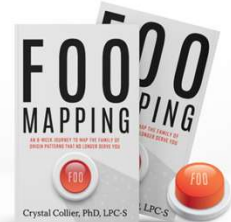
K-2



G3-5



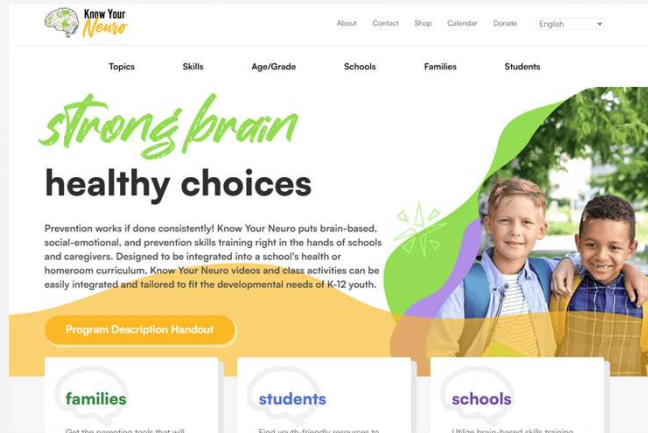




Crystal Collier, PhD, LPC-S
 (713) 254-9719
www.drcrystalcollier.com
www.knowyourneuro.org
www.neurowhereaboutsguide.com
crystal@drcrystalcollier.com

 **KnowYourNeuro.org**

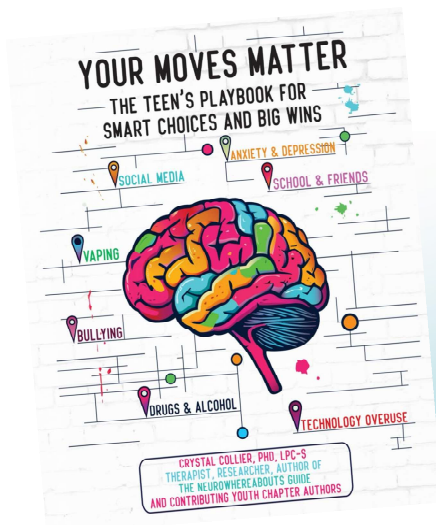
74



El Sitio Web



75



¡SORTEO DE LIBROS!

Haz clic en el pop-up para participar

Si eres uno de los ganadores, recibirás un correo electrónico de OP



76

MANUALES PARA PADRES: ¡SU GUÍA PARA CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS!

"Son fundamentales para los padres porque proporcionan apoyo e información sobre comportamientos de alto riesgo, así que sabes lo que está sucediendo en la investigación hoy."

-Dra. Crystal Collier

LOOT BOXES: INTRO TO GAMBLING?

"Loot boxes" refer to in-game containers that have hidden "mystery" contents. Players can purchase these mystery "boxes" in hopes of getting rare and valuable items to use in-game. Of course, the chances of getting a super common or worthless item are exponentially higher than anything rare. Kids who play a lot of video games or phone games could potentially be influenced by the gambling "flip" that comes with the risky spending in hopes of the rare big pay-off. Research has shown that there is a connection between loot box spending and problematic gambling behavior, which isn't good news with sports betting gaining popularity among young adults. "Action Item: If your child is spending money on loot boxes, talk to them about turning off in-game purchases, or limiting purchases to a reasonable amount on a gift card."

Signs your child may be experiencing anxiety:

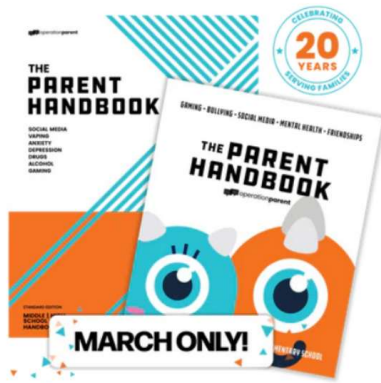
- Racing heartbeat
- Sweating or blushing
- Stomachaches or shaking
- Feeling very cold or very hot
- Trouble sitting still/focusing

(American Academy of Pediatrics, 2023)

Action Item

Remember, you are your child's largest advocate. Always speak up on behalf of their mental and physical health! Don't dismiss any worries or concerns you may have, but seek out answers from a professional (pediatrician, counselor, teacher).

PAQUETES DE ANIVERSARIO NÚMERO 20



¡OBTENGA UN MANUAL PARA PRIMARIA Y SECUNDARIA!

LÍMITE DE 5 POR PERSONA. SOLO MARZO DE 2026.

SOLO
\$20



INICIE CON CONFIANZA LAS CONVERSACIONES QUE MÁS IMPORTAN A CUALQUIER EDAD

SIGAMOS TENIENDO
CASUAL
VALIENTE
conversations



CONVIÉRTETE EN SOCIO PROMOCIONAL

@OPERATIONPARENT



March 31
Al y Seguridad Juvenil

April 29 & May 5
**Serie de Dos Partes sobre la
 Prevención del Uso por Primera Vez**

PRÓXIMOS SEMINARIOS WEB

79



QUESTIONS

80

El logo de Operation Parent, el título y el contenido de la presentación son marcas registradas de Operation Parent y están protegidos por derechos de autor. No pueden ser duplicados ni reutilizados sin permiso por escrito de Operation Parent.

