



1

WHAT TO EXPECT TODAY

DURING THE WEBINAR

- 90-Minute Session**
Expert Presentation followed by Q&A
- Submit Questions Anytime**
Use the Private Chat
- Handouts & Slides**
Available with the Pop-Up & on Website

AFTER THE WEBINAR (WITHIN 8 HOURS)

- Certificate of Attendance**
- The Recording**
- Link to Survey**

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



operationparent

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

29 de septiembre
El Cerebro que Estamos Construyendo:
 Cómo las Pantallas, Sustancias y el Estrés Moldean el Bienestar Juvenil
Dra. Kristin Gilliland
22 Forever

5

[OPERATION PARENT]

**Teléfonos en la Escuela,
 Hábitos en Casa:**
 La Perspectiva de una Pediatra

Molly O'Shea, MD, FAAP
Ashley Horne
Centro de Excelencia: Redes Sociales y Salud Mental Juvenil
Academia Americana de Pediatría

6

Ashley Horne, MA Gerente Senior



- Ashley ha trabajado en AAP durante 8 años.
- Se unió al equipo del Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil en 2022.
- Ella gestiona el desarrollo de recursos y los esfuerzos de comunicación del Centro.
- Esposa y mamá de dos niños adorables (3 y 8 años)
- ¡Le encanta probar quesos nuevos!



7

Centro de Excelencia en Redes Sociales y Salud Mental Juvenil

Nuestra misión es ayudar a niños y adolescentes a usar las redes sociales de manera saludable proporcionando información confiable, recursos y apoyo para familias, educadores, pediatras y otros profesionales.



Ha capacitado a más de 28,000 clínicos, educadores, padres y jóvenes



Get Your Questions Answered on Social Media and Youth Mental Health

Whether you're a parent seeking guidance about your child's relationship with technology, an educator in search of resources for your students or a physician navigating how to support your patients' mental health as social media becomes more of a prevalent force in their lives, our expert staff and physicians can help.

Ask Your Question

Ha proporcionado casi 150 respuestas prácticas basadas en evidencia en nuestro portal de preguntas y respuestas



¡75,000 nuevos visitantes a nuestro sitio web cada mes!



8

Molly OShea, MD, FAAP



- La Dra. OShea es pediatra en ejercicio desde hace más de 30 años, enfocándose en Salud Conductual Integrada durante 20 años.
- Embajadora de COE
- Adoptadora temprana de tecnología
- Cuatro hijos adultos
- Cocinera temeraria y jugadora de juegos del New York Times



9

Puntos clave

- 1 Describir cómo el uso del teléfono y los medios puede afectar el rendimiento escolar, la concentración, el acoso y el bienestar del estudiante, y comprender algunas de las diferentes políticas sobre teléfonos que se están implementando en las escuelas de todo el país.
- 2 Aprender a reconocer signos de Uso Problemático de Medios (PMU) y preocupaciones de salud mental relacionadas con el uso del teléfono y los medios, incluyendo desafíos que pueden aparecer en casa después de que termina el día escolar.
- 3 Identificar recursos y estrategias útiles para apoyar a jóvenes y familias en el desarrollo de hábitos mediáticos más saludables, incluyendo Iniciadores de Conversación, la Caja de Herramientas Calm y las 5 Cs del Uso de Medios.

10

Por qué esto importa ahora

95%

Acceso de adolescentes a smartphones

Aproximadamente el 95% de los adolescentes en EE.UU. tienen acceso a un smartphone

~50%

Siempre en línea

Casi la mitad dice que están en línea "casi constantemente"



Los teléfonos llegan a la escuela en mochilas y bolsillos todos los días. Padres, maestros y pediatras comparten las mismas preguntas: ¿Cómo está afectando esto el aprendizaje, las amistades y la salud mental, y qué deberíamos hacer al respecto?



11

SECCIÓN 1

Teléfonos, aprendizaje y las nuevas políticas escolares

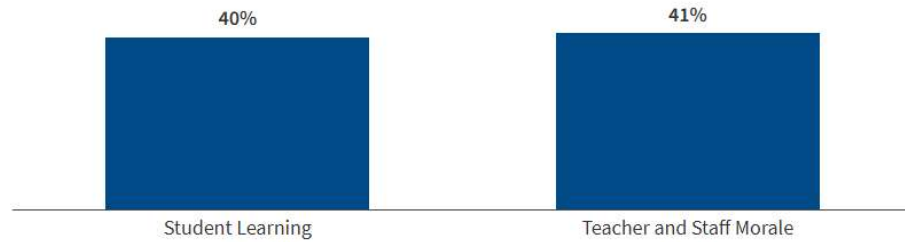
Lo que dice la investigación sobre los teléfonos en el aula y cómo están respondiendo las escuelas



12

4 in 10 Public Schools Report That Student Learning and Teacher Morale are Negatively Impacted by Unpermitted Use of Electronic Devices

Share of public schools that report moderate to severe negative impacts on student learning and teacher/staff morale due to prohibited student use of cellphones, computers, or other devices.



Source: U.S. Department of Education, Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics, School Pulse Panel 2023-24. • [Get the data](#) • [Download PNG](#)



KFF

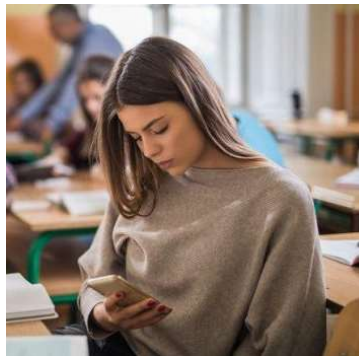


13

Teléfonos en el Aula

El problema de la distracción

- **Sobrecarga de Notificaciones**
Un adolescente típico recibe decenas a cientos de notificaciones al día, muchas durante el horario escolar.
- **Silencioso pero Distractor**
Incluso un teléfono en silencio en el bolsillo atrae la atención: anticipar mensajes compite con la memoria de trabajo.
- **Costos de Cambiar de Tarea**
Cambiar entre la clase y el teléfono reduce la comprensión y la retención.
- **Informes de Profesores**
Los profesores informan consistentemente que los teléfonos son una de las principales distracciones en el aula.



Los Beneficios

- **Trabajo escolar**
Revisar fechas de entrega y calificaciones de las tareas.
- **Cambios en el horario**
Cambios y actualizaciones en el horario de deportes o actividades.
- **Comunicación con los profesores**
Aclarar tareas y programar ayuda adicional.



14

Teléfonos y rendimiento escolar

Calificaciones bajas

El uso intensivo del teléfono en clase está asociado con calificaciones más bajas, menor calidad de las notas y peor rendimiento en exámenes en múltiples estudios.

Ilusión de competencia

La multitarea durante el aprendizaje crea una ilusión de competencia: los estudiantes se sienten productivos mientras codifican menos.

Impacto de la política

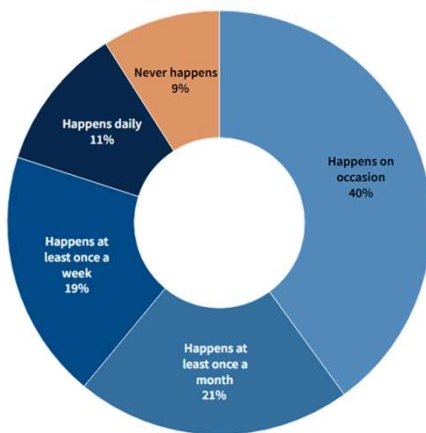
Se ha demostrado que las políticas escolares restrictivas reducen el tiempo que los estudiantes usan el teléfono durante el día escolar en aproximadamente 40 minutos y el tiempo en redes sociales en unos 30 minutos.



15

Teléfonos en la escuela: Acoso

9 de cada 10 escuelas públicas reportan ocurrencias de ciberacoso entre sus estudiantes durante el año escolar



- Los teléfonos facilitan el acoso mediante la toma de fotos, videos, el envío por AirDrop a otros sin su consentimiento
- Usados para organizar peleas
- El ciberacoso a menudo ocurre junto con el acoso offline, es más común en jóvenes marginados y está asociado con problemas de salud mental, fracaso escolar e ideación suicida.

16



Teléfonos, acoso y conflicto social

Los teléfonos pueden extender el conflicto social a cada rincón del día escolar: chats grupales, fotos tomadas sin consentimiento, exclusión en tiempo real.

⚠ Algunos estudios encuentran que el acoso en línea persiste o se traslada fuera del horario escolar cuando los teléfonos están restringidos: las prohibiciones por sí solas no enseñan ciudadanía digital.

Estudio en España: Edades 12–14

Después de las prohibiciones de teléfonos en dos regiones de España, los informes de acoso escolar disminuyeron entre un 15 y un 18 % entre los jóvenes de 12 a 14 años.

Estudio en España: Edades 15–17

El acoso escolar disminuyó entre un 10 y un 18 % entre los jóvenes de 15 a 17 años tras las mismas prohibiciones.




17

Teléfonos y bienestar estudiantil



Interrupción del sueño

El uso intensivo de redes sociales está fuertemente asociado con patrones de sueño interrumpidos entre los adolescentes, lo que resulta en problemas de concentración y atención en la escuela.



Exposición al ciberacoso

El mayor acceso a teléfonos se correlaciona con una mayor exposición al ciberacoso durante el día escolar.



Ansiedad y Depresión

Los síntomas de ansiedad y depresión están asociados con el uso intensivo de redes sociales en adolescentes.



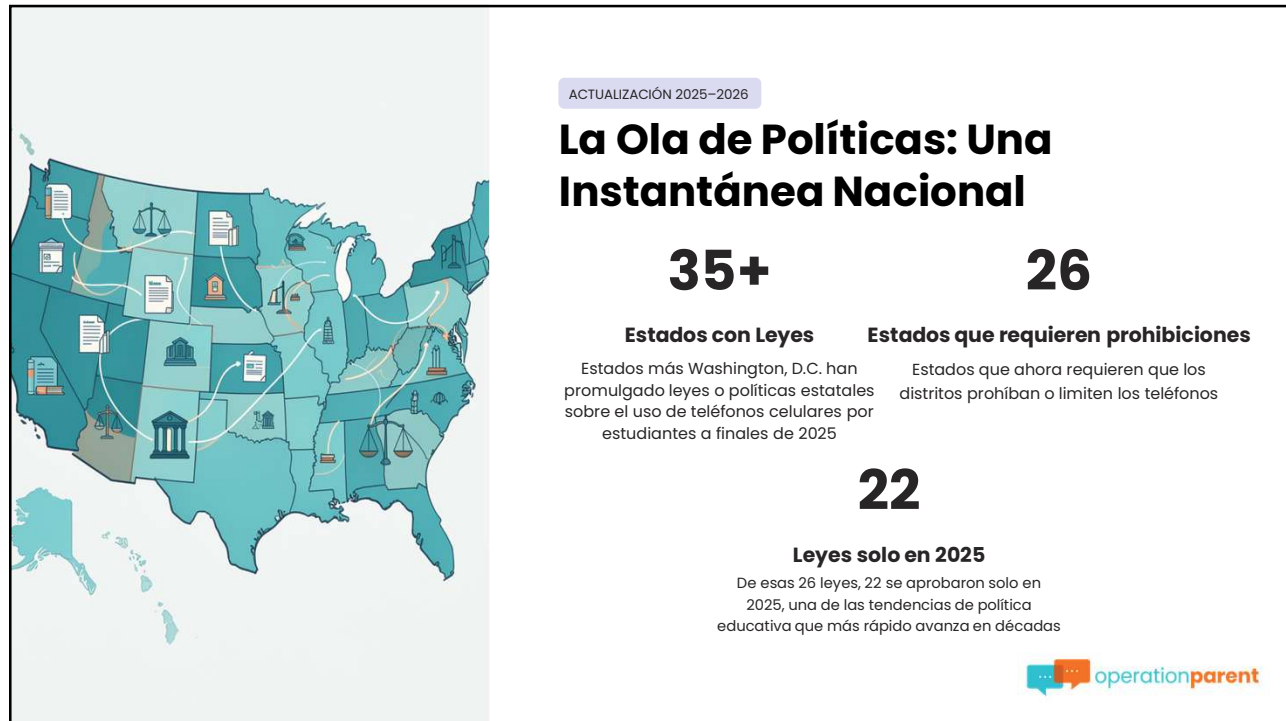
Práctica de habilidades sociales

La escuela es donde los adolescentes practican habilidades sociales cara a cara; los teléfonos durante el almuerzo y entre clases pueden desplazar esa práctica.

Los efectos en el bienestar de las políticas escolares aún se están estudiando; las asociaciones son más claras en cuanto al sueño y el desplazamiento de la conexión en persona.




18



19

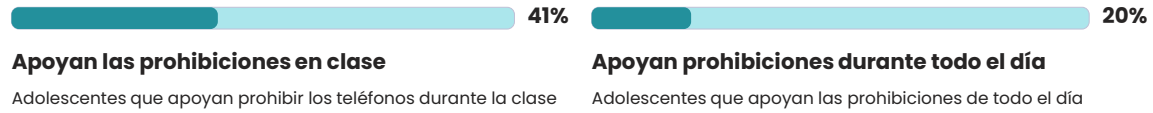


20

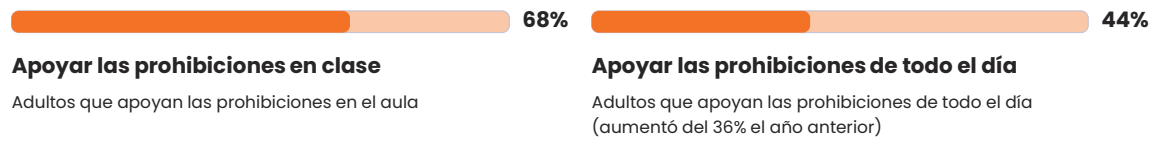
Lo que piensan los adolescentes y los padres

Pew Research, otoño de 2025

Opiniones de los adolescentes



Opiniones de adultos



① La mayoría de los adolescentes aceptan límites durante la instrucción pero quieren tiempo de conexión en el almuerzo. Saber esto ayuda a los padres a tener conversaciones realistas y empáticas.



21

Pros y Contras

Campana a campana

- + Menos responsabilidad del profesor
- Preocupaciones de comunicación de emergencia

Solo en el aula

- + Permite la comunicación
- Preocupaciones por el acoso y las distracciones

Soluciones de almacenamiento

- + Acceso reducido
- Las bolsas son caras y frágiles



22



ENFOQUE ESTATAL

Cómo los estados lo están haciendo

La mayoría de las leyes incluyen soluciones de almacenamiento financiadas y planes de comunicación con los padres para que las familias puedan seguir contactando con la oficina de la escuela.

Nueva York

El estado más grande con restricciones estatales de uso de smartphones durante todo el horario escolar — "Escuelas sin distracciones."



CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and
Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

Georgia

Prohibió dispositivos personales para los grados K–8 bajo la Ley de Educación sin Distracciones.

Misuri

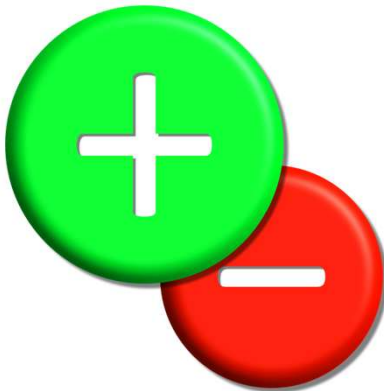
Prohibición estatal a partir del año escolar 2025–26.



operationparent

23

Lo que muestran las investigaciones: un resumen honesto



⚠ La evidencia es realmente mixta.

Hallazgos positivos

Algunos estudios muestran una mejora en la concentración, reducción del acoso escolar y mejor salud mental de los estudiantes después de las prohibiciones.

Resultados nulos

Un gran estudio en el Reino Unido (SMART Schools) no encontró diferencias significativas en salud mental, actividad física, sueño o calificaciones entre escuelas restrictivas y permisivas.

Una razón clave para los resultados mixtos: las "prohibiciones" varían enormemente — de campana a campana vs. solo en clase, fundas vs. bolsillos — lo que dificulta la comparación entre estudios.



CENTER OF EXCELLENCE
Social Media and
Youth Mental Health
FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

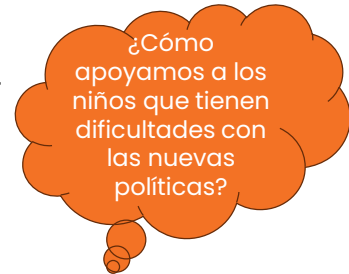


operationparent

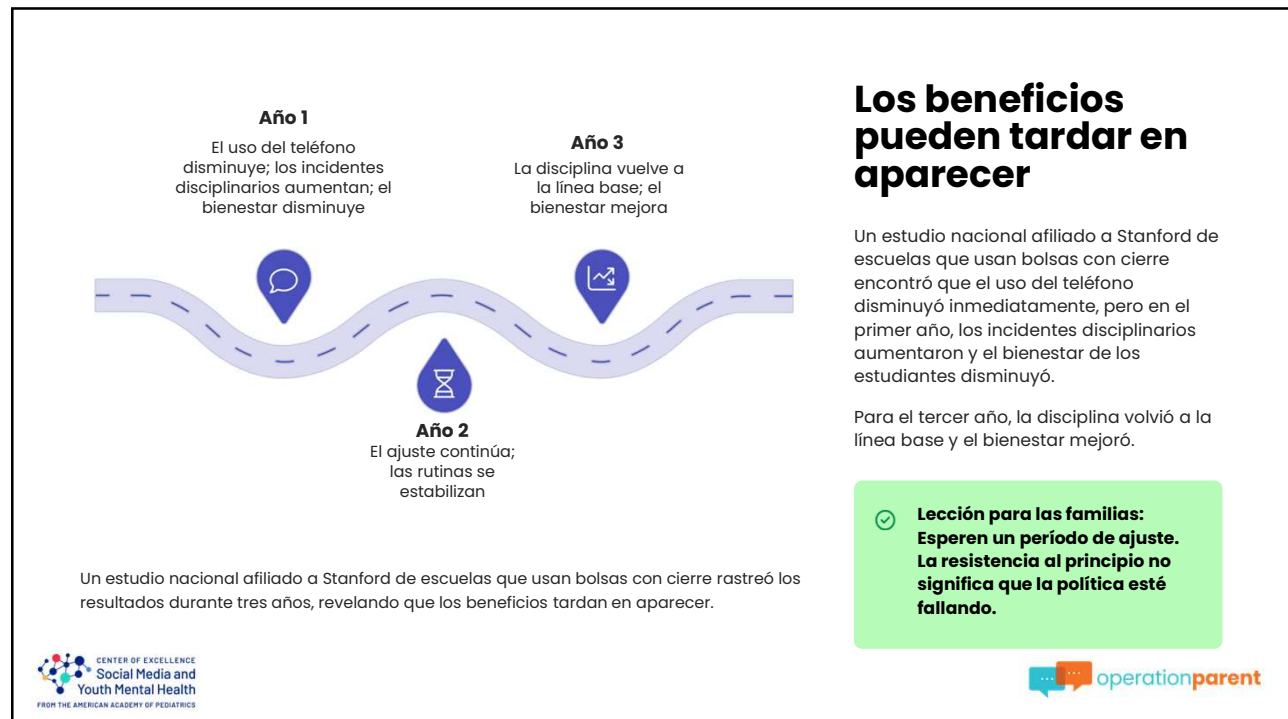
24

Evidencia reciente de Australia

- Después de la retirada del teléfono en las escuelas, los estudiantes reportaron mayor concentración y atención, mejor escucha y comunicación, más participación en clase con los profesores y menos tiempo preocupado por las redes sociales.
- Se compararon más de 1200 estudiantes de los grados 7-12 con prohibición de teléfono con un grupo sin prohibición. Los grupos no difirieron significativamente en términos de uso problemático del teléfono, compromiso académico y sentido de pertenencia escolar; los estudiantes que usaban más las redes sociales reportaron tener más dificultades para cumplir con las prohibiciones de teléfono.



25



26

Nueva investigación: Políticas escolares sobre teléfonos reportadas por padres Conexión entre el contacto con los padres y la violación de la política de teléfonos

- Encuesta nacional a 2,500 padres sobre sus experiencias con las políticas de teléfonos escolares
- La mayoría de los padres reportaron que la escuela de su hijo tiene una política de teléfonos escolares, pero hubo variaciones en cuán restrictivas son las políticas
- La mayoría de los padres contactan frecuentemente a sus hijos en su smartphone durante el día escolar, ya sea una vez al día (25%) o más (38.5%)
- **Parece haber una conexión entre el contacto regular o frecuente de los padres vía teléfono y las violaciones a la política de teléfonos**
- Conclusión clave: Involucrar a los padres en el desarrollo e implementación de una política es fundamental para el éxito



Journal of Adolescent Health
Available online 5 February 2026
In Press, Corrected Proof | What's this?



Original article

Parent-Reported School Phone Policies: Prevalence, Components, and Violations

Megan A. Moreno M.D., MEd, M.P.H.,^{a, b, c, d}, Nicole Owings-Fonner M.A.,^b, Avery Salerno BA,^a, Marina Jenkins Ph.D.,^e, Ericka Williams M.P.H.,^e, Qianqian Zhao M.S.,^e, Jens C. Eickhoff Ph.D.,^a

Show more ▾



27

Principales preguntas que tienen los padres

¿Cómo comunicarse en una emergencia?

¿Cómo podemos mejorar la comunicación diaria y la planificación de actividades?

¿Cómo se apoya a los estudiantes a la hora de introducir una nueva política?

¿Qué tipo de disciplina se aplica cuando los estudiantes tienen dificultades con una nueva política y la incumplen?



28

Conclusión sobre las políticas escolares

Apoyo útil, no una solución total

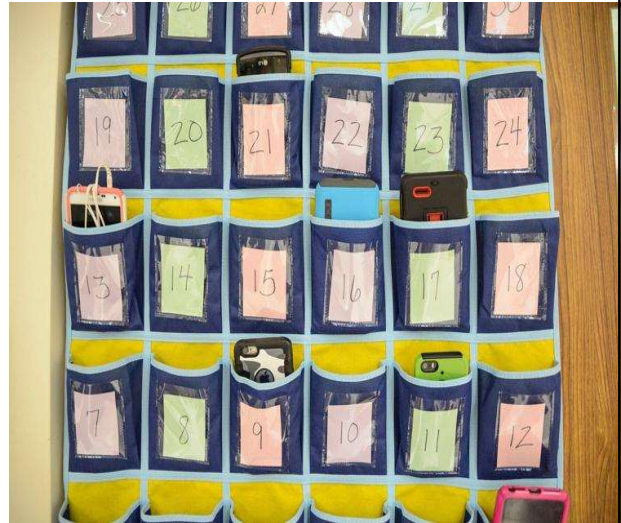
Las políticas de teléfonos escolares son un apoyo ambiental útil — reducen de manera confiable las distracciones dentro de la escuela.

La implementación importa

Los efectos en la salud mental y las calificaciones dependen de la implementación, la consistencia y lo que sucede después de la campaña.

Las familias amplifican los beneficios

Las familias amplifican los beneficios cuando los hábitos en casa coinciden con las expectativas escolares.



29



Después de la campaña — Uso problemático de los medios y lo que aparece en casa

Reconociendo cuándo el uso de medios se convierte en un problema



30

Una idea clave: Las prohibiciones escolares no reducen el tiempo total frente a la pantalla




Durante la escuela

Las políticas restrictivas reducen de manera confiable el uso del teléfono durante el horario escolar.

Después de la escuela

La mayoría de los estudios encuentran que el tiempo total diario frente a la pantalla se mantiene igual — el uso se desplaza a antes de la escuela, después de la escuela y por la noche.

En casa

Por eso, lo que sucede en casa importa tanto como lo que sucede en la escuela.

CENTER OF EXCELLENCE Social Media and Youth Mental Health FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

operationparent

31

El efecto rebote: cuando los teléfonos llegan a casa



Después de un día escolar sin teléfonos, muchos adolescentes llegan a casa para horas de "ponerse al día": chats grupales sin leer, rachas, feeds.

⚠ Los padres comúnmente notan un uso más intenso por la noche después de que comienza una prohibición en la escuela.

Esto es normal al principio — pero hace que la estructura de la noche sea más importante que nunca:

- Hora de la tarea
- Cena familiar
- Hora de dormir constante

CENTER OF EXCELLENCE Social Media and Youth Mental Health FROM THE AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS

operationparent

32

Teléfonos y sueño: La evidencia más clara que tenemos



Desplazamiento

El desplazamiento reemplaza el tiempo de sueño, retrasando la hora de dormir cada vez más.

Excitación

El contenido cargado emocionalmente mantiene el cerebro alerta e incapaz de relajarse.

Interrupciones nocturnas

Despertarse por notificaciones fragmenta la arquitectura del sueño y reduce el descanso reparador.

- ⊗ Los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas de sueño; la mayoría duerme mucho menos. Proteger el sueño es la intervención mediática de mayor rendimiento para el estado de ánimo, el aprendizaje y el comportamiento.

33

Teléfonos y tareas

Estudiar con un teléfono al alcance reduce la concentración incluso cuando no se toca — los investigadores llaman a esto "drenaje cerebral".

Cada revisión de notificaciones cuesta varios minutos de tiempo para reenfocar, acumulándose a lo largo de toda una sesión de tareas.



Solución simple con grandes beneficios: teléfono en otra habitación durante los bloques de tareas, con descansos planificados para revisar.



34

Teléfonos y Vida Familiar



Lo que se desplaza

Los teléfonos pueden desplazar la conversación, el juego, el tiempo al aire libre y el aburrimiento — que alimenta la creatividad y el desarrollo emocional.

El objetivo correcto

El objetivo no es cero pantallas; es asegurarse de que los medios no desplacen lo que los niños necesitan para su desarrollo.

Las comidas familiares — un factor protector poderoso para la salud mental de los adolescentes — son cada vez más interrumpidas o saltadas debido a los dispositivos (de niños y padres).



35

Lo que los padres pueden notar en casa



Retrasos en las tareas

Las tareas toman más tiempo con el teléfono cerca debido al cambio constante de tareas.



Retraso en la hora de dormir

Horas de dormir más tarde y despertarse con dificultad se vuelven un patrón regular.



Mechas más cortas

Reacciones intensas durante las transiciones, especialmente cuando se les pide dejar el teléfono.



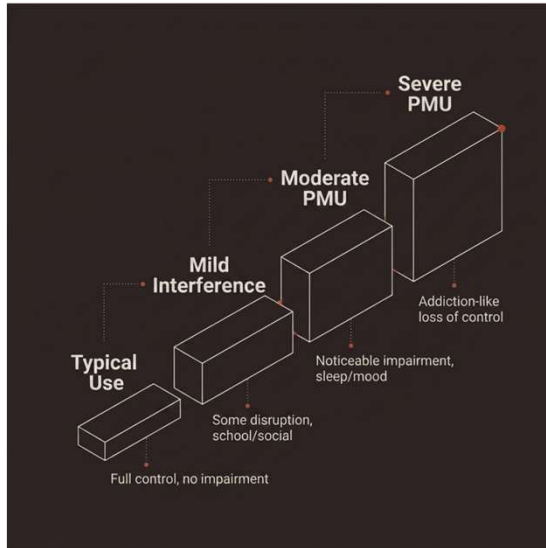
Retiro en casa

Menos conversación en la cena; retirarse a los dormitorios con dispositivos.

☐ Ninguno de estos por sí solo indica un trastorno, pero los patrones merecen atención.



36



¿Qué es el Uso Problemático de Medios (PMU)?

El PMU es el uso de medios que interfiere con el funcionamiento diario de un niño — la escuela, el sueño, las relaciones, las actividades — y que el niño lucha por controlar.

Existe en un espectro, desde una interferencia leve hasta un patrón que se asemeja a una adicción conductual.

❗ El PMU se define por el deterioro y la pérdida de control, no solo por las horas.

37

Señales de Uso Problemático de Medios



Pérdida de Control

No puede parar a pesar de querer o estar de acuerdo en hacerlo.



Preocupación

Los medios son todo en lo que piensan y hablan.



Pérdida de Interés

Abandonar deportes, amigos, pasatiempos que solían amar.



Retirada

Ira intensa, ansiedad o desesperación cuando se les quita el acceso.



Engaño

Ocultar el uso, cuentas secretas, mentir sobre el tiempo en línea.



Escape

Usar los medios como la única forma de calmar sentimientos difíciles.

38

PMU vs. Comportamiento normal de adolescentes

Amar el teléfono, preferir a los amigos sobre la familia y quejarse de los límites es normal en el desarrollo.

Preocuparse más cuando el uso causa un deterioro real:

- Calificaciones en descenso
- Amistades perdidas
- Actividades abandonadas
- Pérdida crónica de sueño
- Ira desproporcionada cuando se establecen límites

Dos preguntas clave para hacer

¿Qué está desplazando el medio?

¿Puede mi hijo detenerse cuando lo necesita?



39

Señales de alerta de salud mental relacionadas con el uso de medios

Empeoramiento del estado de ánimo después de desplazarse

Especialmente contenido de comparación social: sentirse peor consigo mismo después de estar en línea.

Nueva o mayor ansiedad, irritabilidad o tristeza

Cambios emocionales que se correlacionan con patrones aumentados de uso de medios.

Señales de ciberacoso

Temor ante las notificaciones, eliminación repentina de cuentas, angustia después de estar en línea.

Exposición a contenido dañino

Autolesiones, trastornos alimentarios, contenido de dietas extremas.



Cualquier mención de autolesiones requiere apoyo profesional inmediato — 988 Suicide & Crisis Lifeline (llama o envía un mensaje de texto al 988).



40

Cuándo y cómo buscar ayuda



Habla con tu pediatra

Si el uso de medios está causando deterioro funcional, tu pediatra puede evaluar con herramientas validadas (por ejemplo, PRIUSS, Medida de Uso Problemático de Medios) y evaluar ansiedad subyacente, depresión, TDAH o trastornos del sueño que a menudo impulsan el uso problemático de medios.



Portal de Preguntas y Respuestas de la AAP

El Portal de Preguntas y Respuestas del Centro de Excelencia de la AAP permite a padres y clínicos hacer preguntas relacionadas con los medios y obtener respuestas de expertos. El portal incluye una biblioteca de más de 120 preguntas previamente realizadas.



Actúa temprano

Las conversaciones tempranas son conversaciones más fáciles. No esperes a una crisis para buscar orientación.



41

**¡No todo son
señales de
alerta!**

5 GREEN FLAGS YOUR TEEN'S SCREEN USE IS GOING WELL



They're strengthening friendships

Tech helps them stay connected to people they care about.



They're creating, not just consuming

Playlists, videos, design—exploring interests and skills.



They're using tech as one tool of many to cope

Music, connection, or distraction—tech is not the only strategy.



They're exhibiting self-awareness

They can put tech down and balance other parts of life.



They engage with meaningful content

Stories, shows, and ideas that actually move them.

Cortesía de
Partners en Spark
and Stitch



42

SECCIÓN 3

Estrategias y Recursos para Hábitos Más Saludables

Las 5 Cs, Iniciadores de Conversación, la Caja de Herramientas Calm y tu Plan Familiar de Medios



43

Las 5 Cs del Uso de Medios

El marco de la AAP para pensar sobre los medios — más allá de solo contar minutos. Cinco preguntas que cada familia puede usar para evaluar si los medios están funcionando a favor o en contra de su hijo.



44

Profundizar: Centro de Recursos de las 5 Cs del Uso de Medios

- Carteles disponibles para descargar en 5 idiomas (inglés, español, árabe, francés, chino y vietnamita)
- Clips de video cortos sobre diferentes grupos de edad y uso de medios



45



La Caja de Herramientas para la Calma

- Objetivo: un menú personal de 4–5 estrategias de referencia, practicadas cuando se está tranquilo para que funcionen cuando se está alterado. Especialmente valioso después de las prohibiciones de uso del teléfono tras la escuela.



Respiración Lenta

Ejercicios simples de respiración para activar la respuesta de calma.



Música y movimiento

Música, estiramientos y salir afuera.



Dibujar o Escribir en un Diario

La expresión creativa como procesamiento emocional.



Hablar con alguien

Contactar a una persona de confianza para conectar.

46

Iniciadores de conversación

Frases listas para usar para hablar con preadolescentes y adolescentes sobre tecnología, diseñadas para abrir el diálogo, no para interrogar.

¿Cuál es la cosa más divertida que viste en línea hoy?

¿Alguna vez algo en línea te ha hecho sentir peor contigo mismo?

¿Qué harías si un amigo estuviera siendo atacado en un chat grupal?

✓ Mejor usar en momentos de baja presión: viajes en coche, paseos, cocinar juntos.



¡Disponible en inglés y español!



47

Family Media Plan

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN

healthychildren.org
Powered by the American Academy of Pediatrics



Disponible en inglés
¡Y en español!



Construye un Plan de Medios Familiar

La herramienta gratuita de AAP en HealthyChildren.org ayuda a las familias a establecer acuerdos personalizados y por escrito.

1

Establece Tiempos y Zonas Sin Pantallas

Comidas, la hora antes de dormir, dormitorios durante la noche.

2

Establece Expectativas por Individuo (¡incluidos los padres!)

Adaptado a la edad, madurez y necesidades de cada niño.

3

Acordar las Consecuencias

Consecuencias decididas de antemano — sin sorpresas.

4

Revisar Anualmente

Revisar cada año escolar y cada vez que cambie la política escolar.



Hecho CON tu adolescente, no entregado A ellos — la aceptación lo es todo.



48

Para Más Recursos: ¡Mira los materiales de hoy!

Disponibles ahora en ventana emergente y en operationparent.org/webinars

Una página de nuestros recursos favoritos respaldados por expertos

Consejos familiares para un uso equilibrado de las redes sociales

Navegando las políticas de telefonía escolar

Lo bueno y lo malo del uso de redes sociales

Check out our Resources!

aap.org/socialmedia



Q&A Portal

A collection of questions from youth, parents, educators & clinicians, and about social media and youth mental health, answered by experts with evidence-based responses.



Youth-Led Digital Design Guide

BRAND NEW guide developed in collaboration with teen advisors, this guide reflects a vision of social media that better supports how adolescents think, feel, and connect.



Motivational Interviewing for Family Media Habits

Series of brief videos based on concepts from the 5 Cs of Media Use that offers healthcare providers guidance on using motivational interviewing to engage in meaningful conversations with families about media habits.



Early Childhood Development Screen Time Toolkit

Developed for use by early childhood educators, childcare providers, early interventionists, home visitors, pediatricians, or other professionals who support families with young children and includes training resources.



Social Media Case Scenarios for Providers

Developed for use by early childhood educators, childcare providers, early interventionists, home visitors, pediatricians, or other professionals who support families with young children and includes training resources.



Building Media Skills for Children 10 and Under

Help children build healthy media habits early with practical strategies that promote balance, critical thinking, self-regulation, and online safety from toddlerhood through elementary school.

5 Cs Resource Hub:
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/>

Calm Toolbox:
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/the-calm-toolbox-healthy-ways-to-cope-with-stress/>

AAP Family Media Plan:
<https://www.healthychildren.org/english/html/pages/MediaPlan.aspx>

Conversation Starters:
<https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/conversation-starters-for-families-about-media/>

49

Entonces, ¿qué pueden hacer los padres?

50

Estrategias Prácticas para el Hogar que Funcionan



Cargar los teléfonos fuera de los dormitorios

Carga todos los teléfonos, incluidos los de los padres, fuera de los dormitorios durante la noche. Sin excepciones.



Bloques de tarea sin teléfono

Dispositivo en otra habitación durante la tarea, con descansos planificados para revisar.



Comidas familiares sin dispositivos

Mantén las comidas familiares sin dispositivos, los 30 minutos de mayor valor de tu día.



Retrasar los smartphones para niños más pequeños

Comienza con acceso limitado y supervisado cuando sea posible.



Predicar con el ejemplo

Los niños hacen lo que hacemos, no lo que decimos. Los padres marcan el tono.



51

Hacer que el hogar y la escuela trabajen juntos

Si tu escuela restringe los teléfonos

- Mantén una estructura nocturna constante y breve: el uso de rebote es normal al principio; espera un ajuste de varias semanas.
- Resiste rescatar a los adolescentes de la incomodidad de la desconexión: esa incomodidad construye tolerancia.
- Usa los canales de la oficina escolar para la logística diaria en lugar de enviar mensajes de texto a tu adolescente (cada mensaje de texto de un padre socava la política).



52

Entonces, ¿qué pueden hacer las escuelas?

53

Si tu escuela aún está desarrollando la política

Los pediatras y la AAP recomiendan:

- Políticas claras y aplicadas consistentemente
- Soluciones de almacenamiento proporcionadas
- Desarrollado con la participación de padres y estudiantes
- Mantener el enfoque en el objetivo: aumentar la atención al aprendizaje

54

Escuelas

- Los niños usan la tecnología por muchas razones positivas
- Involucrar a los estudiantes en la discusión para encontrar una solución.
- Enfóquese en el objetivo—la atención a la instrucción—no en el teléfono en sí mientras discute la solución.
- Proporcionar apoyo a los niños para cubrir las lagunas
- Comunicar con los padres y tener planes establecidos



55

Entonces, ¿qué pueden hacer las comunidades?



56

Comunidades

- Incentivar a los niños a jugar/pasar tiempo en el vecindario asumiendo lo mejor de ellos.
- Pedir a los adolescentes que ayuden para que se sientan parte de la comunidad.
- Invertir en terceros lugares más allá de los programas deportivos que estén impulsados por SUS intereses.
- Crear oportunidades de arte y música.



57

Recursos

Child Mind Institute: <https://childmind.org/>

Common Sense Media: <https://www.commonsensemedia.org/>

National Parent Teacher Association: <https://www.pta.org/home/family-resources>

American Psychological Association: <https://www.apa.org/topics/social-media-internet>

Sesame Workshop: <https://sesameworkshop.org/>

The Mental Health Coalition: <https://www.thementalhealthcoalition.org/>

Bullying Resource Center: <https://bullyingrecoveryresourcecenter.org/>

58



<https://www.aap.org/socialmedia>

Correo electrónico: socialmedia@aap.org

¡Suscríbete a nuestro boletín!

LinkedIn:
<https://www.linkedin.com/showcase/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/>



59



60

MANUALES PARA PADRES:
¡SU GUÍA PARA CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS!

"A veces los padres tienen dificultades para abordar temas que pueden resultar incómodos o embarazosos. Los Manuales para Padres brindan a los cuidadores la información que necesitan (¡y la confianza!) para iniciar estas conversaciones cruciales."
-Dr. Molly O'Shea

TIEMPO DE PANTALLA

DOPAMINA
Sustancia química liberada en el cerebro que produce placer. Fluye en el cerebro en respuesta a recompensas y estímulos.

ALTAS ACTIVIDADES DOPAMINÉRGICAS (AAD)
Son instantáneas y constantemente estimulantes.
En pantalla: videojuegos, redes sociales, pornografía
Fuera de la pantalla: drogas, alcohol, juego

¿LO SABÍAS?
Hay dispositivos increíbles (teléfonos, relojes, aplicaciones) que hacen posible una tecnología más segura para tu hijo, con funciones como contactos gestionados por los padres, seguimiento GPS y controles parentales a prueba de manipulaciones. Son una forma estupenda de probar de uso responsable de la tecnología bajo tu control.
(Nuestros favoritos: teléfono Bark y reloj Gabby)

Acción
Establece como norma en tu casa que todos los equipos digitales se carguen por la noche en TU dormitorio. Los estudios sugieren que los niños cuyos padres guardan sus teléfonos en sus habitaciones corren un mayor riesgo de tener una mala calidad del sueño.
(The American Academy of Pediatrics, 2016)

Este tipo de relación tiene una gran cantidad de tiempo frente a la pantalla y depresión en la adolescencia.
Ver: Alzall, y Newson, 2017

61

INFOGRAFÍAS, INICIADORES DE CONVERSACIÓN, SEÑALES DE ALERTA

MEDIO | ALTO: \$14.99

PRIMARIA: \$9.99

EDICIONES EN ESPAÑOL Y CRISTIANA DISPONIBLES

VAPEO REDES SOCIALES

ACOSO ALCOHOL TIEMPO DE PANTALLA

DEPRESIÓN VIDEOJUEGOS

OPIOIDES ANSIEDAD

VER UNA VISTA PREVIA →
OPERATIONPARENT.ORG

PARA OBTENER INFORMACIÓN SOBRE PRECIOS AL POR MAYOR:
INFO@OPERATIONPARENT.ORG

62

LET'S KEEP HAVING
CASUAL
COURAGEOUS
conversations



BECOME A PROMO PARTNER






@OPERATIONPARENT



29 de septiemb
re
El cerebro que estamos construyendo:
 Cómo las pantallas, las sustancias y el estrés moldean el bienestar juvenil

UPCOMING WEBINARS

63

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




64