



FOLLETO PARA PADRES

Esperamos que hayan disfrutado de la película. Estas son algunas de las conclusiones respaldadas por la ciencia, para ayudar a los niños a prosperar en nuestra nueva era digital.

Recuerde comunicarse con otros padres para compartir ideas sobre lo que está dando resultado y para obtener ayuda cuando las cosas no estén saliendo tan bien.

¡Nos necesitamos los unos a los otros en este proceso! Y también estamos aquí para apoyarles. Puede ponerse en contacto con nosotros en cualquier momento a través de: info@screenagersmovie.com

SOLUCIONES

Charlas técnicas familiares semanales (también conocidas como [charlas técnicas de los martes](#))

De qué se trata: Reuniones familiares cortas semanales sobre cosas positivas de nuestra era digital y luego temas. (No tiene que ser los martes, pero el comprometerse a reunirse una vez a la semana es un movimiento de poder familiar definitivo).

Beneficios para la familia:

Comenzar con un dato positivo sobre la tecnología ayuda a los niños a sentirse comprendidos, además los hace más abiertos a hablar sobre los límites, después de todo, el mayor problema en el nivel de edad primaria es el tiempo que pasan en línea porque los videojuegos, YouTube, y demás programas son muy entretenidos.

Ayudar a los niños a hablar sobre los medios de comunicación y los problemas de nuestra era digital fomenta el pensamiento crítico que es crucial para su camino hacia una vida en línea saludable y equilibrada.

Vaya a screenagersmovie.com y busque "Blog" en la parte superior. Esto le llevará al blog del Dr. Ruston's Tech Talk Tuesday. Allí encontrará cientos de temas sobre los que Ruston ha escrito durante los últimos ocho años.

PROTEGIENDO EL SUEÑO

La ciencia es clara: mantener los dispositivos fuera de las habitaciones de los niños durante la noche es una de las mejores reglas que podemos tener en nuestros hogares. [Las investigaciones](#) demuestran que no dormir lo suficiente en la infancia puede tener efectos prolongados en el cerebro, afectando el desarrollo cognitivo y emocional.

[Las investigaciones muestran que los dispositivos distraen del sueño profundo.](#) Lo ideal es mantenerlos fuera del dormitorio del niño y guardarlos en su dormitorio (como hizo la Dra. Ruston con su hija) o ponerlos en un lugar bajo llave, como un armario o una bolsa (como mencionó un padre en la película).

Considere un lugar central en la casa que les signifique un esfuerzo adicional y así se resistan a llevárselos a escondidas.

Los niños dirán que necesitan su teléfono porque tiene un reloj despertador, pero un buen reloj despertador a la antigua funcionará bien.

PREVENIR Y RESPONDER A LAS CRISIS

Cuando se advierte que se acabó el tiempo para un videojuego u otras actividades en línea, los padres pueden encontrarse con una gran resistencia por parte de los niños.

Los temporizadores y los cronómetros son buenas maneras de ayudar a los niños a desconectarse. Recuérdelos que tienen 20 minutos, luego 10 minutos, y así sucesivamente, eso les ayuda a que su cerebro se prepare para relajarse. Incluso así les costará apagarlo, por lo que **las rabietas serán normales. Tenga paciencia.** La ciencia dice que hay que **empatizar** con sus sentimientos mientras ruegan por más tiempo, pero [no hay que ceder.](#)

VIDEOJUEGOS

Las investigaciones muestran que los videojuegos violentos tienen un impacto en la agresión de los niños.

1. Mantenga los videojuegos violentos fuera de casa tanto como sea posible.
2. Realice "mediaciones activas". Esto significa **tener discusiones** y hacer preguntas sobre lo que están haciendo. "¿Cuál sería la mejor manera de manejar una situación como esta?" —¿Cuál sería la peor manera?
3. El juego conjunto puede reforzar silenciosamente lo que se ve en la pantalla. Es importante ayudar a los niños a saber **que pueden tomar decisiones basadas en sus valores, no en el entorno del juego**, en un entorno sin prejuicios.
4. Elija juegos prosociales cuando sea posible.
5. Se recomienda quitar los auriculares para escuchar el juego y tener conversaciones sobre él.

Hable con sus hijos sobre lo que ven y sienten cuando juegan videojuegos, especialmente los violentos.

REDES SOCIALES

En la película, Jonathan Haidt afirma: "Las redes sociales son la peor parte de una infancia con demasiado uso del teléfono o dispositivo inteligente".

[Las investigaciones](#) muestran que **la ansiedad y la depresión de los adolescentes aumentaron rápidamente** cuando éstos trasladaron su vida social a las redes sociales,.

Recuerde que YouTube, incluso YouTube Kids, tiene gran parte del mismo contenido de video que las redes sociales como Instagram. Por este motivo, algunos padres no permiten YouTube a menos que estén supervisados por ellos.

Retrasar el acceso. [Wait Until 8th](#) es una organización que insta a las familias a no dar teléfonos, dispositivos inteligentes y redes sociales hasta el octavo grado.

La seguridad primero es un concepto que la Dra. Ruston les ha enseñado a muchos padres y adolescentes en su práctica médica. Implica que los padres les hagan saber a los niños que no les quitarán los dispositivos cuando tengan algún problema en línea. Esto ayuda a los niños a sentirse más seguros al hablar con sus padres sobre los problemas que tengan.

Hable con los padres de los amigos de sus hijos sobre instaurar una regla en la que las redes sociales se mantengan al margen hasta que tengan al menos 13 años. Según las investigaciones, muchas personas, incluido el Dr. Ruston, sugieren 16.

Los padres que discuten esto en la película dicen:

"He hablado con muchas de las mamás de los amigos de Charlie, al menos no hasta los 16 años... también hay un chat grupal en el que hemos compartido: 'Voy a mantener a mis hijos alejados de las redes sociales hasta los 16 años, [y otros dicen] 'Sí, yo también lo estoy haciendo'", "Estamos tratando de evitar al niño que sí lo tiene, porque luego todos van a quererlo."

DEBERES o TAREAS

Cuando hablamos de hacer la tarea, **no existe ninguna distracción ni dispositivo que sea bueno.**

Ver la televisión o jugar mientras se hacen los deberes puede parecer una multitarea, pero [las investigaciones](#) demuestran que **concentrarse en dos cosas simultáneamente cansa el cerebro**, lo que resulta en un peor rendimiento y concentración.

Si la tarea está siendo realizada en una computadora portátil o Chromebook, use controles parentales o aplicaciones (hay varias) para bloquear otras pestañas. Por lo general, los controles están de preestablecidos si se trata de un dispositivo proporcionado por la escuela.

NO HAY DISPOSITIVOS EN LA ESCUELA, SE RETIRAN DURANTE EL DÍA

La [investigación](#) es clara: los dispositivos en la escuela equivalen a un menor rendimiento académico y a mayores incidentes socioemocionales. Las escuelas con **políticas de no uso de teléfonos de inicio hasta la salida** reportan un **mayor bienestar emocional, conexión social y rendimiento académico.**

Los niños están de acuerdo o se quejan. Si están de acuerdo, apoye su postura. Si se quejan, empátice. Si su escuela no tiene una política sin teléfono, anime a su hijo a comenzar una. Los recursos gratuitos, incluido un kit de herramientas para hablar con el director, están disponibles en AwayForTheDay.org.

Puede encontrar recursos como nuestro blog, podcast, las otras tres películas de Screenagers y todos los estudios citados en la película en screenagersmovie.com.