

Efectos en la salud de los jóvenes

Primero y principal, pasar mucho tiempo frente a la pantalla puede tener un efecto negativo en la salud física y emocional de los jóvenes. Esto puede causar problemas como:

- **Pérdida de sueño.** Los jóvenes que usan dispositivos digitales la hora anterior a acostarse suelen tener dificultades para conciliar el sueño. Y los jóvenes necesitan dormir entre ocho y 12 horas cada noche para poder aprender y tener éxito.
- **Depresión.** Los jóvenes que comparan su vida con las publicaciones de otros en las redes sociales pueden sentirse mal consigo mismos. De hecho, los investigadores han denominado este fenómeno como “depresión de Facebook”.
- **Problemas académicos.** Los jóvenes que usan varios aparatos mientras hacen su trabajo escolar no suelen aprender ni rendir tan bien.



Otros problemas de salud

Los estudios revelan que pasar mucho tiempo frente a la pantalla también puede causar:

- Menor capacidad psicológica para enfrentar problemas.
- Dificultad para manejar el estrés.
- Problemas de peso.
- Síndrome del “text neck” o “cuello de texto”.
- Riesgo por caminar o conducir distraído.
- Adicción a la actividad en línea.
- Disminución del interés en las relaciones reales y en persona.

Pautas para controlar el tiempo frente a la pantalla

Pregúntese a sí mismo:

- ¿En qué lugares se podrán utilizar los aparatos y en cuáles estarán prohibidos?
- ¿Cuánto tiempo podrá mi joven utilizarlos, y qué actividades podrá hacer?
- ¿Cambiará alguna regla si mi joven paga por su aparato?
- ¿Aplicaré las mismas reglas durante los fines de semana y las vacaciones escolares?
- ¿Qué consecuencias aplicaré por el uso indebido de los aparatos?
- ¿Cómo haré para ser consistente?
- ¿Qué ejemplo doy mediante mi propio uso de la tecnología?



Sin duda, los dispositivos tecnológicos son una parte importante del mundo en el que vivimos. Si aplica límites razonables a su uso, podrá ayudar a su joven a convertirse en un ciudadano digital responsable, y en una persona sana, equilibrada ¡y próspera!

Fuente: Más información sobre pautas para supervisar el tiempo frente a la pantalla en los sitios web de American Academy of Pediatrics y Common Sense Media.

Maneras en que los padres pueden controlar el uso de la tecnología en sus jóvenes



La tecnología interactiva — que incluye redes sociales, mensajes de texto, videoblogs y juegos multijugador — puede ser muy cautivante para los jóvenes. Su uso los ayuda a relacionarse con sus compañeros y a tener acceso a información educativa para la escuela. También puede ayudarlos a adquirir habilidades útiles para su futuro laboral.

Sin embargo, los estudios revelan que los jóvenes pasan cada vez más tiempo en internet. Destinar demasiado tiempo en las actividades equivocadas puede tener un efecto negativo en el trabajo escolar, la salud, los niveles de actividad y las habilidades de comunicación cara a cara. También interrumpe el tiempo en familia.

Supervisar el uso que los jóvenes hacen de los medios digitales puede ser todo un desafío. Afortunadamente, hay algunos consejos útiles para lograrlo.

THE
PARENT
INSTITUTE®

Una de las series de QuickTips® de The Parent Institute®
(800) 756-5525 www.parent-institute.com

Stock No. 1176 (English) • Stock No. 2176 (Spanish)
Copyright © 2022 The Parent Institute®

QuickTips®

THE
PARENT
INSTITUTE®

Aquí tiene algunos consejos para supervisar el uso que su joven le da a la tecnología:

Consejo 1:

Elaborar con su joven un plan para el uso de los medios. Los expertos recomiendan elaborar un plan sistemático para el uso de los medios adecuado a cada miembro familiar. Debería incluir:

- Maneras positivas de usar la tecnología.
- La cantidad de tiempo frente a la pantalla con fines recreativos permitida por día.
- La hora en la que deben apagarse los aparatos por la noche.



Si usted trabaja *con* su joven para elaborar este plan, ambos compartirán la responsabilidad. Como resultado, será más probable que él lo siga.

Consejo 2:

Designe horarios y tradiciones libres de aparatos. Establezca actividades libres de aparatos electrónicos, como la hora de las comidas y las reuniones familiares. Además, reserve tiempo especial en el que usted y su joven *realmente* puedan concentrarse en el otro, sin la distracción de un aparato. Esto podría ser cuando:

- Están juntos en el carro.
- Hacen un proyecto en el hogar o jardín.
- Juegan un deporte o juego de mesa.
- Dan una caminata.
- Cocinan juntos.
- Trabajan como voluntarios en una organización local.
- Hablan y se relajan juntos.



Consejo 3:

Dele a su joven herramientas para tomar decisiones sensatas. Hablen sobre las reglas básicas de cortesía, seguridad y conducta adecuadas en internet. Dígale claramente que usted espera que él:

- Sea respetuoso.
- Nunca participe en el acoso cibernético y siempre busque ayuda si se siente acosado.
- No comparta contenido inapropiado.
- Tenga cuidado con las solicitudes en línea.
- No dé información personal que pueda poner en riesgo su seguridad.

Para que sea una conversación y no un monólogo, pregúntele a su joven qué es lo que ya sabe. Hablar de estas cuestiones con anticipación lo ayudará a tomar mejores decisiones cuando surjan este tipo de situaciones difíciles.

Presencia positiva en línea

Otra cuestión para hablar con su joven es cómo crear una presencia positiva en línea. Esto se refiere a su presencia en las redes sociales, que los posibles empleadores, el personal de reclutamiento de las universidades y otros podrían ver. ¿Cuál es la primera impresión que su joven quiere generar en los demás? ¿Qué publicaciones, fotos y videos ha compartido su joven que podrían perjudicar esa impresión?



Consejo 4:

Aproveche los beneficios de la tecnología. Probablemente, su joven dejará de escucharlo si solo habla de lo *negativo* del uso de los aparatos electrónicos. Por eso, muéstrelle que sabe que la tecnología puede usarse de manera positiva, como para:

- Construir vínculos sociales.
- Buscar apoyo.
- Exponerse a ideas y conocimientos nuevos.
- Adquirir habilidades académicas y útiles para el mundo laboral.
- Convertirse en un ciudadano comprometido.

Si le muestra a su joven que usted comprende los beneficios y el valor de la tecnología, tendrá más credibilidad a la hora de establecer límites en el tiempo frente a la pantalla.

Consejo 5:

Dé un buen ejemplo. Deje a un lado su teléfono, tableta o computadora cuando esté pasando tiempo con su joven. Si limita el tiempo que usted mismo pasa frente a la pantalla, le enseñará la importancia de la moderación con su ejemplo. ¡También le mostrará que él es su prioridad número uno!

