



SCHOOL
BASED
DIVERSION
INITIATIVE

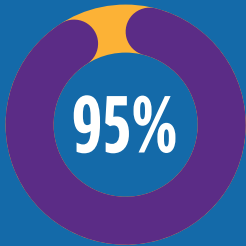
USO DE LA TECNOLOGÍA Y LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES

CONSEJOS PARA CREAR HÁBITOS MEDIÁTICOS SALUDABLES PARA SU HIJO

1 EN 10



LOS NIÑOS DE 5-12 AÑOS HABLAN
CON UN CHATBOT DE INTELIGENCIA
ARTIFICIAL.



PORCENTAJE DE ADOLESCENTES QUE USAN
LAS REDES SOCIALES.

MÁS DEL 33% DE LOS ADOLESCENTES USAN
LAS REDES SOCIALES "CASI SIEMPRE".



NÚMERO MEDIO DE
HORAS QUE LOS
ADOLESCENTES
USAN LA
TECNOLOGÍA.

Referencias

American Academy of Pediatrics. (2023, May 30). Constantly connected: How media use can affect your child. [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx).
<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/Adverse-Effects-of-Television-Commercials.aspx>
American Academy of Pediatrics Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. (2026, January 6). How to build healthy digital habits: 5 tips for families. [HealthyChildren.org](https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/how-to-build-healthy-digital-habits-tips-for-families.aspx).
<https://www.healthychildren.org/English/family-life/Media/Pages/how-to-build-healthy-digital-habits-tips-for-families.aspx>
McClain, C., Sidoti, O., Faverio, M., & Lama, S. (2025, October 8). How parents manage screen time for kids. [Pew Research Center](https://www.pewresearch.org/internet/2025/10/08/how-parents-manage-screen-time-for-kids/).
<https://www.pewresearch.org/internet/2025/10/08/how-parents-manage-screen-time-for-kids/>
Office of the Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

PELIGROS POTENCIALES DE LA TECNOLOGÍA

- Los cerebros de los adolescentes son vulnerables durante este período de desarrollo y pueden afectar por la tecnología y las redes sociales:
- Los jóvenes pueden tener tensión social en comparación con sus compañeros porque los desarrollos en la amígdala (aprendizaje y comportamiento emocional) y la corteza prefrontal (control de impulsos, regulación emocional y comportamiento social).
- Un mayor uso de las redes sociales predice mala calidad del sueño, obesidad, acoso en línea, mala imagen corporal, baja autoestima y más síntomas depresivos, con las adolescentes en mayor riesgo.
- Los adolescentes que usan internet a menudo están en riesgo de comportamientos de riesgo, contenido sexualmente explícito y depredadores en línea.

CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL USO DE LOS MEDIOS

- Trabajan juntos para crear un "Family Media Plan" y crean reglas sobre el uso de la tecnología. Pulsa [aquí](#) para un recurso.
- Investigue el contenido digital que su hijo quiere ver utilizando plataformas como [Common Sense Media](#).
- Limita el tiempo en redes sociales y tiene más conexión en persona y la actividades afueras. Un estudio con adolescentes mayores reveló que limitar el uso de redes sociales a 30 minutos reducen las síntomas de depresión.
- Aprende las funciones "Do Not Disturb" integradas en la tecnología de su hijo/a y actívelas durante la escuela, las comidas de familia y la hora de dormir.
- Revisa las funciones de privacidad de las redes sociales con su hijo/a y habla sobre seguridad en línea. Pulsa [aquí](#) para un recurso.

Este recurso es de una colaboración entre la escuela de su hijo/a y la School Based Diversion Initiative (SBDI). Para obtener más información sobre la SBDI y como ayuda a los estudiantes, visite ctsdbi.org o escriba a Gianna Mendes a gmendes@chdi.org.