



2022 Center for Humanistic Change, Inc.

*All Rights Reserved. Published under a license from
Center for Humanistic Change, Inc.*





99 2002

- **1/3 of American household have three or more smartphones**

1/3 de los hogares Americanos tienen tres o más teléfonos inteligentes.



- **98% of kids under 8 have access to a device at home**

98% de niños menores de 8 años tienen acceso a un dispositivo electrónico en la casa.

What is Social Media?

¿Qué son las Redes Sociales?

A Social Network is a social structure composed of people, organizations or entities that are connected to each other by one or several types of relationships.

Una red social es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones.



Why we get so hooked?

¿Por qué estamos tan “enganchados?”

It has become an HABIT!

An HABIT is something you do often and regularly, sometimes without knowing you’re doing it.

¡Se ha convertido en un HABITO!

Un HABITO es algo que haces constantemente y regularmente, a veces sin saber que lo estás haciendo.

Is it an Addiction?

¿Es una Adicción?

What is “addiction”? *¿Qué es la “adicción”?*

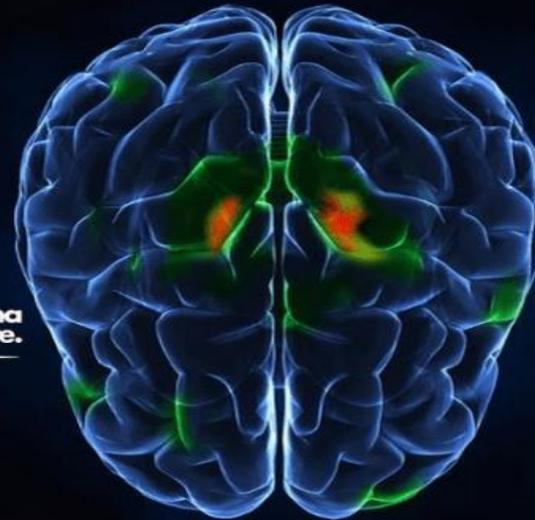
The condition of being abnormally dependent on something that is psychologically or physically habit-forming.

La condición de estar anormalmente dependiente de algo que psicológicamente o físicamente forma hábito.



**(CEREBRO
SALUDABLE)**

En rojo se observa la dopamina, en un cerebro saludable su cantidad es la esperada, en un cerebro con adicción los transportadores de dopamina se reducen significativamente.



**(CEREBRO
CON ADICCIÓN)**

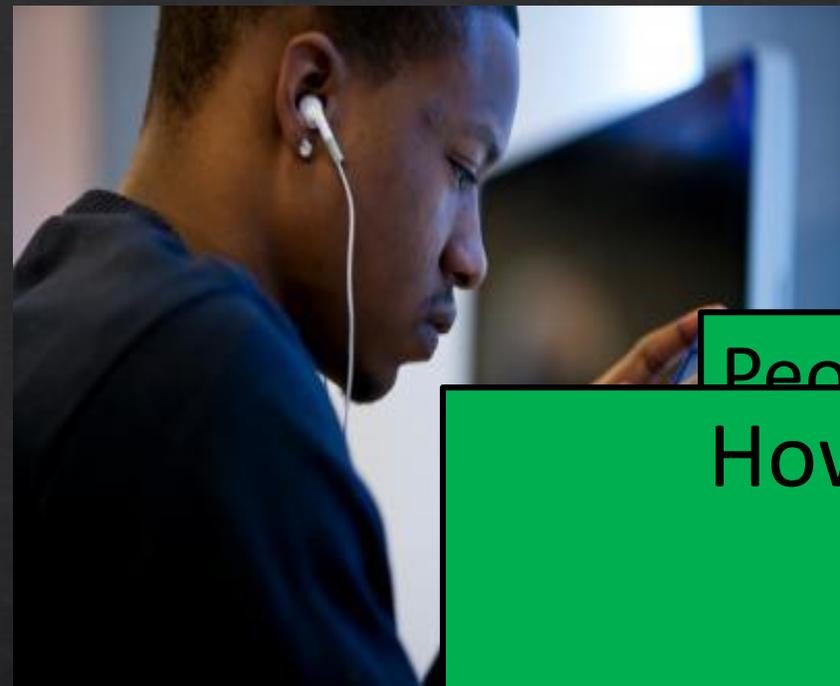
Dopamine (*Dopamina*)

- It is the chemical that tell our brains "I want more."
- It is also called the "happy" chemical because while we are doing something that we enjoy, the brain release more and more of dopamine



Es el químico que le dice a nuestros cerebros "Quiero más." También se le llama el químico "feliz" porque mientras hacemos algo que disfrutamos, el cerebro libera más y más dopamina.

*"I want more!"
"Quiero más!"*



People between the ages of 15-24

How much do you need per day?

2 hours and 15 minutes

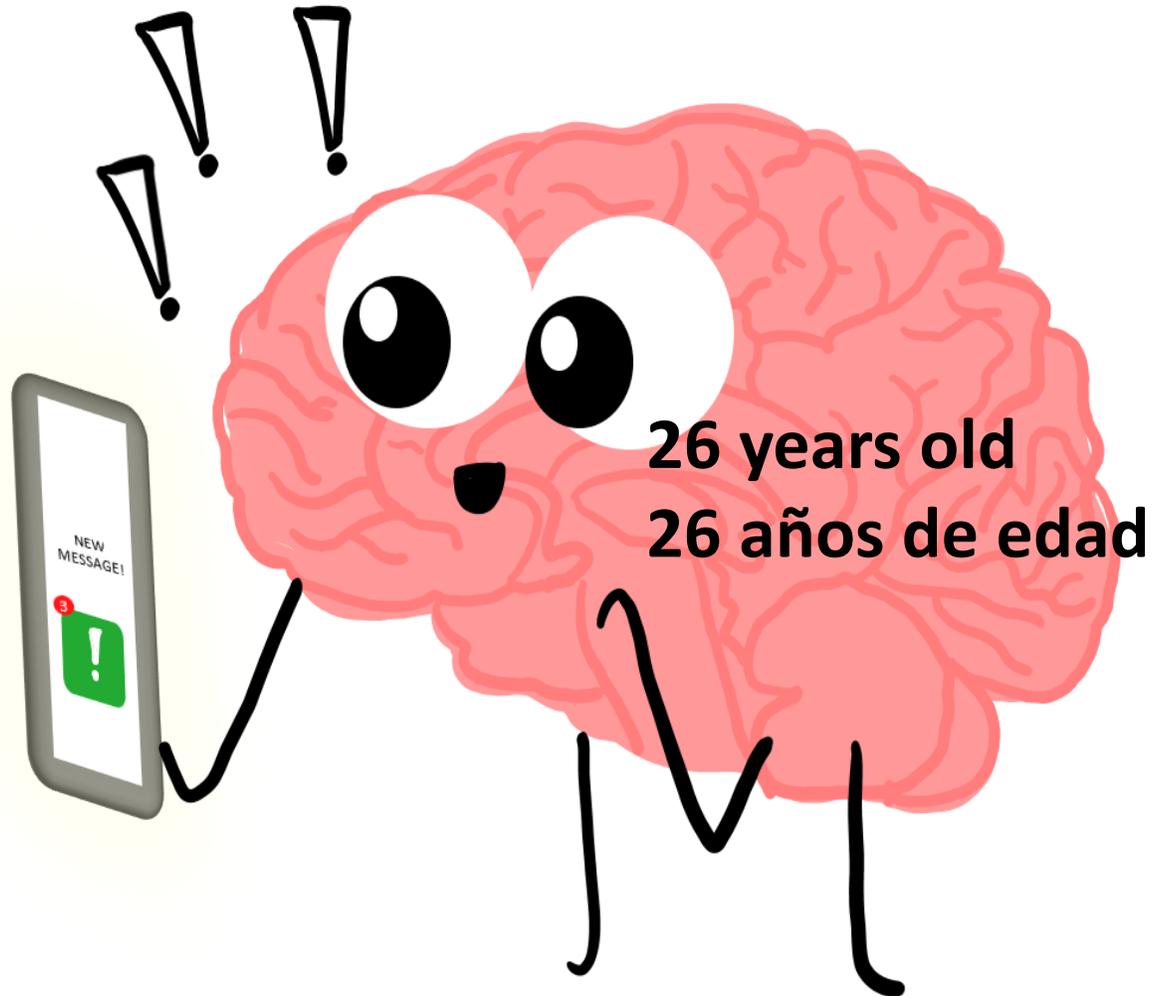
¿Cuánto uso necesitas por día?

2 horas y 15 minutos

of 8 hours!

¡Más que la cantidad normal de sueño de 8 horas!





**Because the brain does
not develop fully until the
age of...**

*Porque el cerebro no se
desarrolla completamente
hasta...*

Is there any relationship between Social Media and Substance Abuse?

*¿Existe alguna relación entre las
Redes Sociales y Abuso de Sustancias?*

YES,

SI

Social Media and Substance Abuse creates...

Las Redes Sociales y el Abuso de Sustancias crea...

- ◇ **Social isolation** (*aislamiento social*)
- ◇ **Preoccupied with the next “fix”** (*preocupado por la próxima “solución”*)
- ◇ **Increasing use/substance** (*aumenta el uso*)
- ◇ **Filling time with addiction instead with hobbies/work** (*llena el tiempo con la adicción en vez de pasatiempo/trabajo*) 
- ◇ **Hiding use** (*oculta el uso*)
- ◇ **It can cause an increase in relationship problems** (*causa un aumento en problemas de relación*)
- ◇ **Causes withdrawal symptoms** (*causa síntomas de retirada*)





**50% of teens feel
they are addicted to
their mobile devices**

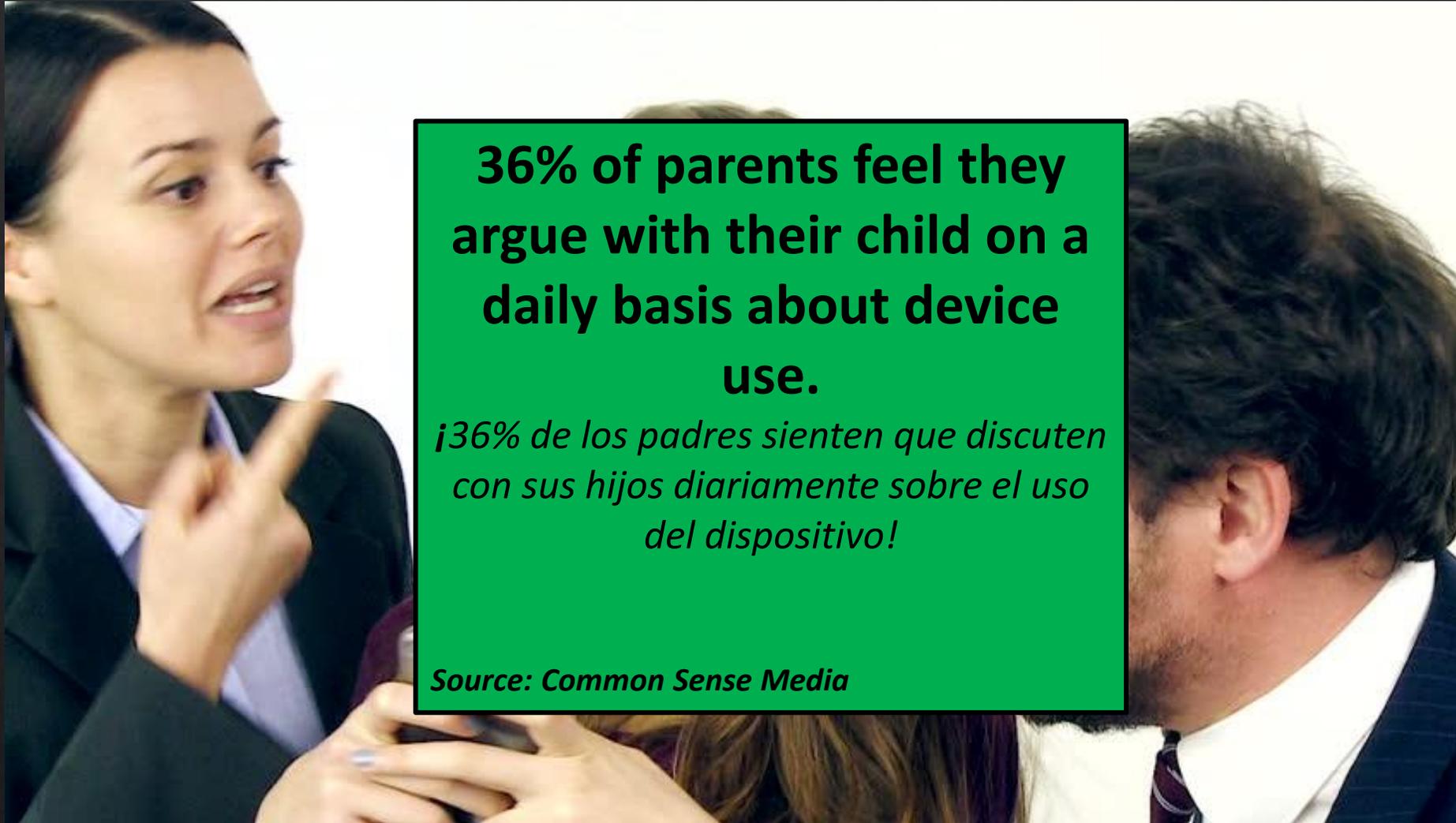
*El 50% de los adolescentes sienten
que son adictos a sus dispositivos
móviles*

Source: Common Sense Media

Many Social Media (*Muchas Redes Sociales*)

Many Choices (Muchas para escoger)





36% of parents feel they argue with their child on a daily basis about device use.

¡36% de los padres sienten que discuten con sus hijos diariamente sobre el uso del dispositivo!

Source: Common Sense Media



Dangers (*Peligros*)

- ◇ Cyberbullying (*acoso cibernético*)
- ◇ Challenges (*retos*)
- ◇ Online invasion of privacy (*invasión de privacidad*)
- ◇ Identity theft (*robo de identidad*)
- ◇ Exposure to offensive or extreme messages and images (*exposición a mensajes e imágenes extremadamente ofensivas*)
- ◇ Online grooming (*predadores*)
- ◇ Sex-tortion (*extorsión sexual*)

What can we do? *¿Qué podemos hacer?*

- ◇ Manage screen time (*maneja el tiempo de uso*)
- ◇ Turn off notifications (*apaga las notificaciones*)
- ◇ Get a hobby (*busca hacer un nuevo pasatiempo*)
- ◇ Spend more time with your loved ones (*toma tiempo con tus seres queridos*)
- ◇ Designate a day without electronics (*designa un día sin electrónicos*)
- ◇ Do not take the phone to your room at night (*no lleves el teléfono a tu cuarto en la noche*)
- ◇ Adults, limit yourself and lead by example (*adultos, limita tu tiempo de uso y sé ejemplo*)
- ◇ Talk to your child or teen about appropriate behavior that apply in both real and online worlds (*habla a tus hijos sobre conductas apropiadas que aplican en el mundo real y en línea*)





¿What is Cyberbullying?

¿Qué es la Intimidación Cibernética?

The use of electronic communication to bully a person, typically by sending messages of an intimidating or threatening nature.

El uso de la comunicación electrónica para intimidar a una persona, generalmente mediante el envío de mensajes de naturaleza intimidante o amenazante.

Posting negative, embarrassing, or hurtful comments or rumors about someone. *(Postear comentarios o rumores sobre una persona que son negativos, embarazosos, e hirientes)*

Posting photos or videos to hurt and humiliate
(Postear fotos o videos para herir o humillar)

Posting Sexual remarks *(postear comentarios sexuales)*



Threats to hurt another person or tell them to die or help them commit suicide *(Amernazas de herir a otra persona o decirles que mueran o los ayudan a cometer suicidio)*

Pretending to be someone else to request or post false information about someone else. *(Pretender ser otra persona para solicitar o postear información falsa sobre otra persona)*

Increase of Suicide

Aumento en Suicidio



**Boys between 15-19
years old increased
30%**

*Varones entre 15-19 años de edad
aumento un 30%*

**Girls between 15-19
years old increased
40%**

*Niñas ntre 15-19 años de edad
aumento un 30%*



Signs

Señales

- ◆ **Low self-esteem** (*baja autoestima*)
- ◆ **Increased suicidal ideations** (*aumenta ideas de suicidio*)
- ◆ **Negative emotional responses such as, scared, angry, frustrated or depressed** (*respuestas emocionales negativas tal como, asustado, enojado, frustrado o depresivo*)





What can you do?

¿Qué puedes hacer?

- **Establish and maintain rules and expectations of the time and use of electronics** (Establezca y mantenga reglas y expectativas del tiempo y del uso de los electrónicos)
- **Learn about the effects of cyberbullying** (Edúquese sobre los efectos del acoso cibernético)
- **Be clear with your children about the content they can see and share** (Sea claro con sus hijos sobre el contenido que puede ver y compartir)
- **Talk about respect for other people** (Hable sobre el respeto hacia las otras personas)
- **Positively model with your own communication on social media and texts**
(Modele positivamente su propia comunicación en las redes sociales y textos)



What can you do?

¿Qué puedes hacer?

- ◇ **Ignore the person** (ignora a la persona)
- ◇ **Log off if the harassment is bothering you** (cierra la sesión si el acoso te molesta)
- ◇ **Block/delete the profile of that person** (bloquea/elimina el perfil de esa persona)
- ◇ **Talk to your parents!** (¡Habla con tus padres!)
- ◇ **Limit the time of use** (limita el tiempo de uso)



What can you do?

¿Qué puedes hacer?

- ◇ **Establish rules** (establece reglas)
- ◇ **Explain appropriate behavior** (explica la conducta apropiada)
- ◇ **Live by example** (sé ejemplo)
- ◇ **Monitor** (monitorea)
- ◇ **Look for warning signs** (busca señales de advertencia)
- ◇ **Communicate** (comunica)
- ◇ **Remain vigilant** (mántente vigilante)
- ◇ **Contact the police** (contacta a la policía)

References (*Referencias*)

- ◇ <http://newsroom.ucla.edu/releases/the-teenage-brain-on-social-media>
- ◇ <http://www.complex.com/pop-culture/2014/07/snapchat>
- ◇ <https://www.brandwatch.com/blog/96-amazing-social-media-statistics-and-facts-for-2016/>
- ◇ <http://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- ◇ <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction>
- ◇ <https://www.common sense media.org/>

Thank You!

¡Gracias!

If you have any questions about this
presentation, please contact

Si tiene preguntas sobre esta presentación, comuníquese con

Maria Alonso-Tomlinson

mtomlinson@thechc.org

Visit our website

¡Visite también nuestro sitio web

www.thechc.org

To learn more about CHC

para conocer más sobre CHC!

