

[Replay Link - Spanish](#)



Familias de  **SALT LAKE CITY**
SCHOOL DISTRICT
Your Best Choice

únanse a nuestra próxima serie de salud mental

Redes sociales: Proteja a su hijo al permanecer informado e involucrado

Proteger a los niños de la tecnología que cambia constantemente es algo muy difícil de lograr. En varias ocasiones, la forma en que los padres reaccionan pueden empeorar aún más las cosas.

Curso creado por:

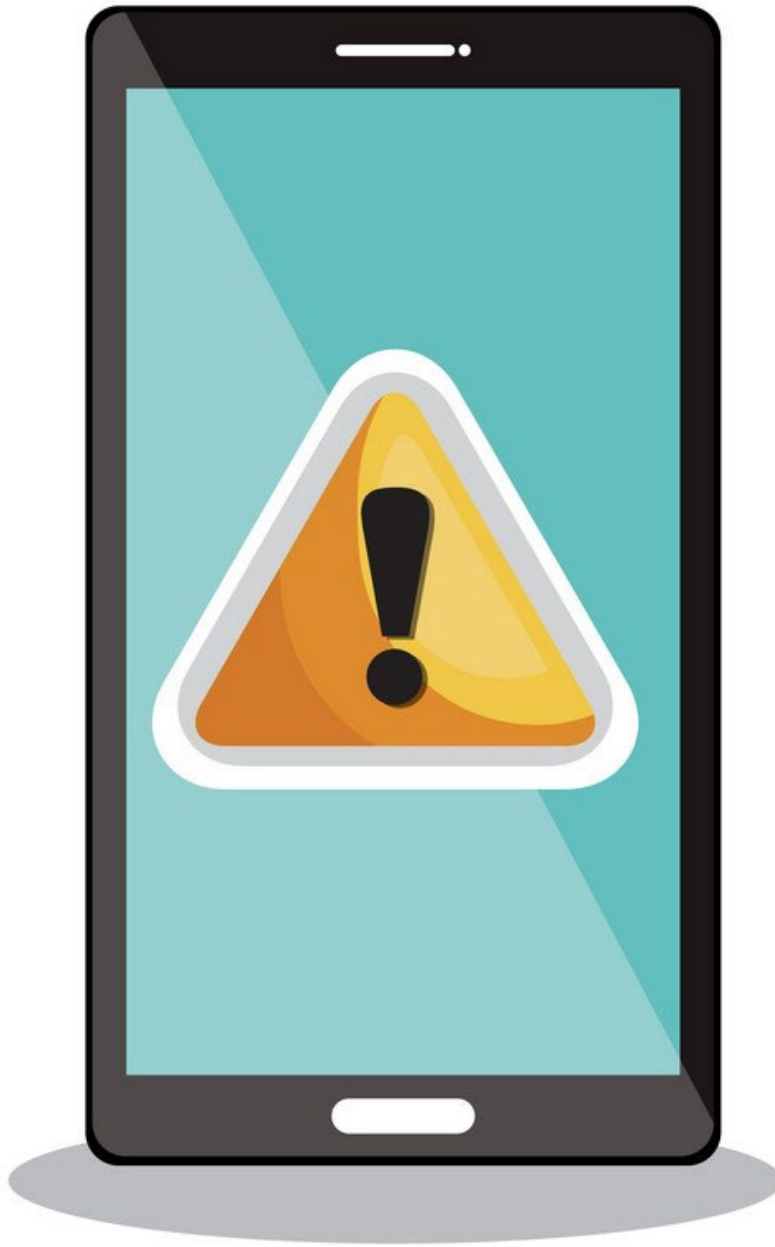
Dr. Kevin Skinner, LMFT, CSAT, EDMR

Esta sesión abarca lo siguiente:

- Aprender los dificultades de la crianza
- Soluciones prácticas para manejar de manera eficaz el uso de la tecnología
- Educar sobre las verdades de nuestros dispositivos
- Conciencia sobre los dispositivos
- Evitar ser tomado por sorpresa
- Esperar desafíos
- Crianza disciplinada



Efectos secundarios de las redes sociales



Efectos secundarios de las redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: *Conexión, comunidad, buenos sentimientos, humor, información, noticias falsas, crueldad, insultos, confusión emocional.*

Usos: ■ conectarse con amigos y familiares ■ comunicarse ■ ofrecer y obtener apoyo ■ forjar relaciones ■ compartir historias inspiradoras ■ encontrar una comunidad ■ planificar juntos ■ obtener información ■ compartir fotos y videos ■ promover el trabajo ■ crear

Advertencias: puede provocar lo siguiente

- Alteraciones del sueño, somnolencia diurna ■ Falta de atención ■ Disminución de la sensación de logro ■ Miedo a perderse algo ■ Sentimientos de inadecuación
 - Sentimientos de exclusión ■ Disminución de la interacción cara a cara ■ Estándares de apariencia poco realistas ■ Adicción a la pantalla ■ Sentimientos de ansiedad ■ Dolor torácico o estomacal ■ Pérdida de la motivación ■ Retrasos en el aprendizaje ■ Mayor enfrentamiento a riesgos ■ Acoso ■ Conductas de aislamiento
 - Disminución de la actividad física ■ Síntomas depresivos ■ Deterioro de la salud ocular ■ Visión poco realista de uno mismo ■ Mayor abstracción hacia uno mismo
 - Discordia relacional
-

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

Los clips cortos (publicaciones, videos, historias) no representan fielmente la vida real. Las aplicaciones de edición, filtros y retoque de Photoshop intensifican los estándares de belleza poco realistas.

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

Para mayores de 14 años:

- Se deben tener en cuenta los ingredientes activos que se consumen y los diversos efectos.
 - Hay que estar al tanto de los pensamientos y sentimientos asociados durante el uso.
 - Se debe adaptar el feed para experimentar sensaciones positivas durante el uso.
 - No se debe usar, como mínimo, durante los treinta minutos previos a acostarse.
-

Mantener fuera del alcance:

- Ante sentimientos de depresión, soledad o aislamiento, dado que puede empeorar el estado de ánimo.
 - Durante las rupturas de pareja, dado que puede aumentar los sentimientos difíciles, llevar al uso excesivo de las aplicaciones y dificultar la superación.
 - Cuando el uso evita las interacciones entre personas reales (por ejemplo, optar por no participar en eventos presenciales), dado que limita el contacto visual.
 - En caso de beber alcohol, dado que puede provocar el envío de mensajes excesivo, lo que aumentaría la vergüenza al día siguiente.
 - En caso de recibir insinuaciones no deseadas, fotos de personas sin ropa, intentos de estafa. Si el instinto indica que algo anda mal.
 - Después de una crisis o un trauma; en estos casos, se debe buscar ayuda profesional y conexiones en persona.
-

Posibles interacciones negativas. No se deben mezclar con lo siguiente:

- Inseguridades: pueden aumentar las dudas actuales o crear nuevas dudas sobre uno mismo.
- Aburrimiento o capricho: puede provocar uso compulsivo.
- Sentimientos de depresión o ansiedad: puede aumentar las emociones negativas.

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- ***El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.***
- ***El uso supera las dos horas diarias.***
- ***Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.***
- ***Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.***
- ***Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.***
- ***Los sentimientos difíciles empeoran.***

Escrito por Susan Caso, MA,
LPC, directora de salud mental



Diseñado
por: Lilly Do



Mi receta de redes sociales

© 2023, Susan Caso, MA, LPC

Ingredientes activos: Describe el impacto de las redes sociales:

- en tus pensamientos:
- en tu estado de ánimo:
- en cómo te ves a ti mismo:

Usos: ¿Cómo quieres usar tu tiempo en línea?

-
-
-
-
-

Advertencias: puede provocar lo siguiente

¿Qué temas te preocupan de las redes sociales?

Al usar este producto, se debe tener en cuenta lo siguiente:

¿Qué has notado sobre ti o tus amigos cuando te conectas a Internet?

Instrucciones: no recomendado para niños menores de 13 años

¿Qué recomiendas para ti?

- ¿Aplicaciones específicas para eliminar?
- ¿A quién y qué seguir?
- ¿A quién o qué dejar de seguir?
- ¿Interrupción del tiempo en línea?

Mantener fuera del alcance:

- Cuando...
- Si...
-
-
-

Posibles interacciones negativas: ¿Qué debes evitar mezclar con las redes sociales?

-
-
-

En los siguientes casos, se debe interrumpir el uso o pedir ayuda:

- El uso provoca un comportamiento obsesivo y el ingreso excesivo a la aplicación.
- El uso supera las dos horas diarias.
- Se produce confusión entre la realidad y la irrealidad.
- Sensación de inmersión en la ilusión de la perfección.
- Las comparaciones provocan pensamientos y sentimientos destructivos.
- Los sentimientos difíciles empeoran.

¿QUÉ MÁS?

Escrito por Susan Caso, MA,
LPC, directora de salud mental



Diseñado
por: Lilly Do

