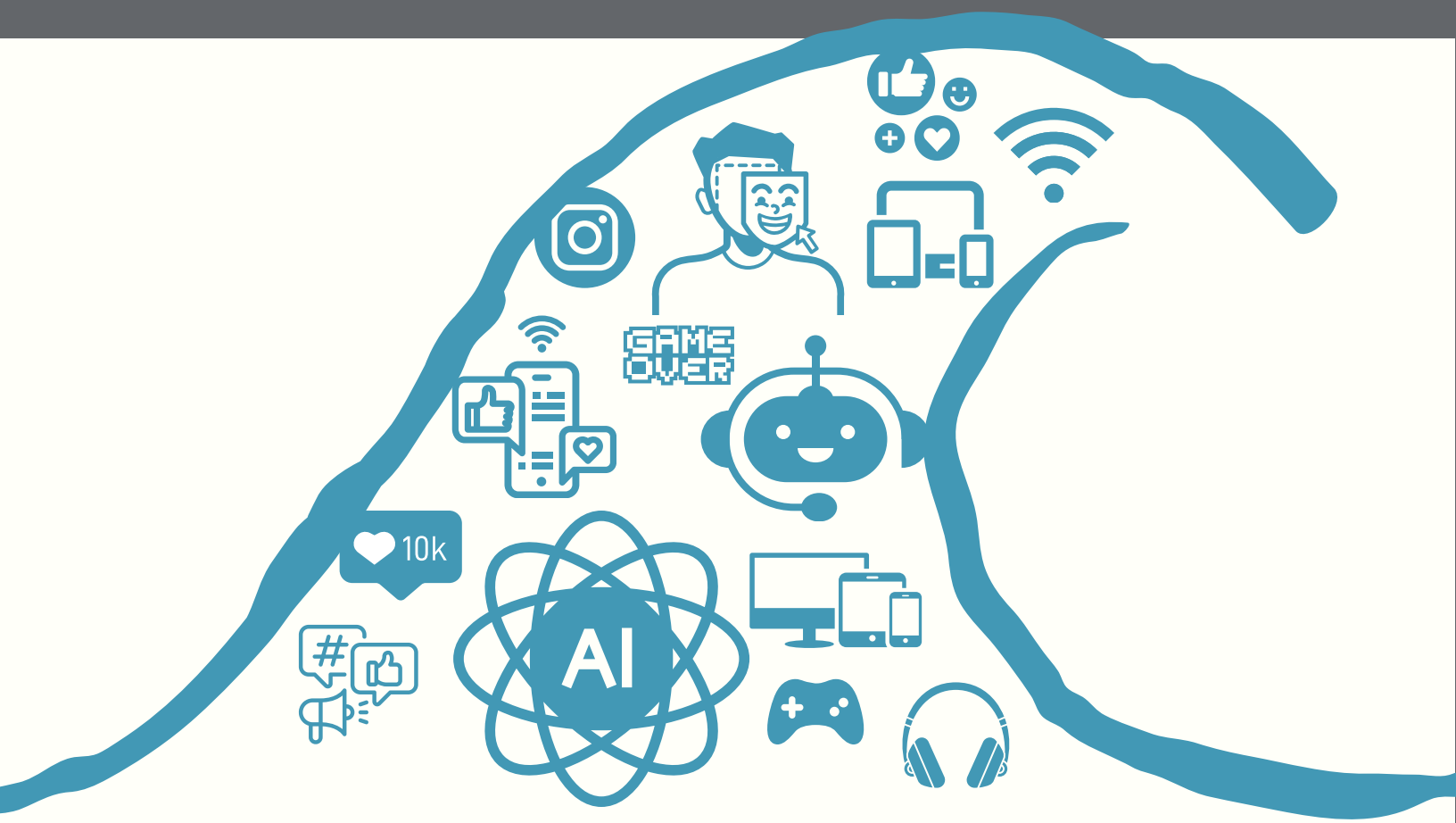


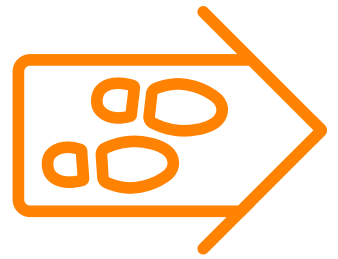
¡Navegando por toda esta tecnología en la vida de nuestros hijos, como comunidad!

Una presentación educativa **virtual** en vivo para padres y cuidadores de estudiantes de K-12.º grado



Paquete para padres

Próximos pasos



1

MIRA LA GRABACIÓN SI TE PERDISTE

¡O vuelve a verlo con un grupo de amigos que no pudieron asistir! ¡O compártelo con el director de tu escuela o con el maestro de tu grado!

2

¡ENCUENTRA UN AMIGO!

Cualquiera que sea la fase de crianza en la que se encuentre, ¡es útil hablar sobre las luchas y los triunfos! ¿Quién es una persona con la que puedes empezar a hablar sobre paternidad y tecnología? ¡Encuentren humor, responsabilidad y soluciones juntos! Por ejemplo, un compañero de crianza, un amigo de la clase de su hijo, un pariente o un compañero de trabajo.

3

UTILICE LAS PAUTAS FAMILIARES DE KIDS IRL

Utilice las pautas familiares de Kids IRL K-8 para mantener la tecnología bajo control en casa y como parte de una solución comunitaria. Ir a:

<https://www.screensense.org/kids-irl-family-guidelines>

4

ÚNETE AL PACTO TELÉFONO IRL PARA NIÑOS

Para padres de K-8: Retrasemos los teléfonos inteligentes llenos de aplicaciones hasta la escuela secundaria; el cambio es posible si hacemos esto juntos. Cambiar las normas locales sobre teléfonos inteligentes como comunidad en Marín reduce la presión tanto sobre los padres como sobre los niños. Vaya a: <https://www.screensense.org/kids-irl>

5

MOVILIZA A TU COMUNIDAD ESCOLAR

¡Regístrese para ser un embajador escolar de Kids IRL! Estamos desarrollando grupos de trabajo para desarrollar estrategias para varios grupos de edad, incluidos los de secundaria y preparatoria. Envíenos un correo electrónico si desea participar: kidsirl@screensense.org

ENLACES DE PRESENTACIÓN

ZOOM GRABACIÓN AMPLIADA presentación educativa - 11/13/24

<https://us02web.zoom.us/rec/share/vF8S4P-UhLuK0XnB7-aVc7hdKTz3FilBenRMzIwsHKPZIfM8KEhOzmjMvMklhOkO.oMEXTKK8Fy27y6Om>

Código de acceso: **zsMvZP4**.

[¡asegúrese de incluir el punto como parte del código de acceso!]

<https://www.anxiousgeneration.com>

Recomendamos encarecidamente leer el libro 2024 de Jonathan Haidt, La generación ansiosa - solo o con un grupo de otros padres. Es una excelente manera de iniciar un diálogo significativo e inspirar la acción colectiva. Disponible en español.

<https://www.screensense.org/subscribe>

Regístrese aquí para recibir nuestro boletín mensual gratuito, "Un Paso" (en inglés)

<https://www.screensense.org/about-kids-irl>

¡El primer lugar al que acudir para aprender todo sobre Kids IRL en Marín! Encontrará el Pacto telefónico, las pautas familiares, nuestra sección Explorar y crecer en la vida real, ¡además de una lista de los próximos eventos!

<https://www.waituntil8th.org/family-guides>

Wait Until 8th Las guías de conversación son excelentes recursos para ayudar a iniciar conversaciones sobre tecnología con sus niños y adolescentes. Nos gustan específicamente "Hablemos de mensajes de texto" y "Redes sociales".

[Phone Free Schools Movement](#) & [AB3216](#) & [Away for the Day](#)

¿Busca más información sobre las escuelas sin teléfono?

Recomendamos especialmente las respuestas a los rechazos comunes de Away for the Day (de los creadores de los documentales de Screenagers)

PARA CO-VER CON ADOLESCENTES

FACILITAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS Y PENSAMIENTO CRÍTICO SOBRE EL USO DE LA TECNOLOGÍA.

The Teen Brain (10 minutos)

Dirigida por la directora local nominada al Emmy Tiffany Shlain, este nuevo cortometraje de 10 minutos, que habla directamente a adolescentes y padres, explora lo que está sucediendo en el cerebro adolescente. Utilice estas preguntas de discusión para facilitar la conversación después de mirar.

Childhood 2.0 (1.5 horas)

Documental sobre el rostro cambiante de la infancia en esta era digital

Social Studies (5 episodios, nuevo en 2024)

Una serie documental innovadora basada en personajes. que profundiza en la vida de la primera generación de nativos digitales.

The Social Dilemma (1.5 horas)

Este híbrido documental-drama explora el peligroso impacto humano de las redes sociales, con expertos en tecnología haciendo sonar la alarma sobre sus propias creaciones.

Dino Ambrosi's Ted Talk (11 minutos)

Dino Ambrosi, el fundador de Project Reboot, es un genio de 25 años. guiar a adolescentes y adultos jóvenes hacia relaciones con la tecnología que los empoderen.

Accountable por Dashka Slater

Dashka Slater cuenta la apasionante historia real de una cuenta de redes sociales que cambió todo para un grupo de estudiantes de secundaria del Área de la Bahía de San Francisco. Lectura recomendada para adolescentes. Sólo en inglés.

Las pautas familiares de Kids IRL (TK-8)



Juntos demos prioridad a las experiencias y actividades de la vida real (IRL) que cultivan una infancia saludable, como dormir bien por la noche, actividades significativas en persona con amigos y familiares, tareas domésticas y responsabilidades, tiempo de aprendizaje sin distracciones, salir al aire libre y mover nuestros cuerpos todos los días. Para que el tiempo frente a la pantalla no desplace nuestras prioridades en la vida real, implementemos la tecnología lentamente con límites claros. Y hagámoslo juntos, como comunidad, comprometiéndonos con estas normas tecnológicas compartidas lo mejor que podamos:

	TK-2°	3°-4°	5°-6°	7°-8°
TELÉFONO Y RELOJES INTELIGENTES	Retrasar el acceso a teléfonos y relojes inteligentes cargados de aplicaciones hasta la escuela secundaria. Para hacer esto más fácil, únete al pacto telefónico IRL para niños con otros padres en Marín!		Si su hijo necesita un teléfono o reloj antes de la secundaria, vaya despacio e implemente una solución sencilla que se centre únicamente en la comunicación básica. Encuentre opciones básicas aquí .	
APLICACIONES DE REDES SOCIALES	No tener cuentas de redes sociales (Instagram, TikTok, Snapchat, Discord) antes de la secundaria.			
VIDEOJUEGOS (Multijugador - en persona o vía FaceTime)	No se permite videojuegos esta edad; En lugar priorizar jugar en la vida real	No se permiten videojuegos después de las 8PM	No se permiten videojuegos después de las 9PM	
MENSAJES DE TEXTO 1 a 1 y GRUPO (desde un dispositivo familiar o personal)	No enviar mensajes a esta edad; modelar/narrar la etiqueta de los mensajes de texto a través del teléfono de uno de los padres	No se permiten juegos grupales después de las 8PM	No se permiten juegos grupales después de las 9PM	
DURANTE LA NOCHE ALMACENAMIENTO (Todas las pantallas)	Dispositivo(s) portátil(s) almacenado(s) en un espacio de carga familiar, al menos una hora antes de acostarse. Los horarios de acostamiento tecnológicos sugeridos son: 7:00 p. m. para TK-4.° 8:00 p. m. para 5.° y 6.° 9:00 p. m. para 7.° y 8.° No se permiten dispositivos en los dormitorios durante la noche. Considere un despertador separado.			
DISPOSITIVO GRATIS ZONAS Y HORARIOS (¡Para mantener la tecnología bajo control!)	Si los niños tienen teléfonos u otros dispositivos personales, hagamos de estos límites la norma: 1. Haga que las comidas en familia sean sin teléfono (¡los padres también!). 2. Elimine o desactive las distracciones digitales durante el tiempo de tarea/estudio . 3. Recoge teléfonos y dispositivos durante reuniones sociales como citas para jugar, fiestas y, en particular, fiestas de pijamas. Conserve estos tiempos para la socialización y las experiencias IRL (en la vida real). ¡Sin embargo, una película compartida en la pantalla grande es una excepción! 4. Recoja teléfonos/dispositivos durante viajes en automóvil y viajes compartidos , incluidas salidas escolares. 5. ¡ Modele buenos hábitos con los teléfonos inteligentes! Nadie es perfecto, pero tenga cuidado de no revisar su teléfono innecesariamente cuando pase tiempo con su hijo. Si necesitas usar tu teléfono, narra lo que estás haciendo. Establezca límites tecnológicos y encuentre momentos para guardar su teléfono (por ejemplo, desde la hora de cenar hasta la hora de dormir de los niños) para que su hijo lo vea sin él.			

Adaptado con permiso de las Pautas de bienestar digital en el hogar de [MTS Home Digital Wellbeing Guidelines](#) (2024).

Otros recursos clave incluyen [The Anxious Generation](#) y el [Aviso del Cirujano General de EE. UU. U.S. Surgeon General's Advisory on Social Media and Youth Mental Health](#), sobre redes sociales y salud mental juvenil.

Obtenga más información en nuestro sitio web: <https://www.screensense.org/kids-irl-family-guidelines>

Pacto telefónico

Acepto retrasar los teléfonos inteligentes hasta la escuela secundaria. Lo que significa...

✓
¡Mantendré los
teléfonos móviles
simples hasta la
secundaria!

OK



- Hablar
- Texto
- Video llamadas
- Servicios de ubicación
- Herramientas básicas
como clima,
calculadora, calendario

AÚN NO



- Redes sociales
como Instagram,
Snapchat, TikTok y Discord
- YouTube
- Navegador de internet
- Juegos de vídeo

Si estoy listo para darle un teléfono a mi hijo antes de la escuela secundaria, acepto elegir un **teléfono básico** limitado para hablar, servicios de ubicación de mensajes de texto y herramientas básicas.

Antes de la secundaria, en el teléfono de mi hijo, **acepto retrasar el acceso a:** un navegador de Internet (por ejemplo, Safari), YouTube, videojuegos y aplicaciones de redes sociales (como Snapchat, TikTok, Instagram y Discord)

¡Alternativas a un teléfono inteligente lleno de aplicaciones!



Mantener los teléfonos (y relojes) sencillos hasta la secundaria!

Si su hijo necesita un teléfono antes de esa fecha, implemente una solución simple con llamadas y mensajes de texto únicamente.

Más aplicaciones (especialmente redes sociales) significa más crianza + distracción + riesgo.

Reduzca la presión sobre los niños y los padres y apoye una infancia en la vida real:

Únase a todo Marín [Pacto telefónico de Kids IRL](#)

	Teléfono de la casa	Teléfono plegable	Reloj inteligente para niños	Limitado Acceso Teléfono	Reloj de Apple	Smartphone diseñado para niñas.	iPhone configurado para hablar y enviar mensajes de texto SOLAMENTE
Características	 Ooma	 Una amplia variedad de opciones. Más información: dumbwireless	 Gabb Gizmo Garmin Cosmo	 Pinwheel Gabb Light Phone WisePhone	 Apple Watch Los padres deben tener un iPhone. Eliminar tienda de aplicaciones, navegador web y aplicaciones que distraen. Configuración Modo Escuela.	 Bark Redes sociales monitoreadas disponibles Iroomi Redes sociales no disponibles	 Eliminar tienda de aplicaciones, navegador web y aplicaciones que distraen. Ver video tutorial (en inglés)
							
Llamadas	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mensajes de texto		✓	✓	✓	✓	✓	✓
Seguimiento GPS		Disponible en algunas marcas	☒	☒	☒	☒	☒
Tienda de aplicaciones				Colección de aplicaciones propietarias	☐	☐	☐
Música				☐	☐	☐	☐
Juegos de video					☐	☐	☐
Internet					☐	☐	☐
Medios de comunicación social					☐	☐	☐

¿Buscas más?

Ponte al día con nuestros recursos favoritos

Por qué necesitamos ralentizar colectivamente la tecnología para los niños de TK-8

Jonathan Haidt

[Vea](#) la presentación de Jonathan Haidt en la Cumbre Nacional sobre Educación en noviembre de 2023. Resume los hallazgos clave de la investigación y la estrategia de acción colectiva que se detalla en su libro. (Primeros 40 minutos)

[Vea](#) el breve pero convincente resumen de Haidt sobre las 4 nuevas normas (3 min)

[Escuche](#) la conversación de 52 minutos de Haidt con la Dra. Becky (marzo de 2024)

[Lea](#) su artículo sobre Atlantic (marzo de 2024)

[Lea](#) La generación ansiosa (en español) (marzo de 2024)

[Lea](#) "The Main Idea" - una página de 9 páginas que resume el libro de Haidt

[Lea](#) Suscríbete al blog de Jonathan Haidt Después de Babel

Catherine Price

[Vea](#) la presentación de la periodista científica y de salud Catherine Price a los padres en la escuela K-8 de su hijo (junio de 2024). Ella resume todas las investigaciones y noticias más recientes sobre este tema que se relaciona directamente con la crianza de los hijos en la era digital actual. Ella también Encarna el enfoque de hacer que alguien de la propia comunidad invite a otros miembros de la comunidad a unirse en una acción colectiva. (1 hora + 13 min)

El Cirujano General de los Estados Unidos - Dr. Vivek Murthy

Su función es brindar a los estadounidenses la mejor información científica disponible sobre cómo mejorar nuestra salud y reducir el riesgo de enfermedades. Ha señalado las redes sociales como un problema de salud pública para los jóvenes:

[Lea](#) el artículo de opinión de Vivek Murthy en el NYT (junio de 2024) que pide una etiqueta de advertencia en las plataformas de redes sociales.

[Lea](#) el aviso del Cirujano General sobre las redes sociales y la salud mental de los jóvenes (2023). Este informe resume la investigación que muestra lo importante que es lograr que nuestros jóvenes más allá de la fase emocionante pero vulnerable de la adolescencia temprana antes de introducir las redes sociales.

[Lea](#) El Cirujano General sostiene que 16 años debería ser la edad mínima para las redes sociales (enero de 2023)



Sensor de Pantalla ayuda a las familias, escuelas y comunidades a mantener la tecnología bajo control. Contáctenos para conocer más sobre nuestro trabajo.



info@screensense.org



screensense.org



[@_screensense](https://www.instagram.com/_screensense)



[youtube/_screensense](https://www.youtube.com/_screensense)