





7 horas diarias de tiempo frente a una pantalla para el entretenimiento (incluidas 4 a 5 horas en las redes sociales) es el promedio de los adolescentes estadounidenses de entre 13 y 18 años de edad.

7 horas por día frente a una pantalla × 365 días por año = **2,555 horas por año.**

Durante 6 años (13 a 18 años de edad): 2,555 horas por año × 6 años = **15,330 horas en total** de tiempo frente a una pantalla.

Haidt, J. (n.d.). *The anxious generation* (La generación ansiosa). Jonathan Haidt.com. <https://www.jonathanhaidt.com>

Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media.
(Medios de comunicación con sentido común. (2021). *El censo del sentido común: Uso de los medios de comunicación por parte de preadolescentes y adolescentes.* Medios de comunicación con sentido común.)
<https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>



Normalmente, los estudiantes pasan alrededor de **6 horas por día** en la escuela.

6 horas por día $\times$ 180 días por año = **1,080 horas por año** de tiempo en el salón de clases.

Durante 6 años (13 a 18 años de edad): 1,080 horas por año $\times$ 6 años = **6,480 horas en total** de tiempo en el salón de clases.



Cuando un estudiante se gradúa de la escuela preparatoria, habrá pasado **2 años de su vida despierto y consciente frente a una pantalla: más tiempo del que ha pasado en un salón de clases.**

15,330 horas de tiempo frente a una pantalla durante 6 años en comparación con **6,480 horas** de tiempo en un salón de clases durante 6 años.

- 16 horas de "vida despierto y consciente" X 365 días = 5,840 horas disponibles en un año
- 15,330 horas de tiempo promedio frente a una pantalla $\div$ 5,840 horas = 2.6

El impacto



El uso excesivo de teléfonos celulares y redes sociales está generando un bajo rendimiento académico y está contribuyendo a una crisis nacional de salud mental. Las redes sociales, diseñadas para cautivar la atención, fomentan conductas similares a las adicciones, lo cual genera distracciones en el salón de clases, mayor ansiedad, depresión y actividades en línea inseguras.

- comparación social y problemas de autoestima
- acoso cibernético
- alteración del sueño
- problemas cognitivos y de desarrollo (pérdida de aprendizaje)
- depresión y ansiedad
- acceso a contenido negativo
- distracción de las actividades de la vida real
- potencial de adicción extremadamente alto

Los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en las redes sociales enfrentan el doble de riesgo (2x) de presentar síntomas de ansiedad y depresión.

–Vivek Murthy, ex cirujano general de los Estados Unidos

El impacto



Los 4 daños fundamentales en la niñez basados en el teléfono

- privación social
- privación del sueño
- fragmentación de la atención
- adicción

"El teléfono obstaculiza las experiencias. Pasas mucho menos tiempo en presencia de otras personas. Pasas menos tiempo con tus amigos. Duermes menos, pasas menos tiempo en la naturaleza, lees menos libros, no tienes tiempo para nada más, tienes menos de todo".

–Jonathan Haidt, científico social de la Universidad de Nueva York

Desarrollo de políticas de seguridad sobre el uso de teléfonos inteligentes y redes sociales



California AB-3216

El gobernador Newsom firmó recientemente la ley AB-3216, la cual exige que los distritos escolares adopten una política que limite el uso de teléfonos inteligentes por parte de los estudiantes antes del 1 de julio de 2026, para abordar los impactos negativos en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes. El aumento del uso de teléfonos inteligentes y las redes sociales ha despertado inquietudes sobre la atención, el aprendizaje, la salud mental y la seguridad escolar.

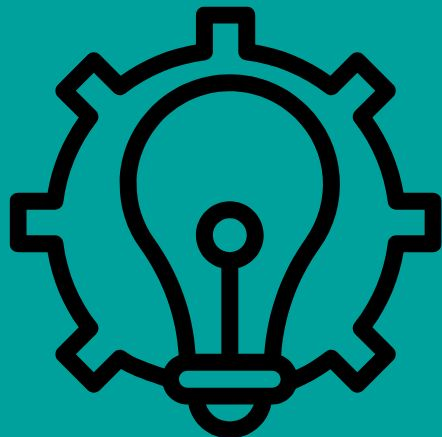
Con el patrocinio del superintendente adjunto, el Distrito Escolar Unificado de Long Beach (LBUSD, según sus siglas en inglés) ha establecido un grupo de trabajo para redactar una política centrada en la seguridad en el uso de teléfonos celulares y redes sociales, la cual se presentará para su aprobación ante la Mesa Directiva antes de julio de 2025. La meta es desarrollar e implementar una política unificada que aborde el uso excesivo del teléfono, la naturaleza adictiva de las redes sociales y los riesgos asociados, fomentando al mismo tiempo los entornos de aprendizaje centrados en el bienestar, la equidad y el éxito de los estudiantes.

Estrategia y planificación



1. Grupo de trabajo de seguridad en las redes sociales
2. Investigación de las prácticas existentes del sistema
3. Colaboración con los grupos afectados (participación, encuestas, presentaciones, etc.)
4. Examinar modelos externos, otros distritos y la literatura de hoy en día
5. Campaña educativa, marco de trabajo para las pautas de conducta y prácticas restaurativas
6. Proporcionar recursos para estudiantes, familias y personal escolar
7. Abordar el apoyo ineficaz de las plataformas de las redes sociales
8. Plan integral de comunicaciones e implementación escalonada
9. Abordar la crisis de salud mental asociada con el uso de los teléfonos inteligentes y el uso de las redes sociales

Cronograma e implementación



- Año escolar 2024–2025: Realizar investigaciones internas y externas, involucrar a la comunidad y recopilar datos sobre las prácticas existentes y las necesidades de los estudiantes.
- Análisis de fin de año 2025: Presentar los hallazgos al equipo de rango superior en junio y a la Mesa Directiva de Educación en julio, junto con recomendaciones de políticas y pautas.
- Otoño de 2025: Lanzamiento de la campaña educativa y el plan de comunicaciones.
- Primavera de 2026: Implementar la política, con pautas diferenciadas para las escuelas primarias, secundarias y preparatorias centradas en las necesidades de desarrollo y los niveles de riesgo.
- Verano de 2026: Proporcionar a los líderes del distrito el primer informe de impacto.
- 2026–2029: Supervisar el progreso, desarrollar nuevos materiales y recursos según sea necesario.

**Voces desde el entorno
educativo**



Lee Underwood
Maestro de Literatura de Nivel Avanzado (AP)
Escuela Preparatoria Millikan

Recursos e información

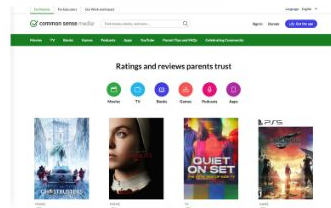


GUÍA SOBRE LAS REDES SOCIALES

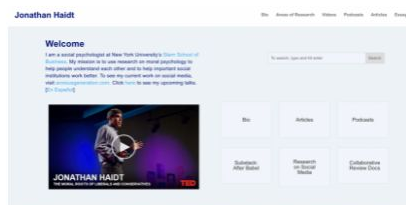
#PROUDTOBELBUSD

lbschools.net/communications

Sitios web



commonsensemedia.org



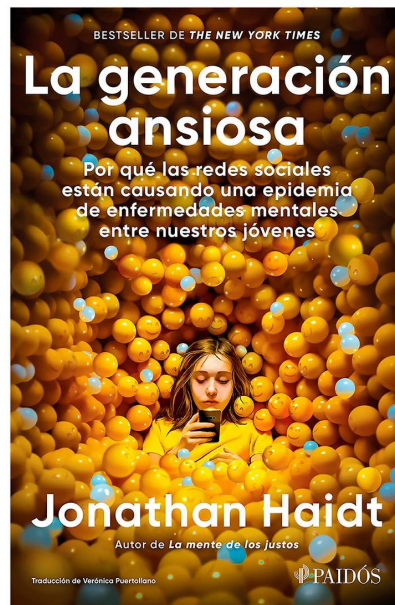
jonathanhaidt.com

Podcast:

- Podcast de **EdSurge**: ¿Qué tal si la prohibición de teléfonos inteligentes en las escuelas es solo el comienzo? Una conversación con el maestro del año 2022 del LBUUSD. **Lee Underwood**
- El Show de **Ezra Klein** - Están extrayendo la atención de tu mente

Libros

- **Unwired** (Gaia Bernstein)
Sin cables (Gaia Bernstein)
- **The coddling of the American Mind - Chapter 7** (Greg Lukianoff and Jonathan Haidt)
La mimada mente americana - Capítulo 7 (Greg Lukianoff y Jonathan Haidt)
- **The Anxious Generation** (Jonathan Haidt)
La generación ansiosa (Jonathan Haidt)
- **The Distracted Mind** (Adam Gazzaley and Larry D. Rosen)
La mente distraída (Adam Gazzaley y Larry D. Rosen)
- **Stolen Focus** (Johann Hari)
Enfoque Robado (Johann Hari)
- **The Molecule of More** (Daniel Lieberman and Michael Long)
La molécula del más (Daniel Lieberman y Michael Long)
- **The Loop** (Jacob Ward)
El bucle (Jacob Ward)
- **Distracted** (James Lang) (gaia Bernstein)
Distraído (James Lang)
- **Breaking Free from the Dopamine Trap: Tips from "Dopamine Nation"** (Anna Lembke, M.D.)
Cómo liberarse de la trampa de la dopamina: Consejos de la "Nación de la Dopamina" (Anna Lembke, M.D.)
- **Addiction by Design** (Natasha Dow Shull)
Adicción por diseño (Natasha Dow Shull)
- **The Breakthrough Years** (Ellen Galinsky)
Los años decisivos (Ellen Galinsky)
- **Attention Span** (Gloria Mark)
Capacidad de atención (Gloria Mark)
- **Objectivity** (Lorraine Daston and Peter L. Galison)
Objetividad (Lorraine Daston and Peter L. Galison)



¿Preguntas?

LONG BEACH
UNIFIED • SCHOOL • DISTRICT
Excellence and Equity