

RETRASAR EL USO DE LAS REDES SOCIALES



Una guía de recursos para la Serie de Educación para Padres
de la Oficina de Educación del Condado de Marin
Noviembre de 2025



*En este paquete, puede tocar las
imágenes o las palabras
subrayadas para ir al enlace.*

 **ScreenSense**
www.screensense.org

REDES SOCIALES

LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER SOBRE LA ESPERA PARA DAR ACCESO A APLICACIONES COMO TIKTOK, SNAPCHAT E INSTAGRAM



En ScreenSense, creemos, igual que muchos expertos, que las redes sociales no son adecuadas para niños de primaria ni de básicos. Recomendamos esperar hasta la etapa de diversificado (mejor si es a los 16 años o más) para permitir el uso de redes sociales. Aquí están nuestros consejos principales:

- 1 Retrasa el uso de redes sociales lo más que puedas.** No existe una edad “correcta” comprobada para permitir las, pero sí hay acuerdo en algo: primaria y básicos son edades demasiado tempranas. Esperar hasta diversificado reduce mucho los riesgos para la salud mental, el sueño, la concentración y la seguridad física. En las páginas 3 y 4 encontrarás ideas para explicar tu decisión a tu hijo.
- 2 Separe la decisión de permitir el uso de redes sociales de la decisión de tener un celular.** Empiece con un teléfono fijo en casa (vea [Tin Can](#)). Si necesita un teléfono móvil para su hijo o hija, comience con un reloj inteligente o busque opciones de teléfonos simples en la página 5. Aprenda en la página 6, cómo configurar un iPhone básico, sin redes sociales ni otras aplicaciones que distraen y no se pueden eliminar con facilidad.
- 3 Forme una comunidad con otros padres para decidir juntos esperar.** Es más fácil establecer límites cuando lo hacemos en grupo. Cuando los padres acuerdan retrasar el acceso a las redes sociales, se reduce la presión social tanto en los niños como en las familias. Si ningún estudiante de séptimo grado tiene Snapchat, nadie se siente excluido. Vea la página 7 y únase al Pacto Familiar sobre Celulares de Kids IRL en la página 10.
- 4 Mientras espera, organice bien las reglas en casa.** Especialmente, deje muy claras las normas sobre el uso de tecnología y los espacios donde no se permiten dispositivos. Lea las páginas 8 y 9.

Cuando decida permitir el uso de redes sociales...

- 5 Vaya con calma.** Cuando llegue el momento, introduzca una sola aplicación a la vez. Primero, familiarícese con la aplicación específica. Recomendamos las guías paso a paso de "Protect Young Eyes (Proteja los ojos de los jóvenes)". Considere hacer una prueba para ver cómo se siente el uso de la nueva aplicación para usted y su hijo. Nunca descargue una aplicación tal como viene. Configúrela correctamente revisando juntos los ajustes disponibles y explicando las decisiones. Acompañe a su hijo o hija en la formación de hábitos saludables y haga los ajustes necesarios cuando sea necesario. Es un proceso que se va construyendo poco a poco.



La Razón de decir "Todavía No"

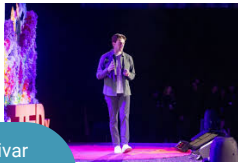
Recursos para ayudarle a explicar a su hijo e hija el POR QUÉ está diciendo "todavía no" a aplicaciones de redes sociales como Instagram, TikTok, Snapchat y Discord.



Le recomendamos mucho la ["Guía para conversar sobre redes sociales de Wait Until 8th"](#) (Espere hasta 8º Grado)". Imprima las páginas 1 a 6 para hablar con su hijo o hija sobre todas las razones por las que usted ha decidido retrasar el uso de las redes sociales.

Recuerde:

En este documento, puede hacer clic en las imágenes o en el texto subrayado para abrir los enlaces.



¡Puedes activar los subtítulos en español en YouTube!



[Charla TED de Dino Ambrosi](#) (11 minutos, 2023, para edades 11+). Un mensaje que anima a pensar con cuidado en cómo usas (¡desperdicias!) tu tiempo en las redes sociales. Después de verla, usen juntos [esta calculadora](#) de tiempo frente a pantallas.

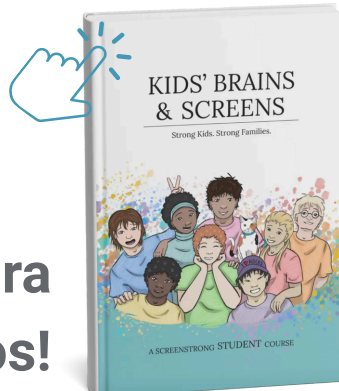
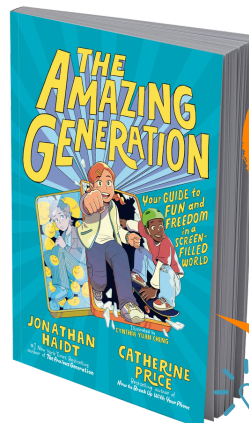
[Vídeo de 10 minutos para niños de 10 a 13 años.](#) Este video habla sobre los teléfonos inteligentes, pero en realidad trata sobre lo que hay DENTRO de los teléfonos, especialmente las redes sociales. Es un recurso muy útil para compartir con su hijo o hija.



How should I talk to my child about smartphones? Tips for parents at every stage

[Excelentes temas para conversar según la edad](#), creados por Smartphone Free Childhood UK. Están enfocados en los teléfonos inteligentes, pero incluyen puntos muy importantes sobre las redes sociales.

¡Libros para leer juntos!



NUEVO para preadolescentes.
Por Jonathan Haidt
y Catherine Price.

Disponible en
diciembre de 2025.

LOS BENEFICIOS DE MANTENERSE FUERA DE LAS REDES SOCIALES

Otra forma de hablar de este tema con su hijo...

Más tiempo libre.

Un estudiante de los grados de la escuela intermedia pasa, en promedio, 35 horas a la semana frente a pantallas. La tecnología está hecha para atraparnos. Imagina todo lo que su hijo podría hacer con ese tiempo cada semana.

Mejor salud mental.

Los jóvenes que pasan demasiado tiempo frente a pantallas tienen el doble de probabilidades de tener ansiedad y el triple de probabilidades de tener depresión.

La buena salud mental viene de pasar tiempo en el mundo real: haciendo actividades, practicando deportes y compartiendo con amigos.

Amistades profundas.

Cuando no hay una pantalla que distraiga o se interponga, se puede conectar de manera más real y cercana con los amigos.

Una mejor educación.

Una mejor educación

Si usted se distrae usando pantallas cuando no es el momento, le costará concentrarse, desarrollar la capacidad de enfocarse y tener un buen desempeño en la escuela.

Un mejor futuro y empleo.

Pasar el tiempo viendo videos en YouTube o TikTok no lo prepara para el futuro. Lo que realmente le ayuda es aprender a pensar con claridad, concentrarse y resolver problemas de forma creativa. Estas habilidades se desarrollan fuera de línea o usando la tecnología de manera útil, no solo mirando y deslizando la pantalla sin parar.

Más libertad para ser TÚ.

Tus pensamientos y creencias no estarán influenciados por la presión de las redes sociales, los algoritmos o los "influencers" que solo quieren tu tiempo, no tu bienestar.

Mejor descanso nocturno.

Los niños de tu edad necesitan dormir bastante. Las pantallas afectan el sueño. Quienes tienen control sobre la tecnología duermen más y más profundo, lo que mejora el funcionamiento del cerebro, las emociones y el bienestar en general.

Opciones de teléfonos móviles que no permiten redes sociales.

Teléfonos móviles con pocas funciones (sin opción de redes sociales): Menos funciones = menos distracción. Es posible que no tengan controles parentales.



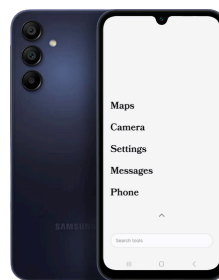
[Flip Phones](#)



[Zalpa](#)



[Gabb Phone 4](#)



[Wisephone*](#)



[Light Phone*](#)

*Diseño minimalista para adultos

Teléfonos inteligentes hechos para niños: Tienen más funciones que los teléfonos simples. Traen aplicaciones revisadas que los padres pueden activar poco a poco. No tienen redes sociales (solo el Bark Phone permite algunas).



[Pinwheel](#)



[Gabb Phone 4 Pro](#)



[Troomi](#)



[Bark Phone](#)

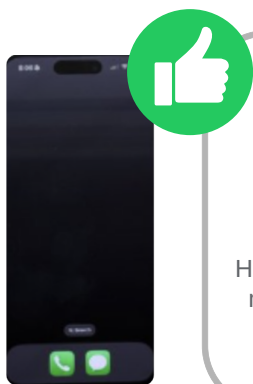
Para encontrar más marcas de teléfonos de tapa y teléfonos simples, visite [Dumb Phone Finder](#). También pueden ver más consejos sobre cómo elegir el primer teléfono, [aquí](#).



IPHONES

¡Configúrelos sin redes sociales!

Si va hacer ajustes a un iPhone para un niño, use nuestro video [«Keep it Simple»](#) para dejar el teléfono en uso básico, solo para llamadas y mensajes. Así tu hijo puede comunicarse, pero sin las aplicaciones problemáticas, como las redes sociales. ¡La forma en que usted configura el iPhone hace toda la diferencia!



¡MUY BIEN!

Llamadas y mensajes
Videollamadas
Servicios de ubicación
Herramientas básicas como
mapa, clima, calendario y
funciones esenciales de
salud



ESPERAR

Redes sociales
como Instagram, Snapchat,
TikTok y Discord
YouTube
Navegador de internet
Videojuegos



¡Puedes activar
los subtítulos en
español en
YouTube!



Usted puede eliminar la Tienda de Aplicaciones (App Store) y el navegador de internet del iPhone. También puede esperar para agregar cosas que causan distracción, como redes sociales, YouTube y videojuegos. **El iPhone viene configurado con muchas funciones que los niños no necesitan, y los padres pueden quitarlas.** Agregue nuevas funciones poco a poco, con calma y pensando bien cada paso. Use nuestro video [“Keep it Simple”](#) para configurar el iPhone para un uso básico, con pocas funciones.

Si su hijo e hija ya tienen un iPhone con funciones que usted desea eliminar (como redes sociales), vea nuestro tutorial [tutorial “Reel it in”](#).

¡**CONSEJO IMPORTANTE!** Active el “Tiempo sin uso” durante la noche, ponga límites de uso a las aplicaciones y encienda las “Restricciones de contenido y privacidad” en Configuraciones > Tiempo en pantalla.

¡Esperemos juntos!

"Todos los padres de sexto grado están diciendo: todavía no a Snapchat."

"Sabemos que quieres Snapchat, pero decimos: todavía no"

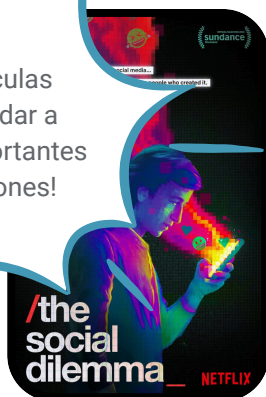
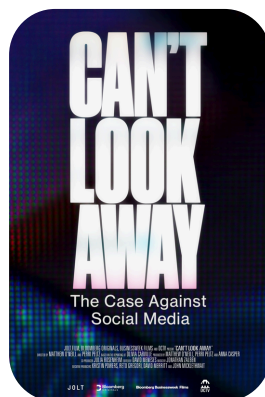


contra

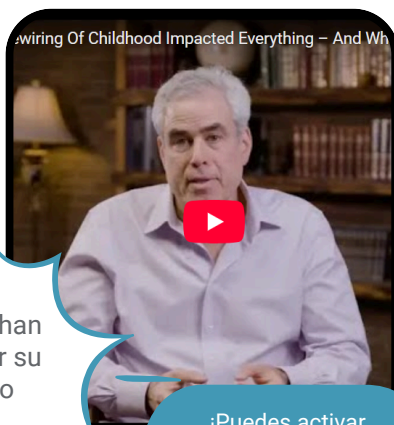


Puede ser difícil empezar conversaciones con otros padres, **pero crear una comunidad que espere antes de usar redes sociales es muy importante.** Necesitamos que sea normal hablar de tecnología con empatía, curiosidad y apertura.

¡Estas películas pueden ayudar a empezar importantes conversaciones!



¡Mire a Jonathan Haidt explicar su libro y luego discútanlo.



¡Puedes activar los subtítulos en español en YouTube!



¡Organice un club de lectura!



Mientras usted decide esperar...

Organícese y aprenda lo necesario para estar listo cuando lleguen las redes sociales y otros tipos de tecnología más complejos.

¡Déjelos ser libres!

¡Déjelos aburrirse!

Priorice lo bueno de la vida real.



Cree los límites tecnológicos de su familia. [Use nuestros letreros imprimibles](#) para establecer zonas sin dispositivos en casa.

Sus hábitos tecnológicos importan. ¿Qué ejemplo le está dando usted a su hijos sobre el uso de redes sociales y dispositivos con pantallas?



Adopte una actitud de guía cuando se trate de la tecnología. El uso saludable de la tecnología se enseña y se practica con el ejemplo.



Estar activo



Interacción social en la vida real



Estudio enfocado



Dormir



Contribuir y ayudar



Estar al aire libre



Sentido de identidad



Lectura y aprendizaje



Juego libre y actividades prácticas



Manejo de emociones

¡No permita que **las redes sociales** interfieran con estas cosas importantes de la infancia!!

Letreros imprimibles

Coloque una etiqueta a una caja o estación de carga y deje claros los límites del uso de la tecnología.

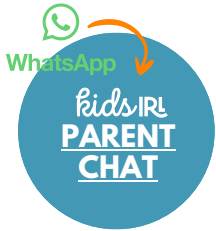


¡MANTÉNGASE CONECTADO CON NOSOTROS!



¡Únete al pacto Kids IRL!

¡Conéctate con otros padres de la escuela de tu hijo que están retrasando el uso de las redes sociales y los teléfonos inteligentes! Al firmar el pacto, también recibirás información sobre los avances en Marin.



Únase al chat de padres de Kids IRL en WhatsApp.

Es un espacio de apoyo para padres con hijos de todas las edades en Marin, donde pueden intercambiar ideas sobre cómo reducir el uso de la tecnología y promover más actividades en la vida real.



¡Conéctese con nosotros en persona!

¡Lleve nuestros eventos de educación para padres a su escuela o comunidad local! O conéctese con ScreenSense para recibir asesoramiento tecnológico personalizado en su hogar.

ACERCA DE SCREENSENSE Y KIDS IRL

En ScreenSense, ayudamos a los padres y a las escuelas a implementar y gestionar las medidas de protección necesarias para controlar la tecnología digital. Nuestros eventos de educación para padres y nuestros servicios de consultoría apoyan la introducción gradual de la tecnología para que esta no sustituya las actividades esenciales de la infancia. [Kids IRL](#) es nuestra iniciativa de acción colectiva hiperlocal en el condado de Marin para ayudar a las comunidades de padres y escuelas a comprometerse a realizar este trabajo juntos. Haga clic en los iconos o enlaces a continuación.



¡Suscríbete para recibir consejos mensuales! Actualmente solo disponible en inglés.



screensense.org



¡Puedes activar los subtítulos en español en YouTube!

[Lista de reproducción sobre crianza en redes sociales](#) en nuestro canal de YouTube



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