

CONTROLANDO 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: RECUPERANDO EL CONTROL

¿Le preocupa cómo sus hijos usan aplicaciones como Instagram, TikTok, Discord y Snapchat?
Nunca es tarde para hacer un cambio.

Recuperar el control del uso de las redes sociales es un proceso gradual, y la forma de hacerlo depende de la edad y la personalidad de sus hijos. En los grados de la escuelas primaria e intermedia, recomendamos quitar las aplicaciones de redes sociales. En la secundaria (preparatoria), establezca límites más saludables, reduzca los riesgos y ayude a su adolescente a recuperar tiempo y atención para actividades fuera de internet: pasatiempos, intereses y relaciones reales. Aquí tienes consejos importantes:

Aborde **1** tema o preocupación a la vez.

Identifique qué es lo más problemático en el uso de la tecnología y empiece por ahí.

Dé el ejemplo.

Sus hijos observan cómo usted usa la tecnología, especialmente las redes sociales.



Proteja el sueño como su prioridad principal. Saque los dispositivos del dormitorio durante la noche.

Establezca zonas y momentos sin dispositivos

en casa para dar prioridad a las actividades y conexiones en la vida real.

Pon límites de tiempo para el uso de redes sociales (p.3).

Si el acceso a la aplicación es limitado, tu hijo usará mejor su tiempo.

Usa las medidas de seguridad en redes sociales (p.5-6).

Configura las aplicaciones para proteger la privacidad y así ayudar a cuidar a tu hijo de posibles riesgos.

Habla con tus hijos.

La conexión es clave. Sabe qué están haciendo en internet y con quién. Pide que te muestren su contenido.
(Ver p. 7-8)

Cree una comunidad.

Es mucho más fácil reducir el uso de las redes sociales cuando otras familias también lo están haciendo.



Más detalles e información aquí.



EN REDES SOCIALES

Le compartimos una lista de maneras **para limitar el tiempo que sus hijos pasan en las redes sociales**. Combine diferentes opciones y encuentre lo que mejor funcione para mantener bajo control el uso de redes sociales de su preadolescente o adolescente.

Límite básico de tiempo: Establezca un límite general de tiempo de uso de dispositivos con pantalla o un límite por aplicación. Pruebe con **20 minutos al día para redes sociales y YouTube**. ¡Si necesitan más tiempo, siempre pueden pedirlo!

Restricciones por día de la semana: Por ejemplo, solo los fines de semana, no de lunes a jueves, o solo los domingos.

Horario fijo: Por ejemplo, solo disponible de 5 a 7 p.m., solo después de que oscurezca o solo en las mañanas del fin de semana.

Condiciones en la vida real: por ejemplo, solo si ya hizo la tarea, hizo una hora de ejercicio, leyó por 30 minutos y ayudó en casa. También piense si su hija o hijo está desarrollando su autonomía, habilidades y amistades más en línea que en la vida real. ¿Hay maneras en que usted pueda ayudarlo a tener más independencia, aprender cosas nuevas y convivir con otras personas fuera de las pantallas?

Limítelo a ciertos dispositivos: por ejemplo, quite las redes sociales del aparato donde su hijo hace la tarea, o del celular. Permítalas solo en un dispositivo familiar que se quede en casa o que se use únicamente en un espacio común de la casa.

Establezca límites claros sobre el uso de dispositivos en casa: por ejemplo, nunca permitir su uso en ciertas áreas como el dormitorio o el baño, ni durante el tiempo con amistades (reuniones, fiestas de pijamas, viajes compartidos), ni mientras su hijo está en la escuela o haciendo tareas, ni durante los momentos en familia como comidas, viajes, vacaciones o eventos especiales. **¡Proteja el sueño de su hijo e hija!** Establezca una hora límite para usar la tecnología, use un despertador tradicional, cargue todos los dispositivos con acceso a internet fuera del dormitorio y active el modo “Tiempo de inactividad” nocturno en los dispositivos Apple.

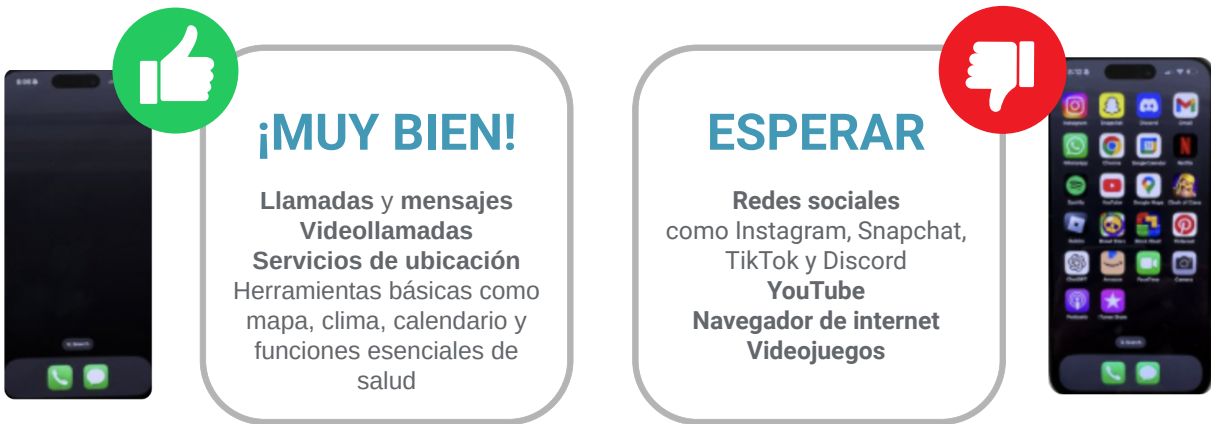
Elimine las aplicaciones más problemáticas o adictivas. Por ejemplo, elija una aplicación para conservar y elimine las demás, elimínelas todas y empiece de nuevo después de un descanso, pruebe dejar de usarlas por una o dos semanas, o redirija el tiempo frente a la pantalla hacia actividades más productivas o creativas. También puede motivar a sus hijos a buscar formas presenciales de convivir con sus amistades. Puede obtener más información sobre aplicaciones específicas [aquí](#).

Si nada parece funcionar, busque más apoyo. Un tercero como un terapeuta, pediatra o consejero escolar podría ser de gran ayuda para usted y su hijo.

iPhones

¡Usted puede eliminar y restringir las aplicaciones de redes sociales y YouTube!

Una opción para reducir el uso de las redes sociales es "cambiar a un celular más sencillo" que no tenga acceso a redes sociales. ¡Vea algunas opciones [aquí](#)! Si su hijo o hija tiene un iPhone, usted puede eliminar y restringir las aplicaciones más adictivas (como las redes sociales) usando los Controles Parentales de "Tiempo en Pantalla" de Apple. Nunca es tarde para tomar el control y hacer cambios.



¡Puedes activar los subtítulos en español en YouTube!



Tómese un momento para identificar cuál de las aplicaciones de redes sociales (incluyendo YouTube Shorts) en el iPhone de su hijo o hija es la más problemática o está causando más conflictos. Comience por esa y converse con su hijo o hija sobre los posibles cambios. Por ejemplo, si pasa demasiado tiempo en Instagram, usted puede eliminar esa aplicación o establecer un límite de tiempo hasta que sea mayor y usted considere que es el momento adecuado para volver a hablar del tema. Otra opción es permitir que las aplicaciones más adictivas solo estén disponibles en un dispositivo menos portátil que se quede en casa. Vea nuestro [video tutorial "Revision Tecnológica"](#) para aprender cómo reducir el uso del iPhone.

Recuerde: La forma en que configuras un iPhone hace toda la diferencia.

CONSEJO IMPORTANTE: Para configurar el tiempo de inactividad nocturno, establecer límites de uso de aplicaciones y activar las "Restricciones de contenido y privacidad", vaya a Configuración > Tiempo en pantalla.

MEDIDAS DE SEGURIDAD PARA REDES SOCIALES

Los expertos recomiendan **esperar hasta por lo menos los 16 años antes de permitir el uso de redes sociales**. Si su hijo preadolescente o adolescente ya tiene acceso, le recomendamos estas medidas para reducir los riesgos.



Quita o limita **UNA** aplicación de redes sociales a la vez.



PRIVADO

Configure la cuenta en modo **privado** para que el contenido solo sea visible para personas de confianza.



Configure la cuenta con la **fecha de nacimiento correcta**.



Proteja su perfil. No ingrese datos personales como su nombre real o el de su escuela.



Limite los seguidores a personas que conoces en la vida real.



Explore filtros como [Gryphon](#) (router) o [Bark](#) (software) para monitorear el uso de redes sociales.



Apague las notificaciones dentro de la aplicación o del dispositivo para reducir las distracciones.



Retire los dispositivos del dormitorio durante la noche para **proteger el sueño** y reducir posibles daños.



Hable con su hijo sobre los contenidos falsos, la sextorsión, la pornografía, el consumo de sustancias, el racismo y otros temas que están muy presentes en las redes sociales.



Sepa lo que su hijo preadolescente o adolescente hace en línea: pídale que le muestre su cuenta o página principal y hablen sobre cómo funciona el algoritmo.

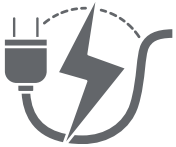
¡PROTEJA EL SUEÑO!

Los adolescentes necesitan entre 8 y 12 horas de sueño, según su edad. Consulte con su pediatra cuánto sueño necesita su hijo. Si el uso de redes sociales por la noche o el uso secreto de dispositivos está afectando el sueño de su hijo, ¡aquí tienes pasos prácticos e inmediatos para ayudarlo a dormir lo que necesita!



Consiga un reloj despertador tradicional.

No importa el modelo, solo asegúrese de que sea silencioso (nadie quiere un reloj que haga tic-tac al lado de la cama) y fácil de programar. Beneficio adicional: hacer que sus hijos configuren su propia alarma es una excelente manera de ayudarles a desarrollar habilidades de organización y responsabilidad. Nuestros modelos favoritos están [aquí](#).



Establezca una estación de carga común.

Puede estar en un espacio compartido de la casa o en la habitación del padre, madre o cuidador. Encuentre [aquí](#) algunas opciones de estaciones de carga.



Programe un “Descanso nocturno”.

Programe un “Descanso nocturno”. Los productos Apple tienen una función en los ajustes de Tiempo en Pantalla llamada “Descanso”, que permite bloquear ciertas funciones del [iPhone](#) o [iPad](#) durante la noche. [Google Family Link](#) ofrece herramientas similares si su hijo usa un dispositivo Android. 

Si necesita establecer límites más firmes, use estas configuraciones y siéntase tranquilo sabiendo que su hijo no estará en línea mientras usted duerme plácidamente.



Apague el WiFi por la noche.

Esto se puede configurar desde su router. También puede usar filtros de contenido para bloquear sitios inapropiados y manejar horarios de uso del internet según el dispositivo. Haga clic [aquí](#) para ver instrucciones e información.



Apague el servicio celular por la noche.

AT&T: [aplicación SmartHome Manager](#)

Verizon: [aplicación Verizon Family](#)

T-Mobile: [aplicación T-Mobile FamilyMode](#)



CONSEJO IMPORTANTE: Combine varias herramientas para mantener límites constantes. Las herramientas tecnológicas pueden apoyar su crianza, pero no reemplazan las conversaciones ni la orientación.

CHARLAS DE TECNOLOGÍA: ¡REDES SOCIALES!

Tener conversaciones frecuentes con sus hijos adolescentes sobre las redes sociales es una estrategia esencial para reducir riesgos. Use estas preguntas como punto de partida para hablar sobre el uso inteligente de la tecnología, el bienestar y el equilibrio.

¿Cómo crees que los influencers de las redes sociales ganan dinero? ¿Y las compañías de redes sociales?

¿Qué opinas de esta frase?
"Las redes sociales pueden ser gratis, pero pagas con tu tiempo."

¿Cómo podemos ambos mantener bajo control nuestro uso de {red social}?
¿Podemos apoyarnos mutuamente como compañeros de responsabilidad?

¿Cómo te mantienes seguro en las redes sociales? ¿De qué manera puedo ayudarte a mantenerte seguro(a)?

¿Cuáles son algunos intereses fuera de línea que te gustaría desarrollar este año? ¿Qué límites en el uso de las redes sociales podrían ayudarte a alcanzar esos objetivos?

Dependiendo de cómo utilizas las redes sociales cada día, ¿notas cambios en tu estado de ánimo, motivación, nivel de energía o estrés?
¿De qué manera?

¿Cuál crees que es la "estrategia de los influencers"? ¿Cómo logran conseguir seguidores?

¿Qué características de diseño "adictivas" observas en {nombre de la aplicación}? ¿Cómo te mantienes enfocado(a) en tu propósito?

¿Cómo puede usted distinguir entre contenido real y falso? ¿Y los anuncios? ¿Y el contenido generado con inteligencia artificial?

¿Qué es lo que principalmente haces cuando estás en {nombre de la red social}? ¿Qué es lo que más te atrae? ¿Y qué tratas de evitar?

¿Crees que pasar tiempo en {esta aplicación} apoya o perjudica tus valores, metas y bienestar? ¿Por qué piensas esto?

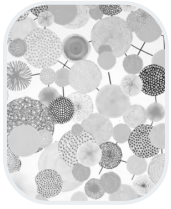
Hablemos de cómo funciona el algoritmo.
¿Podemos ver juntos tu página de inicio en tu {nombre de la aplicación}?

Hablemos de cómo opera el algoritmo.
¿Te parece si revisamos juntos tu feed en {nombre de la aplicación}?



PARA VER JUNTOS CON PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES

PARA FACILITAR CONVERSACIONES SIGNIFICATIVAS Y EL
PENSAMIENTO CRÍTICO SOBRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES.



[El Cerebro Adolescente](#) (10 min, 2024, para mayores de 10 años)

Dirigida por la directora local nominada al Emmy Tiffany Shlain, esta película de 10 minutos habla directamente a adolescentes y padres, mostrando lo que sucede en el cerebro de un joven. [Usa estas preguntas](#) de conversación para guiar el diálogo.



[Charla TED de Dino Ambrosi](#) (11 min, 2023, desde 11 años)

Dino Ambrosi, fundador de Project Reboot, explica que las redes sociales pueden ser gratis, pero las pagas con tu tiempo, y anima a crear hábitos más saludables. Después de ver el video, completa [esta calculadora](#) de tiempo de pantalla y compara los resultados.



[Infancia 2.0](#) (1.5 hours, 2020, para mayores de 13 años)

Documental sobre cómo ha cambiado la infancia en esta era digital.



[Estudios Sociales](#) (5 episodes, 2024, para mayores de 14 años)

Una serie documental innovadora, centrada en historias reales, que muestra la vida de la primera generación que creció con lo digital desde siempre.



[El dilema de las redes sociales](#) (1.5 hours, 2020, edades 13+)

Este documental combina entrevistas y escenas dramatizadas para explicar el impacto negativo que las redes sociales pueden tener en las personas. Expertos en tecnología advierten sobre los peligros de las herramientas que ellos mismos ayudaron a crear.



[Influencia Tóxica – un cortometraje de Dove](#)

(3.5 min, 2022, para mayores de 13 años)

Este breve video es una buena manera de iniciar conversaciones sobre el contenido de belleza tóxico que aparece en todas las redes sociales. Está dirigido a niñas, pero los niños también están expuestos a mensajes dañinos similares.

¡Puedes activar
los subtítulos en
español en
YouTube!

HERRAMIENTAS PARA ADOLESCENTES

PARA AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A TENER CONTROL SOBRE CÓMO USAN LA TECNOLOGÍA Y LO QUE LES INFLUYE



Aplicaciones para ayudarte a controlar tu uso de la tecnología: la mayoría tiene versiones o pruebas gratis.

[Clearspace](#) | [Freedom](#) | [Opal](#) | [Be Present](#)



Revisa tus [datos de Tiempo en Pantalla de Apple](#) y luego usa [una calculadora de tiempo](#) en pantalla para reflexionar sobre cómo usas tu tiempo.



[El curso de Aprendizaje de Redes Sociales de Khan Academy](#) te enseña sobre el modelo de negocio de las redes sociales, sus diseños adictivos y cómo afectan tu cerebro.



[Brick](#) convierte tu teléfono inteligente en una herramienta menos distractora (justo lo que necesitas) con un solo toque cuando quieres concentrarte o estar presente.



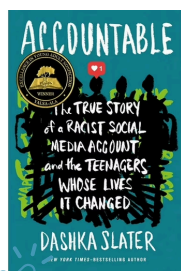
[ReDD \(Reduce la Distracción Digital\)](#). Extensiones para el navegador que te permiten controlar tu experiencia en redes sociales.

Este libro está disponible en español.



[Cómo desconectar de tu teléfono](#) (204 páginas, 2025, para mayores de 12 años)

La autora Catherine Price ofrece un plan de 30 días con estrategias probadas y consejos prácticos para “separarte” de tu teléfono, usando un plan de desintoxicación digital para poner límites.



[Accountable \(Responsible\)](#). (496 páginas, 2023, edades 12+)

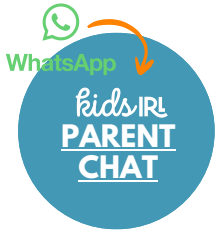
La autora Dashka Slater cuenta la impactante historia real de una cuenta de redes sociales racista que cambió por completo la vida de un grupo de estudiantes de secundaria en el Área de la Bahía de San Francisco.

¡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)