



**Frameworks**

**Ayudando a su Hijo a Navegar  
las redes Sociales y el Tiempo Frente a  
la Pantalla**

Frameworks of Tampa Bay



## Nuestros servicios



Asesorías de escuelas  
y de distrito



Desarrollo  
profesional



Preparación para  
maestros y apoyo a  
menores



Participación de los  
padres y la  
comunidad

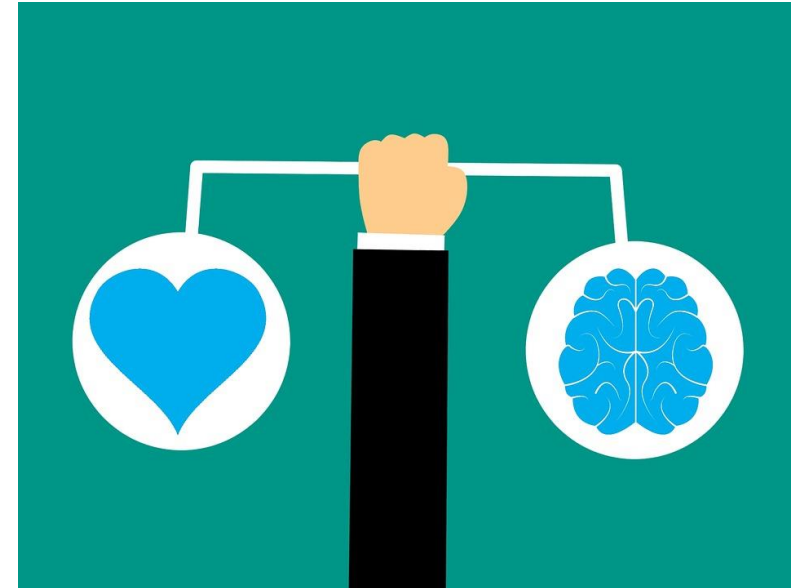


Datos y evaluación

Frameworks of Tampa Bay

## Definición de Inteligencia Emocional

La Inteligencia Emocional (EQ) es la capacidad de identificar y manejar nuestros sentimientos y emociones, comprenderlos y ser conscientes de ellos en los demás, y utilizar esta información para guiar nuestro pensamiento y nuestras acciones.



# Caja de herramientas de Inteligencia Emocional (EQ)

El aprendizaje social y emocional es el proceso de desarrollar nuestra capacidad para ser más inteligentes emocionalmente.

Las cinco competencias básicas del aprendizaje social y emocional son las herramientas que utilizamos para hacer esto.



Mayer, Salovey, & Caruso (2000)

# Cinco Competencias Básicas

- Requiere aprendizaje y práctica continua.
- El desarrollo de habilidades varía de persona a persona.
- Diferentes puntos fuertes y diferentes áreas de crecimiento
- Importante ser intencional y reforzar



## Objetivos de la sesión

- Describir las 5 habilidades de aprendizaje social y emocional
- Entender cómo ayudar a los niños a navegar:
  - Tiempo de pantalla
  - Seguridad en línea
  - Ciudadanía en línea / ciberacoso
- Obtenga consejos y herramientas para fomentar el uso apropiado de las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla con sus hijos.

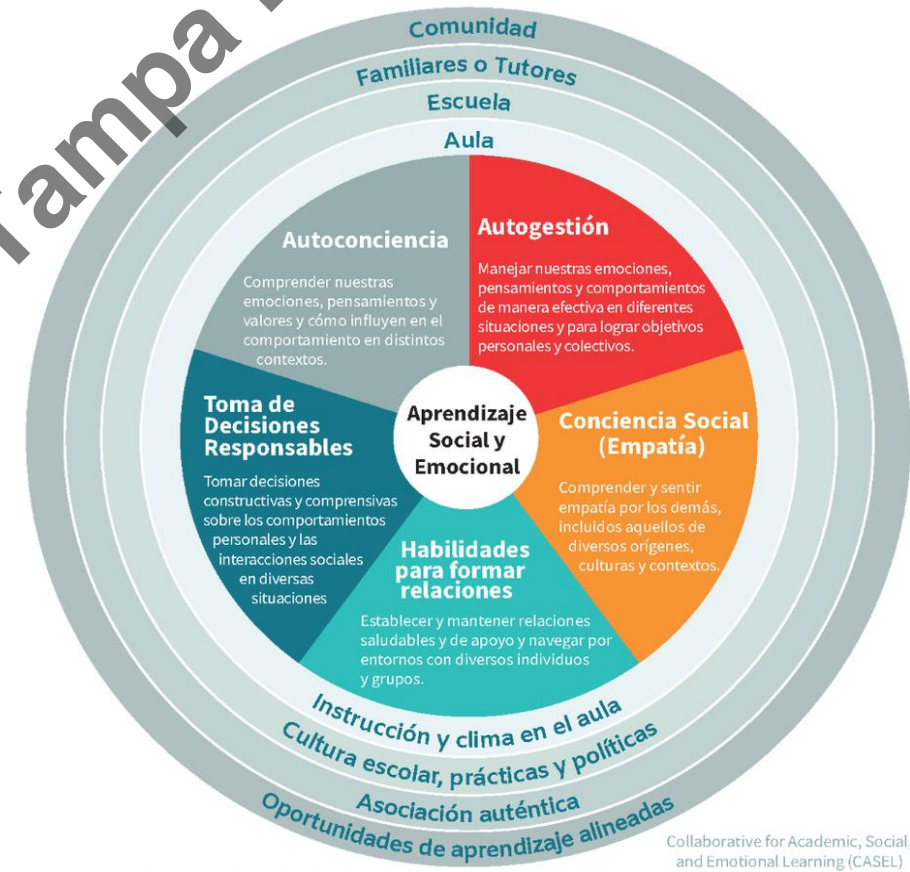
Comparte

**¿Cómo hubiera sido su infancia si hubiera tenido tiempo frente a la pantalla o en las redes sociales?**



# La Inteligencia Emocional (EQ)

- Las habilidades no son lineales
- El desarrollo de habilidades varía según los individuos y las etapas
- Importante ser intencional



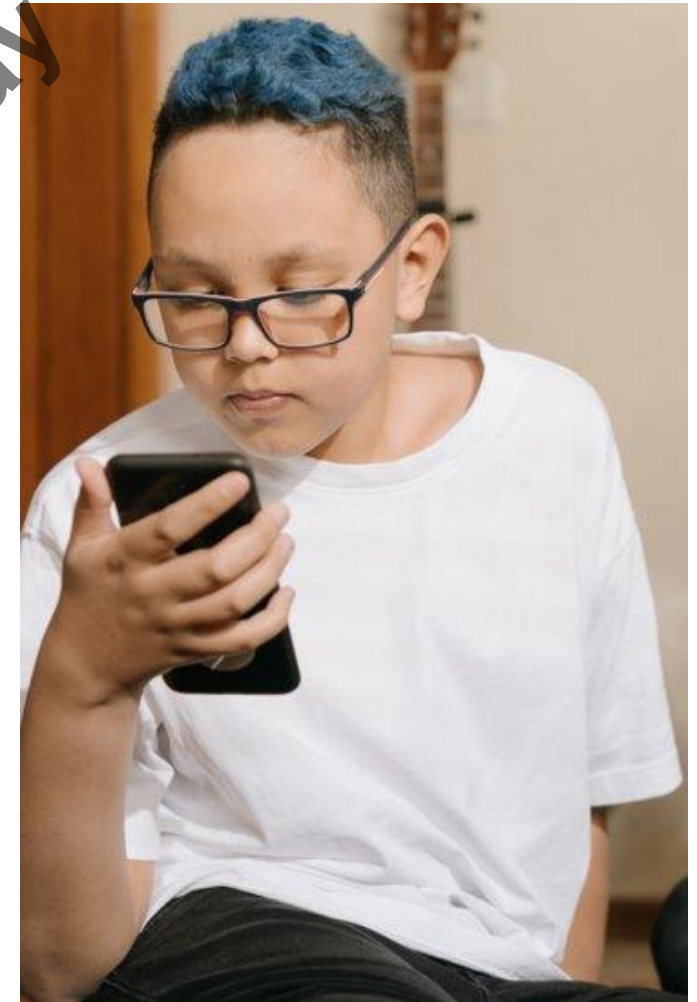


"Los **adolescentes iGen** (nacidos en 1995 y posteriores) pasan menos tiempo **interactuando** con sus compañeros cara a cara que cualquier generación anterior". -

Wired Magazine, Dec. 2017

Los niños entre 8 y 18 años de edad gastan un promedio de 7.5 horas al día viendo pantallas. -

Kaiser Family Foundation



Frameworks of Tampa Bay

## ¿Cuáles son algunas de las ventajas del tiempo frente a la pantalla y las redes sociales?

- Acceso a la información
- Aprendizaje y compromiso académico
- Mantenerse conectado
- Desarrollo creativo
- Marketing empresarial y emprendimiento
- Aplicaciones de salud, alimentación, ejercicio, sueño, etc.



Frameworks Of Tampa Bay

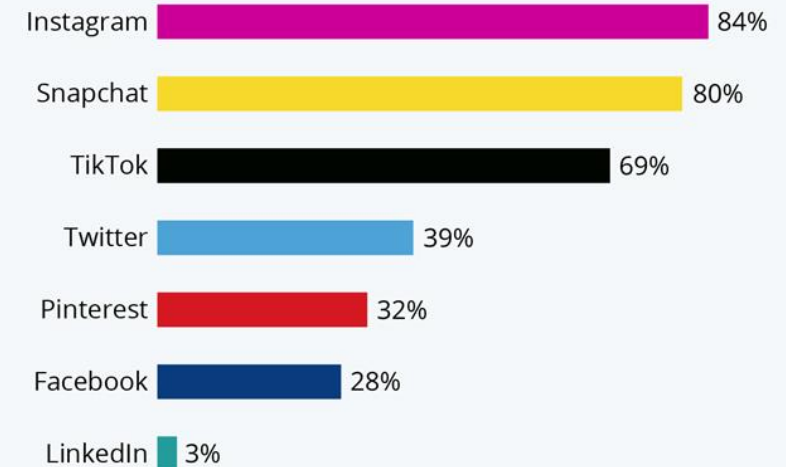
# Páginas principales de redes sociales entre niños y adolescentes

- Instagram
- Snapchat
- Tik Tok
- Twitter

Frameworks of Tampa Bay

## 7 in 10 American Teens Use TikTok

% of U.S. teens who use the following social media platforms at least once a month



Based on a survey of 9,800 U.S. teens with an average age of 15.8 years conducted in Q3 2020

Source: Piper Sandler



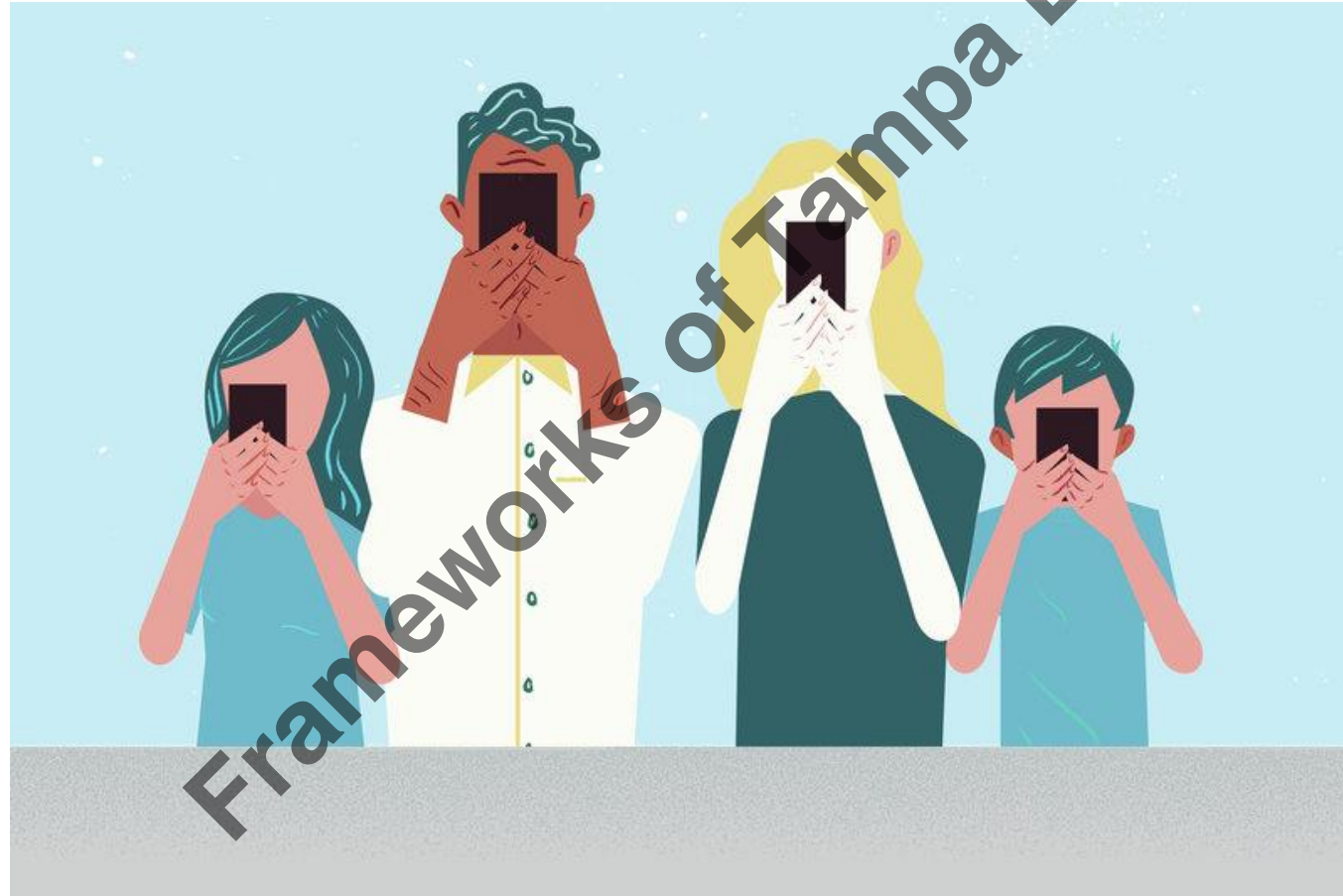
## Objetivo 2:

*Entender cómo ayudar a los niños a navegar:*

- *Tiempo de pantalla*
- *Seguridad en línea*
- *Ciudadanía en línea / ciberacoso*

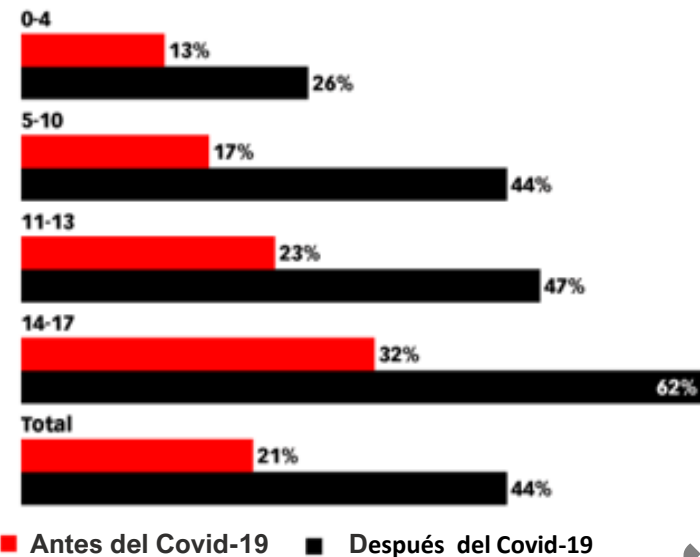
Frameworks Of Tampa Bay

# Tiempo de Pantalla



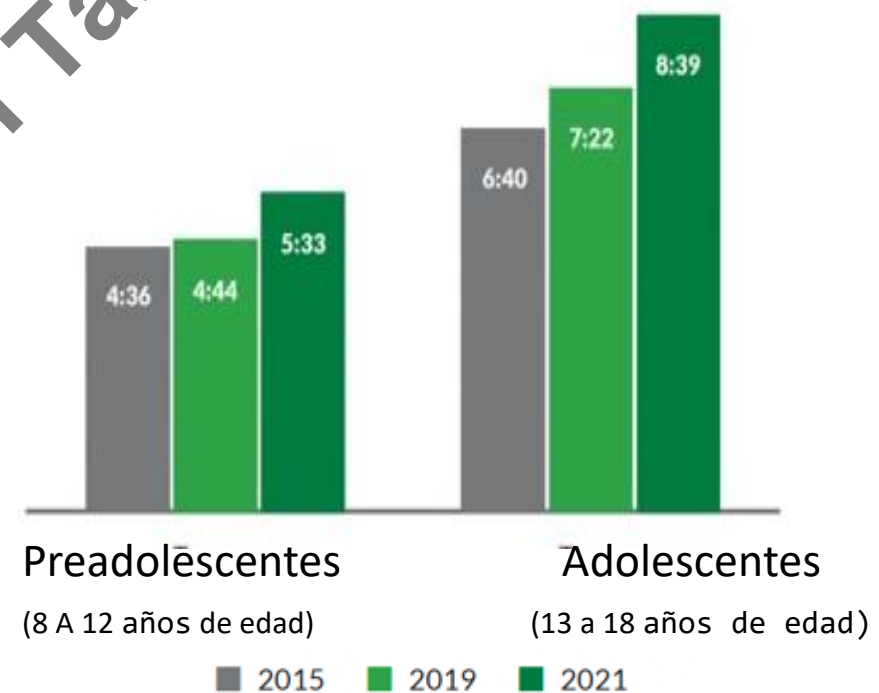
# Tiempo frente a la pantalla en números

Los niños y adolescentes estadounidenses han pasado más de cuatro horas usando dispositivos electrónicos antes Vs después de la pandemia del Coronavirus.



Dispositivos como teléfonos inteligentes y tabletas según la información compartida por los padres: Ipsos the global myopia awareness coalition (GMAC), Julio , 8 , 2020.

Figura 1. Número total de entretenimiento en pantalla entre preadolescentes y adolescentes por día, entre 2015 y 2021



## Compartir estrategias

**¿Cuál es una estrategia que usa para regular el tiempo de pantalla de sus hijos?**



# Recomendaciones de la Academia Estadounidense de Pediatría

- **Menores de 18 meses:** sin pantallas, excepto chats de video
- **2-5** - 1 hora por día o menos (educativo)
- **6+:** límites consistentes con enfoque en el sueño y el ejercicio
- **Todas las edades** -
  - Designar horarios libres de medios (por ejemplo, cena) y lugares (por ejemplo, dormitorios)
  - Tener comunicación continua sobre ciudadanía y seguridad en línea
  - Cree un contrato de tiempo de pantalla y / o medios con cada niño



# Limitaciones de Tiempo de Pantalla

¿Qué tiempo frente a la pantalla les gusta más a los padres?



Límites de tiempo

Establezca fácilmente límites de tiempo para los dispositivos de sus hijos directamente desde su teléfono o cualquier navegador



Horarios

Establezca horarios como la hora de dormir y el tiempo al aire libre y restrinja aplicaciones específicas



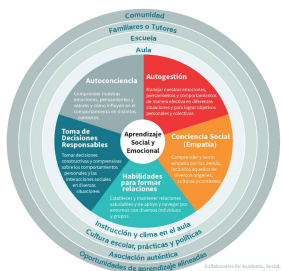
Pausar

Use su teléfono o tableta para pausar el dispositivo de su hijo



Áreas y deberes

Cree listas divertidas de deberes o de las cosas que le gustaría que los niños hicieran o aprendan y motívelos con recompensas



**Autogestión**



**Toma de decisiones responsable**



**Habilidades para formar relaciones**

# Modelando el tiempo de pantalla y redes sociales

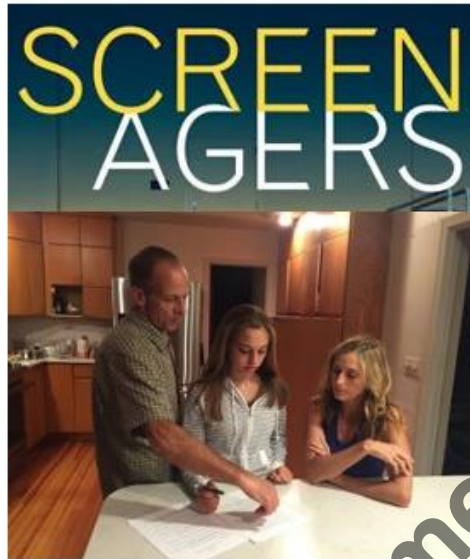
## Considerar:

- Lo que publicas
- Cuándo y dónde usa sus dispositivos
- Cómo puede modelar lo que les pide a sus hijos



Pexels

# Ejemplo de contrato de tiempo de pantalla y redes sociales



<https://www.screenagersmovie.com/family-contract>

## Contrato de Iphone

Querido Gregory,

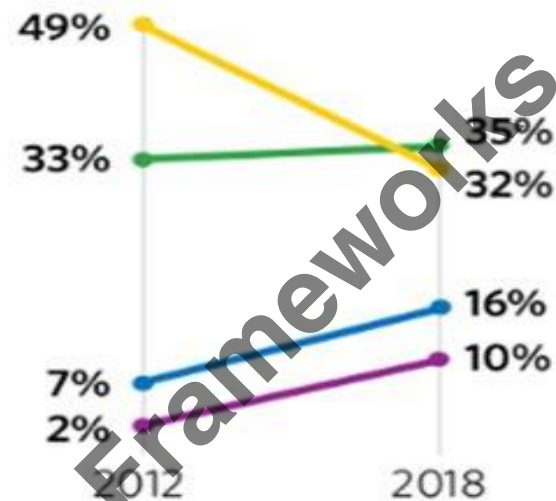
¡Feliz Navidad! Ahora eres el orgulloso propietario de un iPhone. Eres un niño de 13 años bueno y responsable y mereces este regalo. Pero con la aceptación de este presente vienen las reglas y regulaciones. Por favor lea el siguiente contrato. Espero que comprendas que es mi trabajo criarte para ser un joven sano y equilibrado que pueda funcionar en el mundo y coexistir con la tecnología, no regirse por él. El incumplimiento de la siguiente lista resultará en la terminación de la propiedad de su iPhone.

Te amo locamente y espero compartir varios millones de mensajes de texto contigo en los próximos días.

1. Es mi teléfono. Yo lo compre. Yo pago por ello. Te lo estoy prestando. ¿No soy el mejor?
2. Siempre sabré la contraseña.
3. Si suena, contéstalo. Es un teléfono. Di hola, usa tus modales. No ignore nunca una llamada telefónica si la pantalla dice "Mamá" o "Papá". Jamás.
4. Entregue el teléfono a uno de sus padres puntualmente a las 7:30 P. M. todas las noches escolares y todos los fines de semana a las 9:00 P. M. Se guardara por la noche y se encenderá nuevamente a las 7:30 a.m. Si no desea llamar a la línea fija de alguien, en la que sus padres pueden responder primero, no llames ni envíes mensajes de texto. Escucha esos instintos y respeta a otras familias como nos gustaría que nos respetaran.
5. No va a la escuela contigo. Ten una conversación con las personas que envías mensajes de texto en persona. Es una habilidad para la vida. \* Medio día, excursiones y actividades después de la escuela requerirán consideración especial.
6. Si cae al inodoro, se estrella contra el suelo o desaparece en el aire, tú eres responsable de los costos de reemplazo o reparaciones. Corta el césped, cuida a los niños, guarda dinero de tu cumpleaños. Sucederá, debes estar preparado.
7. No uses esta tecnología para mentir o engañar. No te involucres en conversaciones que sean perjudiciales para los demás. Sé un buen amigo primero o mantente alejado del fuego cruzado.
8. No envíes mensajes de texto, correos electrónicos ni digas nada a través de este dispositivo que no dirías en persona.
9. No envíes mensajes de texto, correos electrónicos ni digas nada a alguien que no dirías en voz alta con sus padres en la habitación. Censurate a ti mismo.
10. No hay porno. Busca en la web información que pueda compartir abiertamente conmigo. Si tienes alguna pregunta sobre algo, pregúntele a una persona, preferiblemente a mí o a tu padre.
11. Apágalo, siléncialo, guárdalo en público. Especialmente en un restaurante, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. No eres una persona grosera; no permitas que el iPhone cambie eso.
12. No envíes ni recibas fotos de tus partes privadas o de las partes privadas de otra persona. No te rías algún día estarás tentado a hacer esto a pesar de tu alta inteligencia. Es arriesgado y podría arruinar tu vida adolescente / universitaria / adulta. Siempre es una mala idea. El ciberespacio es vasto y más poderoso que tú. Y es difícil hacer desaparecer algo de esta magnitud, incluida una mala reputación.
13. No tomes millones de fotos y videos. No hay necesidad de documentar todo. Vive tus experiencias. Serán almacenados en su memoria por la eternidad.

# Comunicación: en persona Vs. la Comunicación en línea.

- En persona
- Mensajes de texto
- Redes sociales
- Video chat



42% de los adolescentes están de acuerdo en que las redes sociales les han quitado el tiempo que podían pasar con sus amigos en persona, en comparación con el 34% en 2012.



54% de los usuarios adolescentes en las redes sociales está de acuerdo en que a menudo se distraen cuando deberían prestar atención a las personas con las que están, en comparación con 44% en 2012.

# Seguridad en Línea

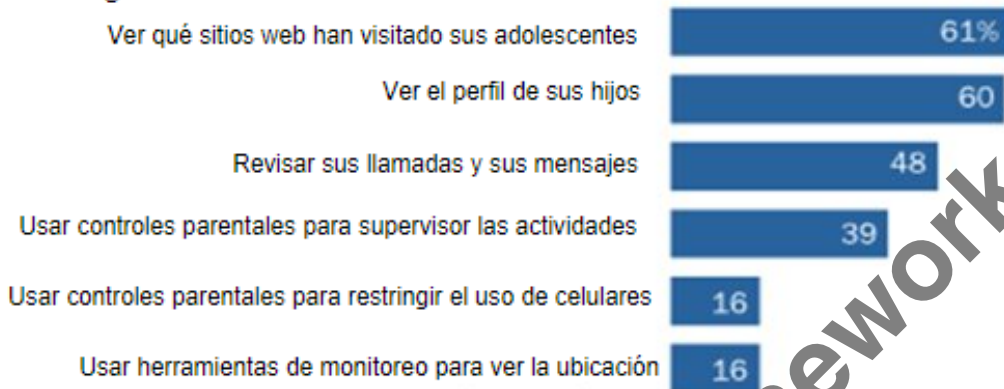


Frameworks of Tampa Bay

## Consejo de seguridad #1: supervise la actividad

### La mayoría de los padres dicen que revisan lo que sus hijos hacen en línea y en las redes sociales...

Entre los padres de adolescentes de 13 a 17 años, el% que lo ha hecho alguna vez ...



**65%**

De los padres le han quitado el celular o el internet a su adolescente como castigo



**65%**

De los padres han limitado el tiempo o las veces en el día que el adolescente puede estar usando el internet



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

-Pew Research Center

## Consejo de seguridad #1: supervise la actividad

Lo que pasa en línea permanece en línea.

Cuando se les pide que elijan cuál se acerca más a la verdad, los adolescentes dicen:

**54%**

Si los padres supieran lo que realmente sucede en las redes sociales, estarían mucho más preocupados.

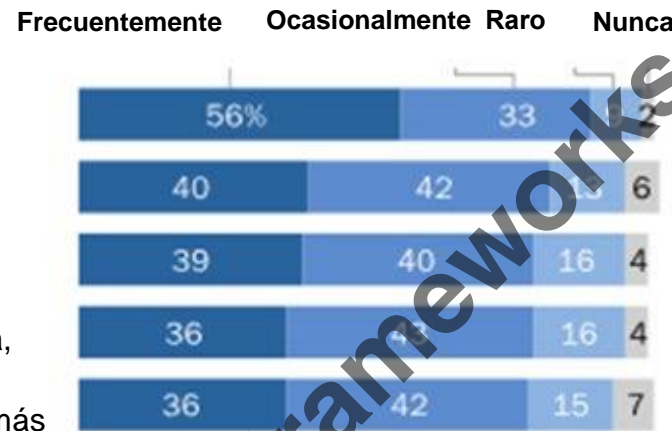
**46%**

Los padres se preocupan mucho por el uso de las redes sociales por parte de los adolescentes.



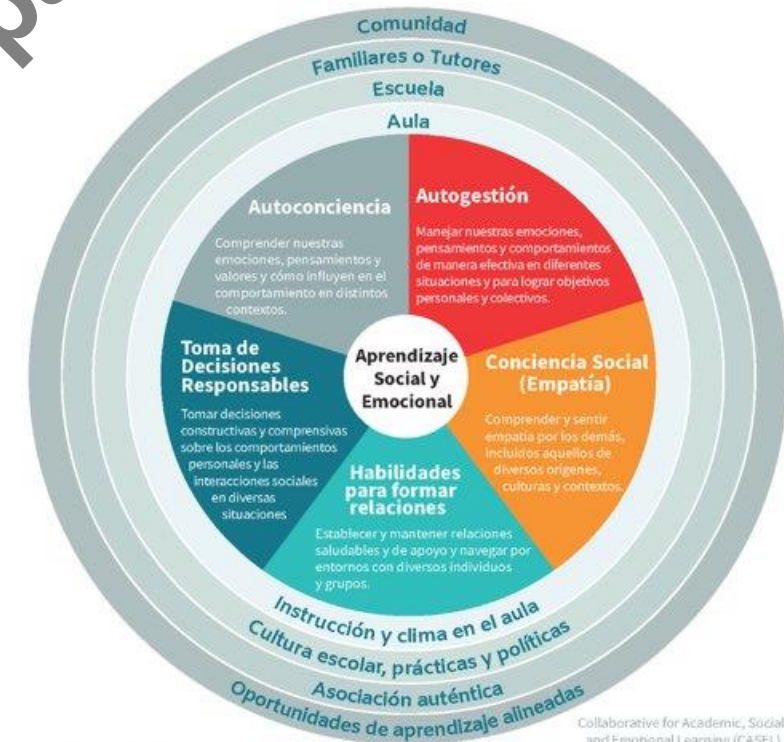
# Consejo de seguridad #2: Habla con tus hijos

*Entre los padres de adolescentes de 13 a 17 años, el porcentaje que dice que frecuentemente, ocasionalmente, rara vez o nunca hablan con sus adolescentes sobre lo que es un comportamiento apropiado o inapropiado en las siguientes áreas*



Source: Surveys conducted Sept. 25-Oct. 9, 2014, and Feb. 10-March 16, 2015.

PEW RESEARCH CENTER



Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)



# Consejos de conversación

- Discutir el propósito de las redes sociales
- Hablar de interacciones con extraños
- Discutir la información pública y privada
- Utilice preguntas de apertura de puerta: "Que"
- Crear un contrato



# Consejo de seguridad #3: conviértase en experto en aplicaciones

 Frameworks  
**Seguridad en línea: sugerencias de aplicaciones****Para una navegación segura en Internet:**

- Ver la configuración de privacidad de su teléfono y tableta
- Use los controles parentales en Windows y Mac
- <https://www.google.com/preferences> - Google "modo restringido"
- <https://www.google.com/preferences> - Google "modo seguro"
- <https://support.google.com/chrome/answer/3463947#hl=en> - Chrome "perfil supervisado"
- Seguros para niños menores de 10 años: [Common Sense](#), [Maxthon](#), [Safe Search Kids](#), [KidRex](#), [Kiddle](#), etc.

**Para monitoreo de Android:**

- Google Family Link y Limbita le permiten administrar las aplicaciones de su hijo y establecer límites de tiempo de pantalla

**Para monitoreo de Android o iPhone:**

- <https://www.mmguardian.com/> vincula a las cuentas de sus hijos, supervisa las palabras clave y le alerta en tiempo real
- <https://www.netnanny.com/> - vea los mensajes de texto enviados y recibidos de sus hijos y las llamadas, así como su historial de navegación y la ubicación del teléfono
- Aplicaciones similares incluyen [NetNanny](#) y [Qustodio](#).

**Para limitar el tiempo de pantalla:**

- Tiempo de pantalla - <https://screentimelabs.com/>
- MMGuardian - <https://mmguardian.com/>
- Mobile Guardian - <https://www.mobileguardian.com/>
- NetNanny - <https://www.netnanny.com/>
- TeetSafe - <https://www.teetsafe.com>
- Verizon Smart Family - <https://www.verizonwireless.com/support/verizon-smart-family/>
- Norton Family - <https://family.norton.com>
- Mobicip - <https://www.mobicip.com/>

# Ciudadanía en línea / Cyberbullying



Frameworks of Tampa Bay

## Lo que el tiempo de pantalla y las redes sociales pueden ofrecer a los niños

- Gratificación instantánea
- Validación del atractivo físico
- Popularidad
- Oportunidad de expresión



# What is Cyberbullying?

*3 características: R-I-P*

- 1. REPETIDO (constante):** un acosador suele atacar a la misma víctima una y otra vez.
- 2. INTENCIONAL:** la intención de un acosador es lastimar a alguien
- 3. DESEQUILIBRIO DE PODER:** un acosador elige a las víctimas que él o ella percibe como vulnerables

# Consejo #1: tómalo en serio

- El acoso es serio
- Reportalo cuando suceda
- Redefinir las normas



# Consejo #2: conozca las señales

- Señales de advertencia de que su hijo está siendo acosado:
  - Excusas por no asistir a la escuela u otros eventos
  - Artículos dañados o faltantes
  - Dificultad para dormir
  - Teme las actividades recreativas
  - Siempre con adultos
  - Baja en calificaciones
  - Periodos repentinos de ira
  - Cambio repentino de amigos

Frameworks of Tampa Bay

## Consejo #3: guarde la evidencia e informe

- Tome una foto de la evidencia de ciberacoso
- Informar infracciones graves a la plataforma de redes sociales
- Ayude a su hijo a bloquear al acosador para evitar mas problemas
- Conozca las políticas de su escuela



# Consejo # 4: Discutir la permanencia

¡Se puede guardar cualquier publicación, foto o video!



Collaborative for Academic, Social,  
and Emotional Learning (CASEL)

## Consejo # 5: Desarrolle continuamente las habilidades socioemocionales y reflexionemos juntos

Los adolescentes con un bienestar socioemocional bajo experimentan más efectos negativos por las redes sociales que los niños con un bienestar socioemocional alto

Porcentaje de usuarios de redes sociales que dicen que:

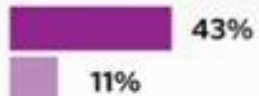
A veces se siente excluido cuando usa las redes sociales



Han eliminado publicaciones de redes sociales porque obtuvieron "muy pocos" Me gusta



Sentirse mal consigo mismos si nadie comenta o le da "me gusta" su publicación



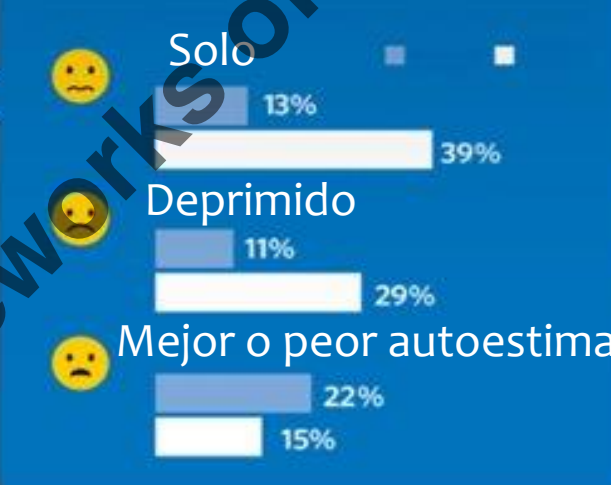
Alguna vez han sido acosados en redes sociales



■ Bienestar socioemocional bajo  
■ Bienestar socioemocional alto

See Methodology section for definitions of the high, medium, and low SEWB groups.

Explorando más de cerca a los adolescentes con bajo bienestar socioemocional



¡PIENSA!

Antes de publicar:

Recuerda que **Permanecerá** en Internet

- ¿Es algo **Importante**?
- ¿Es **Empoderante**?
- ¿Es **Necesario**?
- ¿Es **Seguro**?
- ¿Es **Amable**?



METHODOLOGY: This report is based on a nationally representative survey of 1,341 13- to 17-year-olds in the United States. The survey was administered online by the research group GfK using their KnowledgePanel® from March 22, 2018, through April 10, 2018. Participants were recruited using address-based sampling methods. The margin of error for the full sample at a 95 percent confidence level is +/-3.4 percent. The overall design effect for the survey is 1.4048.

## Consejo #6: Fomente las discusiones en persona

Yo:

“Me siento (**nombrar emoción**) cuando tú (**nombrar comportamiento**). Me gustaría que (**solicitar una acción**)”.

Vamos a establecer metas

*¿Cuál es una estrategia que vas a intentar para seguir adelante?*

Frameworks of Tampa Bay



## Objetivos de la sesión

- Describir las 5 habilidades de aprendizaje social y emocional
- Entender cómo ayudar a los niños a navegar:
  - Tiempo de pantalla
  - Seguridad en línea
  - Ciudadanía en línea / ciberacoso
- Obtenga consejos y herramientas para fomentar el uso apropiado de las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla con sus hijos.

# Gracias!

Encuesta de retroalimentación:  
¡Complete usando el  
enlace Survey Monkey



Frameworks of Tampa Bay



Mabel Filpo  
Community Program Specialist  
[Mfilpo@myframeworks.org](mailto:Mfilpo@myframeworks.org)

# Frameworks

402 East Oak Avenue | Tampa, FL 33602 | (813) 514-9555 | [info@myframeworks.org](mailto:info@myframeworks.org)  
[myframeworks.org](http://myframeworks.org)

 @Frameworks\_TB

 @frameworksoftampabay

 @FrameworksofTampaBay

 frameworks-of-tampa-bay