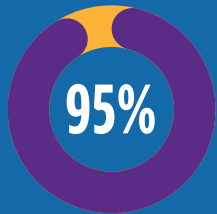




1 EN 10



LOS NIÑOS DE 5-12 AÑOS HABLAN CON UN CHATBOT DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL.



PORCENTAJE DE ADOLESCENTES QUE USAN LAS REDES SOCIALES. MÁS DEL 33% DE LOS ADOLESCENTES USAN LAS REDES SOCIALES "CASI SIEMPRE".



NÚMERO MEDIO DE HORAS QUE LOS ADOLESCENTES USAN LA TECNOLOGÍA.

Referencias

American Academy of Pediatrics. (2023, May 30). [Constantly connected: How media use can affect your child](#). HealthyChildren.org.

American Academy of Pediatrics Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health. (2026, January 6). [How to build healthy digital habits: 5 tips for families](#). HealthyChildren.org.

McClain, C., Sidoti, O., Faverio, M., & Lama, S. (2025, October 8). [How parents manage screen time for kids](#). Pew Research Center.

Office of the Surgeon General. (2023). [Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory](#). U.S. Department of Health and Human Services.

PELIGROS POTENCIALES DE LA TECNOLOGÍA

Los cerebros de los adolescentes son vulnerables durante este período de desarrollo y pueden afectar por la tecnología y las redes sociales:

- Los jóvenes pueden tener tensión social en comparación con sus compañeros porque los desarrollos en la amígdala (aprendizaje y comportamiento emocional) y la corteza prefrontal (control de impulsos, regulación emocional y comportamiento social).
- Un mayor uso de las redes sociales predice mala calidad del sueño, obesidad, acoso en línea, mala imagen corporal, baja autoestima y más síntomas depresivos, con las adolescentes en mayor riesgo.
- Los adolescentes que usan internet a menudo están en riesgo de comportamientos de riesgo, contenido sexualmente explícito y depredadores en línea.

CÓMO CREAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL USO DE LOS MEDIOS

- Trabajan juntos para crear un "Family Media Plan" y crean reglas sobre el uso de la tecnología. Pulsa [aquí](#) para un recurso.
- Investigue el contenido digital que su hijo quiere ver utilizando plataformas como [Common Sense Media](#).
- Limita el tiempo en redes sociales y tiene más conexión en persona y la actividades afueras. Un estudio con adolescentes mayores reveló que limitar el uso de redes sociales a 30 minutos reducen las síntomas de depresión.
- Aprende las funciones "Do Not Disturb" integradas en la tecnología de su hijo/a y actívalas durante la escuela, las comidas de familia y la hora de dormir.
- Revisa las funciones de privacidad de las redes sociales con su hijo/a y habla sobre seguridad en línea. Pulsa [aquí](#) para un recurso.

Este recurso es de una colaboración entre la escuela de su hijo/a y la School Based Diversion Initiative (SBDI). Para obtener más información sobre la SBDI y como ayuda a los estudiantes, visite [ctsbd.org](#) o escriba a Gianna Mendes a gmendes@chdi.org.