

Help Kids Balance Their Media Lives

From phones and tablets to streaming movies and YouTube, tech and media are everywhere. Kids love easy access to TV shows, games, and information. Parents and caregivers love that kids can stay in contact while they explore their independence. But it's easy to overdo it when the phone never stops pinging and the next episode plays automatically. Families can keep media and tech use in check by following a few simple practices.

Check out these 5 tips 

1

Create screen-free times and zones.

Help tweens and teens take breaks from tech by limiting screen time in bedrooms, during study time, or at the dinner table. Consider carving out regular family time when screens are either put away or enjoyed together.

2

Explore built-in digital well-being tools.

Together with your kids, check out the features on their devices and in their apps that can help them use tech more intentionally. Consider turning off autoplay functions, limiting notifications from certain apps, using settings that turn off devices at a certain time each night, and more.

3

Model the behavior you want to see.

Tweens and teens learn more from watching adult behavior than listening to lectures. Consider how you use your devices and other media, and make changes if your use doesn't follow your expectations for your kids.

4

Help kids identify healthy behaviors.

Ask kids to notice their feelings, both physical and emotional, during screen and non-screen activities. Does their heart rate increase when their phone vibrates? Does their self-esteem dip after viewing a friend's Instagram feed? Do they feel good when they get positive feedback on a post? Encourage kids to keep the constructive activities and let go of the rest.

5

Understand how tech companies make money.

Along with your tween and teen, research how digital devices, social media platforms, and apps and games get paid. Do they sell ads? Do they sell kids' data? Discuss why companies might want kids to spend more time on their platforms and what tricks they use to keep their attention.



Ayudemos a los niños a encontrar equilibrio en su vida digital

La tecnología y los medios están en todas partes, desde los teléfonos y las tabletas hasta las películas por internet y YouTube. A los niños les encanta tener fácil acceso a los programas de televisión, los juegos y la información. A los padres y representantes les encanta que los niños puedan mantenerse en contacto a la vez que se van independizando. Pero es fácil excederse cuando el teléfono nunca deja de sonar y los episodios de las series se reproducen automáticamente. Las familias pueden mantener el control del uso de los medios y la tecnología siguiendo algunos simples consejos.

Lean estos 5 consejos

1

Establezcan horarios y zonas sin pantallas.

Ayuden a los adolescentes a descansar de la tecnología limitando su uso en los dormitorios, mientras estudian o a la hora de comer. Obtendrán más tiempo en familia si guardan las pantallas o disfrutan de ellas juntos.

2

Exploren las configuraciones para el bienestar digital.

Junto con sus hijos, revisen las configuraciones de sus dispositivos y sus aplicaciones que pueden ayudarles a mejorar su uso de la tecnología. Algunas opciones son desactivar las funciones de reproducción automática, limitar las notificaciones de ciertas aplicaciones, usar configuraciones que apaguen los dispositivos a cierta hora cada noche, y otras.

3

Sean modelos del comportamiento que quieren ver.

Los preadolescentes y adolescentes aprenden más observando el comportamiento de los adultos que escuchando sermones. Piensen en cómo usan ustedes sus dispositivos y otros medios, y hagan cambios si si ustedes mismos no cumplen con las expectativas que les exigen a sus hijos.

4

Ayuden a los niños a identificar los comportamientos saludables.

Pidan a los niños que concienticen sus sensaciones, tanto físicas como emocionales, cuando realizan actividades en línea y fuera de línea. ¿Aumenta su ritmo cardíaco cuando vibra el teléfono? ¿Disminuye su autoestima después de ver la cuenta de Instagram de un(a) amigo/a? ¿Se sienten bien cuando reciben comentarios positivos sobre una publicación? Alienten a los niños a mantener las actividades constructivas y abandonar las demás.

5

Analicen cómo las empresas de tecnología ganan dinero.

Junto con sus preadolescentes y adolescentes, investiguen cómo generan dinero los dispositivos digitales, las redes sociales, las aplicaciones y los juegos. ¿Venden anuncios? ¿Venden información sobre los niños? Comenten por qué a las empresas les interesa que los niños pasen más tiempo en sus plataformas y qué trucos usan para captar su atención.

