



Escuela East Hall Middle

Recursos para padres

Powering Down para el verano

Medios Sanos y Equilibrio Tecnológico

Hecho: El tiempo reducido frente a la pantalla para muchos niños resulta en un mejor sueño, rendimiento escolar y comportamiento social positivo.

Como padres y educadores tenemos que ayudar a nuestros hijos a lograr el equilibrio en los medios. El balance de los medios es usar los medios o la tecnología de una manera que se sienta saludable y en equilibrio con otras actividades de la vida (familia, amigos, escuela, pasatiempos, etc.).

- Si bien los adultos pueden sentir una motivación interna para limitar el tiempo frente a la pantalla, es poco probable que los niños se autorregulen.
- Por lo tanto, se requerirá esfuerzo y estrategias para ayudar a los niños a reducir su tiempo frente a la pantalla (a veces denominado desintoxicación digital).

La diferencia entre “Ingeniar” y “Consumir”

Existen diferentes tipos de tiempo frente a la pantalla y la tecnología :

- Ingeniando con tecnología es diferente a Consumir

Medios de consumo:

- Viendo películas, buscando videos en youtube, juegos en línea/videojuegos, redes sociales (Snapchat, Instagram, Facebook)

Ingeniando con la Tecnología

Medios de Ingeniar:

- Codificando su propio videojuego (code.org tiene recursos en línea gratuitos que enseña al estudiante a codificar)
- Haciendo sus propios videos.
- Investigación de un tema y la creación de un blog o una presentación sobre el tema.

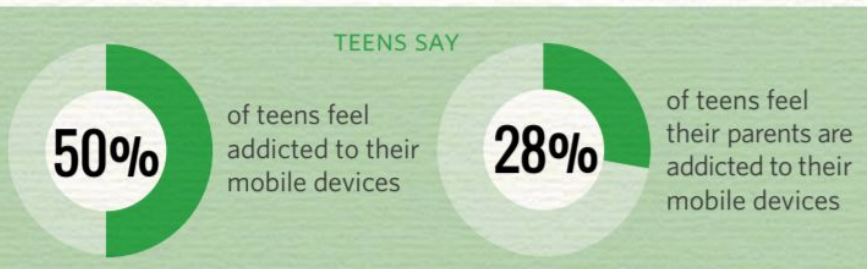
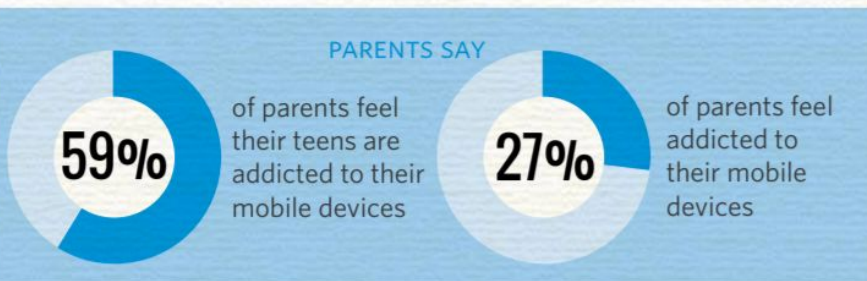
Al mirar el tiempo la tecnología está creando más tiempo en el trabajo escolar con una tecnología que activa más partes del cerebro y con moderación es beneficiosa para el aprendizaje.

Sin embargo la mayoría del uso de tecnología doméstica está interactuando con el estudiante. Las investigaciones han demostrado que estar por mucho tiempo frente a la pantalla puede ser perjudicial para el desarrollo del cerebro de los niños.

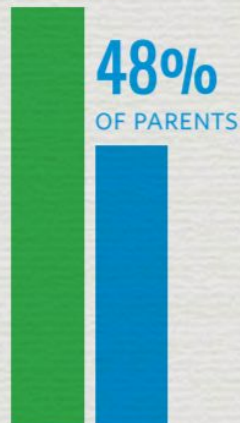
- Durante el año escolar, su estudiante utiliza un chromebook para que frecuentemente “inove con la tecnología”. Para lograr un buen equilibrio en los medios su familia puede disminuir el tiempo que usa con la tecnología en días de escuela por las tarde o noches. Esto permitirá a su estudiante a disfrutar otras actividades de la vida diaria (familia, amigos, escuela, pasatiempos, etc.).

DEALING WITH DEVICES: The Parent-Teen Dynamic

Are We Addicted?



72%
OF TEENS



69% OF PARENTS | 78% OF TEENS
check their devices at least hourly

ABOUT
1/2 OF PARENTS | 1/3 OF TEENS

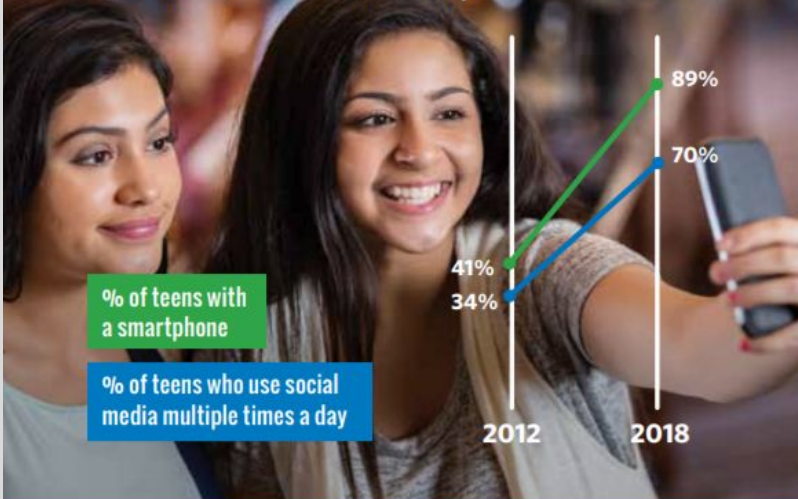
very often or occasionally try to cut down the amount of time they spend on devices

feel the need to immediately respond to texts, social-networking messages, and other notifications

Social Media, Social Life 2018

Among 13- to 17-year-olds
in the United States

Social media use among teens
has increased dramatically.



% of teens with
a smartphone

% of teens who use social
media multiple times a day

Teens overwhelmingly
choose Snapchat as their
main social media site.

Percent of teens who say they use each
social media site the most:



41%
Snapchat



22%
Instagram



15%
Facebook

They're being distracted from other important things and their friends.



57%

of all teens agree that using
social media often distracts
them when they should be
doing homework.



54%

of teen social media users agree
that it often distracts them
when they should be paying
attention to the people they're
with, **compared to 44% in 2012.**



29%

of teen smartphone owners
say they've been woken up by
their phones during the night
by a call, text, or notification.

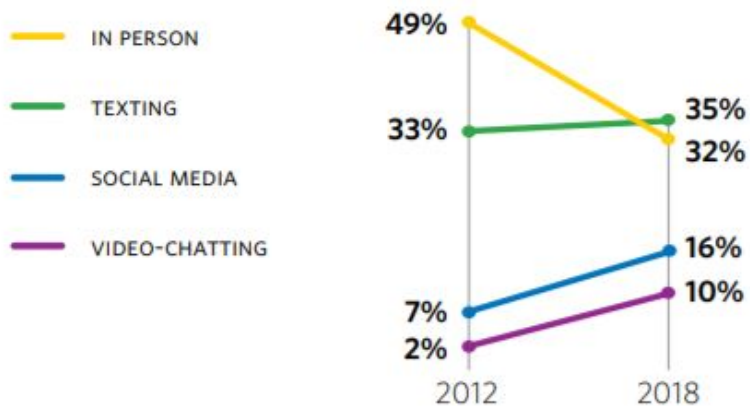


42%

of teens agree that social media
has taken away from time they
could spend with friends in person,
compared to 34% in 2012.

Teens don't value face-to-face communication with friends as much as they used to.

Teens favorite way of communicating, 2012 vs. 2018



What happens online stays online.

When asked to pick which comes closer to the truth, teens say:

54%

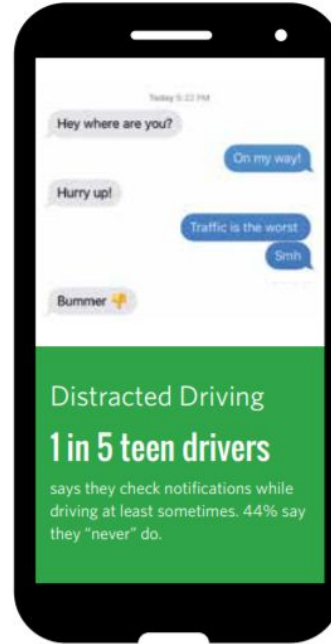
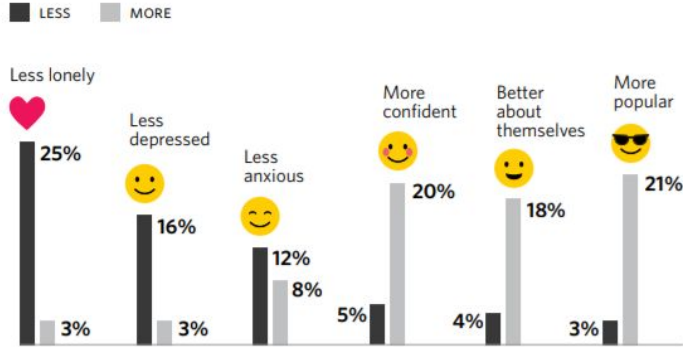
If parents knew what actually happens on social media, they'd be a lot more worried about it.

46%

Parents worry too much about teens' use of social media.

Teens are much more likely to say social media has a positive rather than a negative effect on how they feel.

Social media users who say using social media makes them feel "more" or "less":



Teens think they're being manipulated.

72%

Of teens believe that tech companies manipulate users to spend more time on their devices.



Teens with low social-emotional well-being experience more of the negative effects of social media than kids with high social-emotional well-being.

Teens think they're being manipulated.

72%

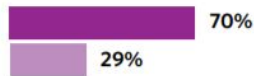
Of teens believe that tech companies manipulate users to spend more time on their devices.



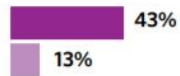
Teens with low social-emotional well-being experience more of the negative effects of social media than kids with high social-emotional well-being.

Percent of social media users who say they:

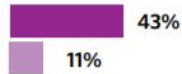
Sometimes feel left out or excluded when using social media



Have deleted social media posts because they got too few "likes"



Feel bad about themselves if no one comments on or likes their posts



Have ever been cyberbullied



■ LOW SOCIAL-EMOTIONAL WELL-BEING
 ■ HIGH SOCIAL-EMOTIONAL WELL-BEING

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

Looking closer at teens with low social-emotional well-being

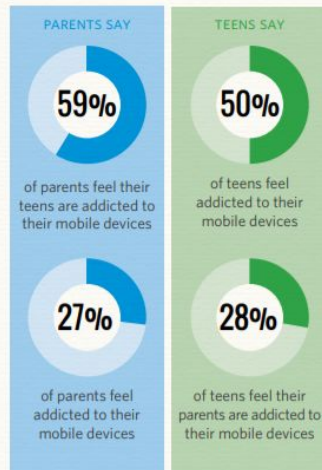
Percent who say using social media makes them feel:



METHODOLOGY: This report is based on a nationally representative survey of 1,141 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.

DEALING WITH DEVICES: The Parent-Teen Dynamic

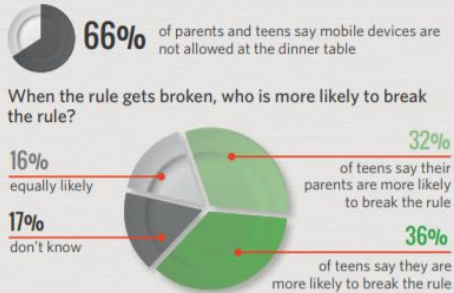
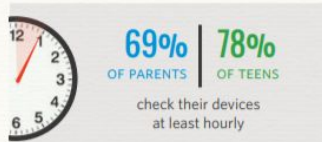
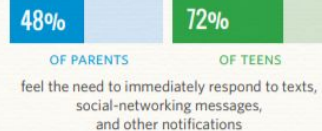
Are We Addicted?



66% of parents feel their teens spend too much time on their mobile devices

52% of kids agree

ABOUT **1/2** OF PARENTS | **1/3** OF TEENS very often or occasionally try to cut down the amount of time they spend on devices



And most parents are using devices while driving — with kids in the car

56% of parents admit they check their mobile devices while driving

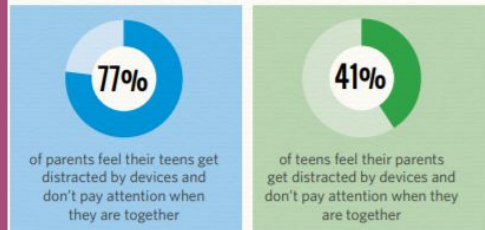
51% of teens see their parents checking/using their mobile devices while driving

Is It Causing Family Conflicts?

Teens and parents say they argue about device use:



At least a few times every week ...



The vast majority of families say devices aren't hurting parent-teen relationships ...



METHODOLOGY: Lake Research Partners designed and administered a nationwide telephone survey from February 16 to March 14, 2016, conducting 1,240 interviews of parents (n=620) and their children (n=620) (between the ages of 12 and 18), both of whom used a mobile device. The data for the parents and children sample were weighted slightly by gender, region, age, and race to reflect attributes of the actual population. The margin of error for this sample is +/-4.0%.

Medios de comunicación social ("Tipo de consumo" de tecnología) y Salud mental

Las investigaciones han demostrado que cuanto más tiempo se dedica a usar las redes sociales más rápidamente pueden aumentar los síntomas de salud mental.

Un estudio mostró: que los estudiantes de 8^{vo} grado que pasaron 10 o más horas a la semana en las redes sociales tienen un 56% más de probabilidades de no ser felices que aquellos que pasan menos tiempo.

También vemos que una mayor inversión emocional en las redes sociales está fuertemente correlacionada con mayores niveles de ansiedad

La zona de recompensa en el cerebro

Es descaradamente obvio que los adolescentes están obsesionados con las redes sociales. Vaya a cualquier lugar público y es probable que vea a adolescentes agachados en sus teléfonos twitteando, Instagramming, y "me gusta".

Pero ahora, un nuevo estudio muestra el por qué los adolescentes pueden ser tan adictos a las redes sociales: las mismas áreas de su cerebro que se activan cuando ganan dinero o ven a alguien que aman, también se activan cuando obtienen un "me gusta" en las redes sociales. [reports CNN](#).

"Se piensa que los circuitos de recompensa son particularmente sensibles en la adolescencia", dice la autora principal del estudio, Lauren Sherman. "Podría estar explicando, al menos en parte, por qué los adolescentes son tan ansiosos usuarios de redes sociales".

¿Por qué hacer una desintoxicación digital?

- La desintoxicación digital es una oportunidad para reducir el estrés y centrarse más en la interacción con los demás.
- La desintoxicación digital puede ayudar a prevenir la adicción a los dispositivos tecnológicos.
- Desconectarse regularmente nos ayuda a mantener un equilibrio saludable entre las actividades de (" la vida real") y el mundo digital.
- Los adolescentes que pasan más tiempo frente a la pantalla tienden a tener niveles significativamente altos en depresión, ansiedad, insomnio y comportamiento impulsivo.
- Las investigaciones muestran que el uso frecuente de las redes sociales va de la mano con el aumento de la depresión.
- El trastorno del juego es similar a otras adicciones, como la adicción al juego o el abuso de sustancias. Según la Asociación Americana de Psiquiatría, ciertas vías en los cerebros de los jugadores de video reaccionan de la misma manera que el cerebro de un drogadicto reacciona a una sustancia en particular. Por lo tanto, este trastorno se caracteriza por la incapacidad de controlar una obsesión con los videojuegos.
- Los adolescentes que usan medios digitales con frecuencia duplican las probabilidades de desarrollar síntomas de ADHD
- Los adolescentes que no muestran síntomas de ADHD, después de dos años de usar los medios digitales con frecuencia tienden a tener más probabilidades de tener síntomas de trastorno.
- La impulsividad es uno de los principales síntomas del ADHD.
 - Y el control de los impulsos es manejado por la corteza frontal del cerebro.
 - Las investigaciones sobre imágenes cerebrales han demostrado que el tiempo frente a la pantalla, como los videojuegos y las redes sociales, afectan la corteza frontal de la misma manera que la cocaína. Por lo tanto, el tiempo frente a la pantalla causa comportamientos compulsivos y erráticos. Esa es una buena razón para hacer una desintoxicación digital..
- Más medios digitales = menos ejercicio y menos tiempo al aire libre
 - Los adolescentes que pasan horas al día en teléfonos inteligentes, tabletas o computadoras pueden ser más propensos a volverse obesos
 - El tiempo frente a la pantalla reemplaza a otras actividades más sanas. (ejercicios, caminatas en el bosque, etc).
- El consumo de medios digitales que otras personas han creado nos impide embarcarnos en nuestra propia expresión creativa.
 - Eso es un gran inconveniente para los niños y adolescentes, porque el ejercicio de la creatividad es una parte importante de la formación de la identidad y el desarrollo del cerebro.

Lea [ESTE ARTÍCULO](#) para obtener más información sobre POR QUÉ desea hacer una desintoxicación digital y estrategias para comenzar una desintoxicación digital con su familia.

**SOCIAL MEDIA CAN
INFLUENCE YOUR
CHILD'S SELF-IMAGE,
BOTH POSITIVELY
AND NEGATIVELY.**



Medios sociales y autoimagen

Las personas tienden a mostrar un estilo de vida más glamoroso, positivo y envidioso en sus redes sociales. De hecho más de la mitad de la generación del milenio admiten que describe su relación como mejor de lo que realmente es.

Este es un problema porque su vida en las redes sociales puede convertirse en un circuito de un ambiente retroactivo negativo: desear que los demás estén celosos de su vida, mientras se compara constantemente con los que usted comparte.

"Si pasa la mayor parte del tiempo desplazándose por la fuente de noticias revisando las vidas de otras personas y comparándolas con las suyas, corre mayor riesgo de desarrollar (o empeorar) los síntomas de depresión o ansiedad", dijo la psicóloga Allison Abrams a Business Insider. "Esto es cierto especialmente en aquellos con baja autoestima".

SCREEN TIME vs LEAN TIME

Do you know how much entertainment screen time kids get? Time in front of a screen is time kids aren't active. See how much screen time kids of different ages get and tips for healthier activities.

AGE
GROUP >

8-10

11-14

15-18

YOUTH AGES 11-14 SPEND NEARLY

9 hours a day

IN FRONT OF A SCREEN USING
ENTERTAINMENT MEDIA

NEARLY
5
OF THESE ARE
SPENT WATCHING
TELEVISION



INSTEAD THEY COULD...



Play a game of basketball

AND STILL HAVE TIME TO...

walk the dog



and...

dance to their favorite songs



and...

skateboard



and...

ride their bike



**How can
parents help?**



1 Ensure kids have 1 hour of physical activity each day.

2 Limit kids' total screen time to no more than 1-2 hours per day.

3 Remove TV sets from your child's bedroom.

4 Encourage other types of fun that include both physical and social activities, like joining a sports team or club.

Pautas familiares para la desintoxicación digital

Menos tiempo frente a la pantalla resultara gradualmente en más conversaciones en el hogar.

- Habitaciones sin pantallas (sin televisores, teléfonos, computadoras / tabletas en las habitaciones)
- Comidas sin pantallas (sin teléfonos en la mesa para el desayuno, el almuerzo, la cena)
- A algunas familias les gusta tener "indicaciones" para las discusiones en la mesa, como "Todos tienen que decir 3 cosas positivas que sucedieron ese día" y todos en la mesa dicen sus 3. (Esto es diferente a "¿Cómo fue tu día?" Y recibir una respuesta como "bueno", "bien",

Establecer directrices familiares

- (Ejemplo) Todos tienen que desayunar, tender su cama y lavarse los dientes antes de que alguien encienda un televisor / teléfono / tableta / computadora
- Los teléfonos o los videojuegos no son lo primero, todas las demás actividades o tareas son lo primero y los teléfonos / juegos se obtienen después.

Make Room for Healthy Media Choices



Designate bedrooms
"screen-free zones."



Use screens
sparingly with
kids 2 and under.



Choose age-
appropriate,
quality shows,
games, and apps.



Limit screen
time to one
to two hours
per day.



Stay involved in
your kids' media
habits through
co-viewing.



Create a plan with
firm but reasonable
rules about your
family's media use.

Make Room for Healthy Media Choices



Use screens sparingly with kids 2 and under.

- o No studies have demonstrated a benefit to early exposure to TV and movies.
- o Kids need direct contact with adults and other children for healthy brain growth and language development.
- o "Background TV" has been shown to limit parent-child interaction.
- o Reading out loud to children from birth will enhance their development.



Limit screen time to one to two hours per day.

- o Playtime helps build problem-solving skills, encourages creativity, and develops fine and gross motor skills. Plus it's fun!
- o To determine kids' maximum daily screen time, total up use from all screens (smartphones, tablets, TV, computer).



Choose age-appropriate, quality content.

- o Violent media has a serious impact on children. For example, media violence is one of many risk factors for increased aggressive behavior. Comic violence is particularly dangerous, because it associates positive feelings with hurting others.
- o Certain kinds of media can be beneficial for children. Thoughtfully designed apps and games offer learning potential for both academic subjects and life skills.



Designate bedrooms "screen-free zones."

- o Kids who have TVs and other electronic devices in their bedrooms have an increased risk of fatigue, lower test scores, weight gain, and substance use and abuse.



Stay involved in your kids' media habits through co-viewing.

- o Talk with your child and watch, listen, and play along with their shows and games.
- o Remember, you are your kids' media role model. Put your own screens away when spending time with kids.



Create a plan with firm but reasonable rules about your family's media use.

- o Make a family media agreement with input from your kids.
- o Enforce screen time limits and bedtime "curfews" on electronic devices.
- o Pledge not to text and drive.



- **Explique a los niños cómo el tiempo frente a la pantalla y los medios digitales afectan a su salud y su cerebro.**

- No subestime su capacidad para procesar los pros y los contras. El conocimiento por sí solo podría no afectar su comportamiento, ya que la fuerza de la tecnología es fuerte. Pero entenderán por qué la desintoxicación digital es tan importante. Más que un castigo es una estrategia de protección y prevención.

- **Enseñar a los niños y adolescentes formas saludables para calmarse.**

Los niños recurren a la distracción frente a las pantallas cuando se sienten tristes o incómodos. Una desintoxicación digital puede ayudarles a cultivar rutinas de autocuidado más sanas y maneras de calmarse. Por ejemplo, una práctica simple de meditación o respiración, dibujar o escribir un diario sobre lo que están sintiendo, o un pasatiempo como el deporte que mas les guste.

Ejemplo

Teen Ink

<https://www.teenink.com/>

Los estudiantes pueden crear arte o escribir y publicarlo en una revista digital.

Airplane Mode

Wi-Fi

Bluetooth

Notifications

Sounds

Do Not Disturb

Screen Time

General

Control Center

Display & Brightness

Wallpaper

Siri & Search

Cancel

Screen Time

Get insights about your screen time and set limits for what you want to manage.

**Weekly Reports**

Get a weekly report with insights about your screen time.

**Downtime & App Limits**

Set a schedule for time away from the screen and set daily time limits for app categories you want to manage.

**Content & Privacy Restrictions**

Restrict settings for explicit content, purchases and downloads, and privacy.

**Screen Time Passcode**

Manage Screen Time for children from your own iPhone, or use a Screen Time passcode on your child's device.

Continue

See how your family uses their devices.

With Family Sharing, you can share music, movies, apps, and more with family — and it now works with [Screen Time](#). You can view reports and adjust settings for children in your family any time, right from your device.

If you're already in a family group, go to Settings > Screen Time, and tap your child's name. If you need to create an Apple ID for your child, go to Settings > [your name] > Family Sharing > Screen Time.

Or if you're [new to Family Sharing](#), tap Set up Screen Time for Family and follow the instructions to add a child and set up your family. You can add family members any time from Family Sharing settings.

To use Screen Time with Family Sharing, you need to be the family organizer or parent/guardian in your family group, on iOS 12. Your child must be under age 18, in your family group with their own Apple ID, and on iOS 12.

Kids under 13 can have an account, too.

[Kids under 13 can have their own Apple IDs](#). As a parent or legal guardian, the organizer creates the child's Apple ID and adds the child to the family group. Ask to Buy is turned on

PARENTAL CONTROLS

macOS and iTunes.

Considere firmar un acuerdo familiar para medios

Contrato del Acuerdo familiar para los medios

- [Inglés](#)
- [Español](#)

COMMON SENSE MEDIA

Family Media Agreement



I, _____, will:

... take care.

- I will take care of the device I'm using and tell my family if it's broken, stolen, or lost. As a family, we have agreed on the consequences if I lose or break a device, and I understand those consequences.
- Unless I have paid for a device with my own money or it was a gift, I understand that the device belongs to the family member(s) who bought it.

... stay safe.

- I will not create accounts or give out any private information — such as my full name, date of birth, address, phone number, or photos of myself — without my family's permission.
- I will not share my passwords with anyone other than my family. I will ask my family to help me with privacy settings if I want to set up devices, accounts, or profiles.
- If anyone makes me feel pressured or uncomfortable or acts inappropriately toward that person and will tell a family member or other trusted adult about it.

... think first.

- I will not bully, humiliate, or upset anyone online — whether through sharing photos, spreading rumors or gossip, or setting up fake profiles — and I will stand up to those who do.
- I know that whatever I share online can spread fast and far. I will not post anything that could harm my reputation.
- Whenever I use, reference, or share someone else's creative work online, I will give credit to the artist.
- I know that not everything I read, hear, or see online is true. I will consider whether it's reliable before I share it.

COMMON SENSE MEDIA

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios



Yo, _____, me comprometo a:

... cuidar mis dispositivos.

- Me comprometo a cuidar el dispositivo que estoy usando y a avisarle a mi familia si se rompe, me lo roban o lo pierdo. Como familia, hemos acordado cuáles serán las consecuencias si pierdo o rompo un dispositivo, y entiendo esas consecuencias.
- A menos que haya pagado mi dispositivo con mi propio dinero o que me lo hayan regalado, entiendo que el dispositivo le pertenece al miembro de mi familia que lo compró.

... no correr riesgos.

- No abriré cuentas o daré información privada — por ejemplo, mi nombre completo, fecha de nacimiento, dirección, número de teléfono o fotos — sin el permiso de mi familia.
- No compartiré mis contraseñas con personas que no sean de mi familia. Si quiero configurar un dispositivo, una cuenta o un perfil, le pediré a mi familia que me ayude con las configuraciones de privacidad.
- Si alguien me presiona, me hace sentir incómodo o tiene comportamientos inadecuados hacia mí por Internet, dejaré de hablar con esa persona y se lo contaré a un familiar u otro adulto de confianza.

... pensar primero.

- No agrediré, humillaré o enfadaré a otros por Internet — ya sea compartiendo fotos, videos o impresiones de pantalla, haciendo correr rumores o chismes o creando perfiles falsos — y me enfrentaré a quienes lo hagan.
- Sé que todo lo que comparto por Internet se puede difundir rápidamente a todas partes. No publicaré nada por Internet que pueda dañar mi reputación.
- Cada vez que use, mencione o comparta el trabajo creativo de otra persona por Internet, daré al autor o al artista el reconocimiento que merece.
- Sé que no todo lo que leo, escucho o veo por Internet es cierto. Evaluaré si una fuente o autor es confiable.

Inscriba a su hijo/a en un campamento de verano local

https://ehms.halloco.org/web/summer-2019-camps/



EAST HALL MIDDLE SCHOOL

HOME OUR SCHOOL RESOURCES ACADEMICS CONNECTIONS LEARNING COMM

Summer 2019 Camps

Activity/Locations	Grades	Dates	Cost	Contact/Registration
EHHS Boys Basketball	Boys 4th-8th	June 24 – 27; 9:00 a.m. – 4:00 p.m. (lunch provided)	\$25 (for EH cluster students if register by June 1); \$50 (for EH cluster students after June 1)	<ul style="list-style-type: none">• seth.vining@halloco.org• Registration Form
EHHS Girls Basketball Camp	Girls K- 8th	June 10-12th; 9 am -12:30 pm	\$60	<ul style="list-style-type: none">• Justin.Wheeler@halloco.org
EHMS Girls Basketball Open Gym	Girls 6th- 8th	Every Tuesday and Thursday in June: 10:00- 11:30 am	FREE; open to any rising 6th-8th grade girl	<ul style="list-style-type: none">• hannah.clay@halloco.org• No registration required
Engineering for Kids (locations vary include	1st-8th	Various Dates	Cost varies	<ul style="list-style-type: none">• Registration links by Camp

Que el tiempo frente a la pantalla sea como algo “Extra” que solo se presente después de que se complete “lo esencial y otras actividades positivas que no incluya estar frente a la pantalla” cada día.

- Esenciales
 - dormir, comer y la escuela/trabajo relacionado con la escuela.
- Actividades positivas sin estar frente a la pantalla
 - Tiempo con la familia, tiempo con la naturaleza y tiempo al aire libre, tareas domésticas, programar actividades, alfabetización y tiempo de tranquilidad.
 - Ver [101 Screen Free Activities](#)

Limite el tiempo frente a la pantalla en el verano con actividades al aire libre / deportivas

- ¿Está pensando en comprarle a su hijo un nuevo teléfono celular, computadora o videojuego? En su lugar busque un trampolín nuevo, bicicleta o campamento de verano.

Device Free TIPS

1. If you have
the *urge* to
instagram...

DRAW IT!

2. Instead
of Tweeting...
share with
someone

near you

3. Write
someone a
note
instead of
a text

4.  Like us
in person!