CHILDREN AND TECHNOLOGY

NIÑOS Y TECNOLOGÍA

What is

MENTAL HEALTH?

Mental health includes our emotional, psychological, and social well-being. It affects how we think, feel, and act.

Que es

SALUD MENTAL?

La salud mental abarca nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.

WHY MENTAL HEALTH *Matters*

Mental health influences our daily life, relationships, and physical health.

Poor mental health can lead to serious conditions.

POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

La salud mental influye en nuestra vida diaria, nuestras relaciones y nuestra salud física.

La mala salud mental puede dar lugar a enfermedades graves.

TECHNOLOGY IN EVERY DAY LIFE

Benefits

Risks

LA TECNOLOGÍA EN LA VIDA DIARIA

Beneficios

Riesgos

What is SOCIAL MEDIA?

ISocial media refers to internet-based websites and applications that enable users to create, share, and exchange content, ideas, and information within virtual communities and networks.

- Facebook
- Instagram,
- TikTok

Que es las
REDES SOCIALES

Las redes sociales se refieren a sitios web y aplicaciones basados en Internet que permiten a los usuarios crear, compartir e intercambiar contenido, ideas e información dentro de comunidades y redes virtuales.

- Facebook
- Instagram,
- TikTok

activity

HOW SOCIAL MEDIA AFFECTS OUR CHILDREN

1. Sleep
2. Perceived isolation
3. Self-esteem
4. Concentration

CÓMO AFECTAN LAS REDES SOCIALES A NUESTROS HIJOS

1. El dormir
2. Aislamiento percibido
3. Autoestima
4. Concentración

SOCIAL MEDIA AND SLEEP

- Stay up later
- Blue lights affects sleep
- 5 mins turn into 50 mins

LAS REDES SOCIALES Y EL SUEÑO

- Quedarse despierto hasta más tarde
- Las luces azules afectan el sueño
- 5 minutos se convierten en 50 minutos.

SOCIAL MEDIA AND PERCIEVED ISOLATION

- Depression increase- less connection with people
- FOMO
- Another study last year showed correlation between the time spent on social media and perceived social isolation

AISLAMIENTO PERCIBIDO

- Aumento de la depresión - menor conexión con las personas
- FOMO
- Otro estudio del año pasado mostró una correlación entre el tiempo pasado en las redes sociales y el aislamiento social percibido

SOCIAL MEDIA AND SELF-ESTEEM

Increase in depression is the loss of self-esteem

Boys and girls affected by what they see on the internet

Comparison to influencers

Youth then compare to unrealistic standards (filters, AI)

LAS REDES SOCIALES Y LA AUTOESTIMA

El aumento de la depresión es la pérdida de la autoestima.

Niños y niñas afectados por lo que ven en internet

Comparación con influencers

Los jóvenes luego se comparan con estándares poco realistas (filtros, IA)

SOCIAL MEDIA AND CONCENTRATION

Short videos ruin attention

every day life seems boring compared to internet

Multi tasking

Research say 2 hours max

REDES SOCIALES Y CONCENTRACIÓN

Los vídeos cortos arruinan la atención.

La vida cotidiana parece aburrida comparada con Internet

Multitarea

Las investigaciones indican que un máximo de 2 horas

SIGNS *and* SYMPTOMS

- Persistent sadness or low mood
- Excessive fears or worries
- Withdrawal from friends and activities
- Extreme mood changes

SIGNOS Y SÍNTOMAS

- Tristeza persistente o bajo estado de ánimo
- Miedos o preocupaciones excesivos
- Aislamiento de amigos y actividades
- Cambios de humor extremos

WHAT CAN PARENTS DO?

Seeking help is a sign of strength, not weakness. Early support can lead to better outcomes.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

Buscar ayuda es señal de fortaleza, no de debilidad. El apoyo temprano puede conducir a mejores resultados

LOWER THE RISK

Know what they are using

Who are they talking to

Set parental controls

Don’t spy

DISMINUIR EL RIESGO

Sepa lo que están usando

¿Con quién están hablando?

Establecer controles

no espíes

PARENTS CAN...

- Set a good example
- Turn off notifications
- Minimize risks
- Self-care
- Set up technology free zones
- Give them your full attention
- Limit their screen time

LOS PADRES PUEDEN...

Dar un buen ejemplo

Desactivar las notificaciones

Minimizar riesgos

Autocuidado

Establecer zonas libres de tecnología

Darles tu atención

Limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla

TAKE CARE OF YOURSELF

- Find other ways to relax
- Prioritize tasks
- Recognize your hard work

CUÍDATE

- Encuentra otras formas de relajarte
- Prioriza las tareas
- Reconoce tu arduo trabajo

BUILD THEIR SELF-ESTEEM

- Get them involved in something they are interested in
- Have them try new things
- Recognize their hard work

DESARROLLAR SU AUTOESTIMA

- Involucrarlos en algo que les interese
- Hacer que prueben cosas nuevas
- Reconocer su arduo trabajo

USING TECHNOOLOGY AS A TOOL

Reward	Consequence
Earn extra time	Lose time

UTILIZANDO LA TECNOLOGÍA COMO HERRAMIENTA

Premio	Consecuencia
Gana tiempo extra	Perder tiempo

PRACTICING SPIRTUALITY CAN HELP

- Slow down
- Find moments of respite
- Remember the important things
- Increase meaning both in negative and positive ways

PRACTICAR LA ESPIRITUALIDAD PUEDE AYUDAR

- Disminuya la velocidad
- Busque momentos de respiro
- Recuerde las cosas importantes
- Aumente el significado tanto de manera negativa como positiva

PRACTICING SPIRTUALITY CAN HELP

- Spirituality as support system-time with friends or family, conect wth faith community
- Improve feeling of connection
- Manage stress
- Attend a church service that brings you peace and connection, meditate/pray, notice the beauty around you

PRACTICAR LA ESPIRITUALIDAD PUEDE AYUDAR

- La espiritualidad como sistema de apoyo: tiempo con amigos o familiares, conectarse con la comunidad de fe.
- Mejorar el sentimiento de conexión.
- Manejar el estrés.
- Asista a un servicio religioso que le brinde paz y conexión, medite/ore, observe la belleza que lo rodea

PRACTICING SPIRTUALITY CAN HELP

QUESTIONS?

Preguntas?