

# **SOCIAL** Media & Your Teen's Mental **HEALTH**

Angel Vargas, LMFT

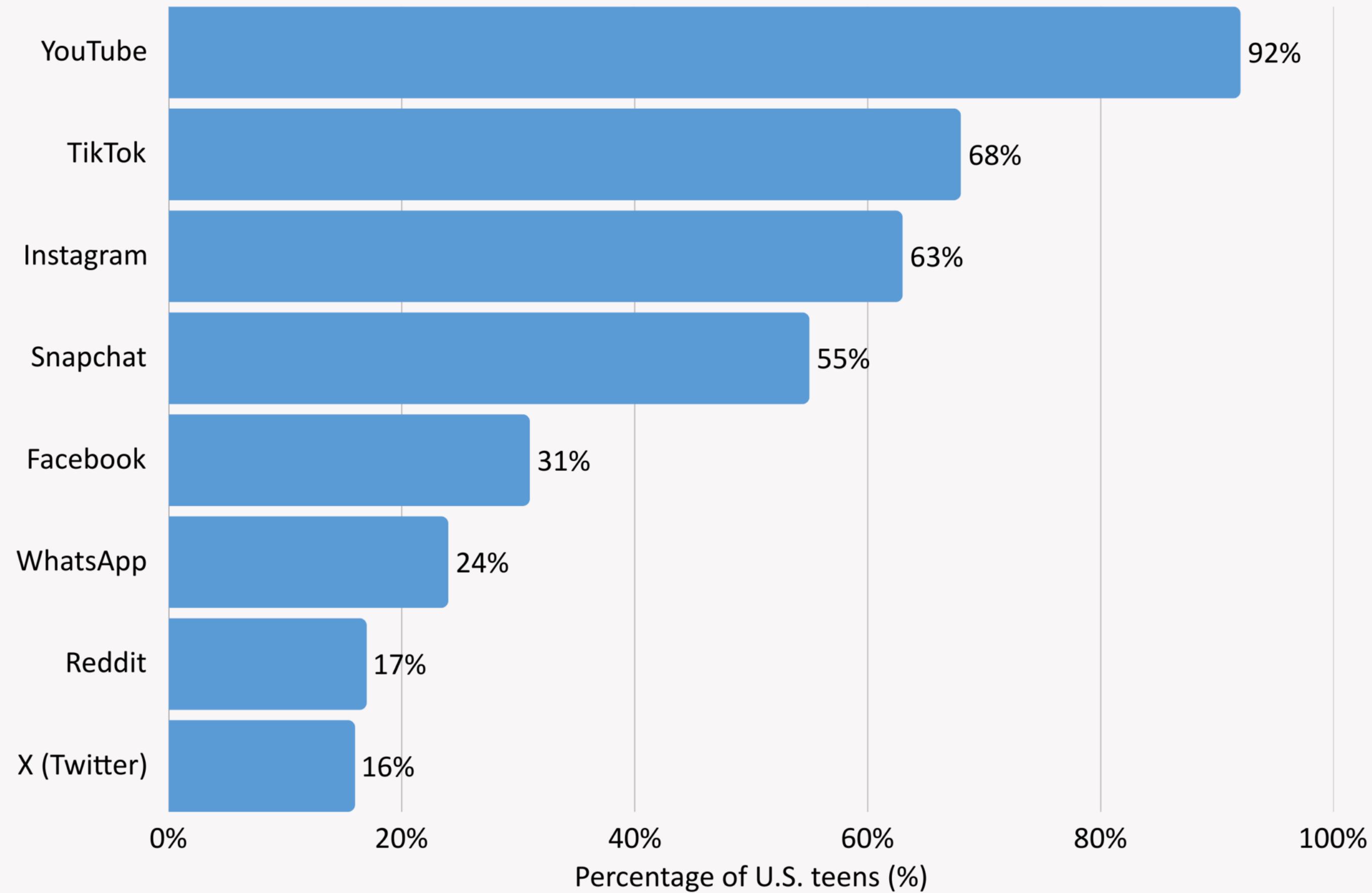


# AGENDA

- What **social media** is and most used platforms  
(¿Qué son las **redes sociales** y cuales son las plataformas más usadas?)
- **Statistics:** What we know  
(**Estadísticas:** Lo que sabemos)
- Why is so **attractive**?  
(¿Porqué es tan **atractivo**?)
- Possible **benefits** and potential **risks**  
(Posibles **beneficios** y **riesgos** potenciales)
- **Why** teenagers?  
(¿**Porqué** los jóvenes?)
- **What** can parents do?  
(¿**Qué** podemos hacer los padres?)
- **Resources and References** (**Recursos y referencias**)



## Teen Social Media Usage by Platform (U.S.)



Source: Pew Research Center

**SOCIAL MEDIA**, as platforms where:

1. Users can **interact** with other people through chat, voice, or video, and **share content** with each other; and
2. **Automated systems** like algorithms **decide** what user-generated content, videos, games, or ads users see or what other contacts users are **prompted** to connect with.

# STATISTICS: WHAT WE KNOW (*ESTADÍSTICAS*)

- Per the American Academy of Pediatrics approximately **18%** of 8 to 12-year-olds, and **62%** of 13 to 18-year-olds use social media daily
- High, excessive usage is associated with:
  - ***Impulsivity, attention deficits***, and risk of ***addiction-like*** behaviors
  - Increased ***loneliness, social comparison, and anxiety***.
- **37%** of teens report feeling 'anxious' or 'stressed' due to social media
- **41%** of teens say they see 'too much pressure' to post 'perfect' content on social media
- Over **40%** of high schoolers report depressive symptoms.
- Many teens, particularly girls, report negative impacts on self-esteem and ***body image***.
- Roughly **50%** of teen girls report that social media hurts their sleep.
- While it can strengthen friendships, it also fuels ***bullying*** and fear of missing out (FOMO).
- Según la Academia Estadounidense de Pediatría, aprox. **18%** de los niños de 8 a 12 años y **62%** de los jóvenes de 13 a 18 años usan las redes sociales a diario.
- El uso excesivo se asocia con:
  - ***Impulsividad, déficits de atención*** y riesgo de comportamientos ***similares a la adicción***
  - Aumento de la ***soledad, la comparación social*** y la ***ansiedad***
- El **37%** de los adolescentes reporta sentirse "ansioso" o "estresado" debido a las redes sociales.
- El **41%** dice que ve "demasiada presión" para publicar contenido "perfecto" en las redes sociales.
- Más del **40%** de los estudiantes de secundaria reportan síntomas depresivos.
- Muchas adolescentes, reportan impactos negativos en la autoestima y la ***imagen corporal***.
- Aproximadamente el **50%** informa que las redes sociales afectan negativamente su sueño.
- Si bien las redes sociales pueden fortalecer amistades, también alimentan el ***acoso*** y el miedo a perderse algo (FOMO).

# WHY IS SO ATTRACTIVE?

- ▶ The adolescent brain is a **developing** brain
- ▶ The brain stops growing (*in size*) but **connections** continue refining until mid 20's
- ▶ Limbic system (*emotions, rewards*) **matures faster** than the prefrontal cortex (*judgement, impulse control*)
  - ▶ Emotional intensity (*may react more intensely*)
  - ▶ Brain regions related to social rewards (*feedback*) are heightened, while self-control regions are still developing
- ▶ The **reward system** (*dopamine*) is highly active, often prioritizing rewards over long-term consequences
- ▶ Highly adaptable, **critical** for learning and forming new habits
- ▶ Sense of self and **personal identity**
- ▶ Peer influence, need to fit-in, feeling **accepted**



**Key characteristics of adolescence:** physical changes, cognitive development, emotional changes, social development, identity formation, increased independence, risk-taking behavior, vulnerability to mental health issues.

# ¿POR QUÉ ES TAN ATRACTIVO?

- ▶ El cerebro adolescente es un cerebro **en desarrollo**.
- ▶ El cerebro deja de crecer (*en tamaño*), pero las **conexiones** continúan refinándose hasta mediados de los 20 años.
- ▶ El sistema límbico (*emociones y recompensas*) **madura más rápido** que la corteza prefrontal (*juicio y control de impulsos*).
  - ▶ Mayor intensidad emocional (*pueden reaccionar con más intensidad*).
  - ▶ Las regiones del cerebro relacionadas con las recompensas sociales (*retroalimentación*) están más activas, mientras que las áreas de autocontrol aún se están desarrollando.
- ▶ El **sistema de recompensa** (*dopamina*) es muy activo, a menudo prioriza las recompensas sobre las consecuencias a largo plazo.
- ▶ Es altamente adaptable, **lo cual es clave** para aprender y formar nuevos hábitos.
- ▶ Desarrollo del sentido de sí mismo y la **identidad personal**.
- ▶ Influencia de los compañeros, necesidad de encajar y sentirse aceptado.



**Características clave de la adolescencia:** cambios físicos, desarrollo cognitivo, cambios emocionales, desarrollo social, formación de la identidad, mayor independencia, comportamiento de riesgo y vulnerabilidad a problemas de salud mental.

# BENEFITS & RISKS (*BENEFICIOS Y RIESGOS*)

## Possible Benefits:

- Social connection
- Self-expression
- Mental health support
- Learning opportunities

## Potential (*likely*) Risks:

- The 3 D's: Distracted, Divided, Depressed
- Addictive behaviors
- Sleep issues
- Academic problems
- Ideologies and perspectives (*e.g., trends, fashion, style*)
- Exposure to **harmful content**
- Cyberbullying and **body image** issues
- **Exploitation of vulnerabilities** (*e.g., isolation, dangerous challenges*)
- **Sexualization** (*e.g., marketing strategies, predatory approaches*)
- **Radicalization** (*e.g., secrete chambers, normalizing violence*)



## Posibles beneficios:

- Conexión social
- Autoexpresión
- Apoyo a la salud mental
- Oportunidades de aprendizaje

## Riesgos potenciales:

- Las 3 D: Distráido, Dividido, Deprimido.
- Conductas adictivas
- Alteraciones del sueño
- Problemas académicos
- Ideologías y perspectivas (*ej., tendencias*)
- Exposición a **contenido dañino**
- Ciberacoso y problemas de **imagen corporal**.
- **Explotación de vulnerabilidades** (*ej., aislamiento, retos peligrosos*)
- **Sexualización** (*ej., estrategias de marketing, enfoques depredadores*)
- **Radicalización** (*ej., cámaras secretas, normalización de la violencia*)

# RISKS (*RIESGOS*)

Social Media Sexualization of Minors, Adult content & Coded language: Kyle Janse  
<https://youtu.be/zMvXSXlCdK8?si=adbyinplQJ3kN65L>

Social Media's Impact on Boys and Young Men  
<https://youtu.be/hluKU42MlZo?si=N-guVbnf9rAzLKKw>

Nihilistic online networks groom minors to commit harm. Her son was one of them  
<https://www.npr.org/2025/08/06/nx-s1-5479882/teen-forums-violent-extremist-grooming#:~:text=The%20beginning%20of%20ninth%20grade,and%20his%20family%20members'%20lives.>

Part I - Pathways to Radicalization: How Teens Are Drawn In  
<https://extremism.gwu.edu/part-i-pathways-radicalization-how-teens-are-drawn#:~:text=Sandra%20also%20addressed%20the%20challenges,people%20more%20susceptible%20to%20radicalization.>

# WHY TEENAGERS?

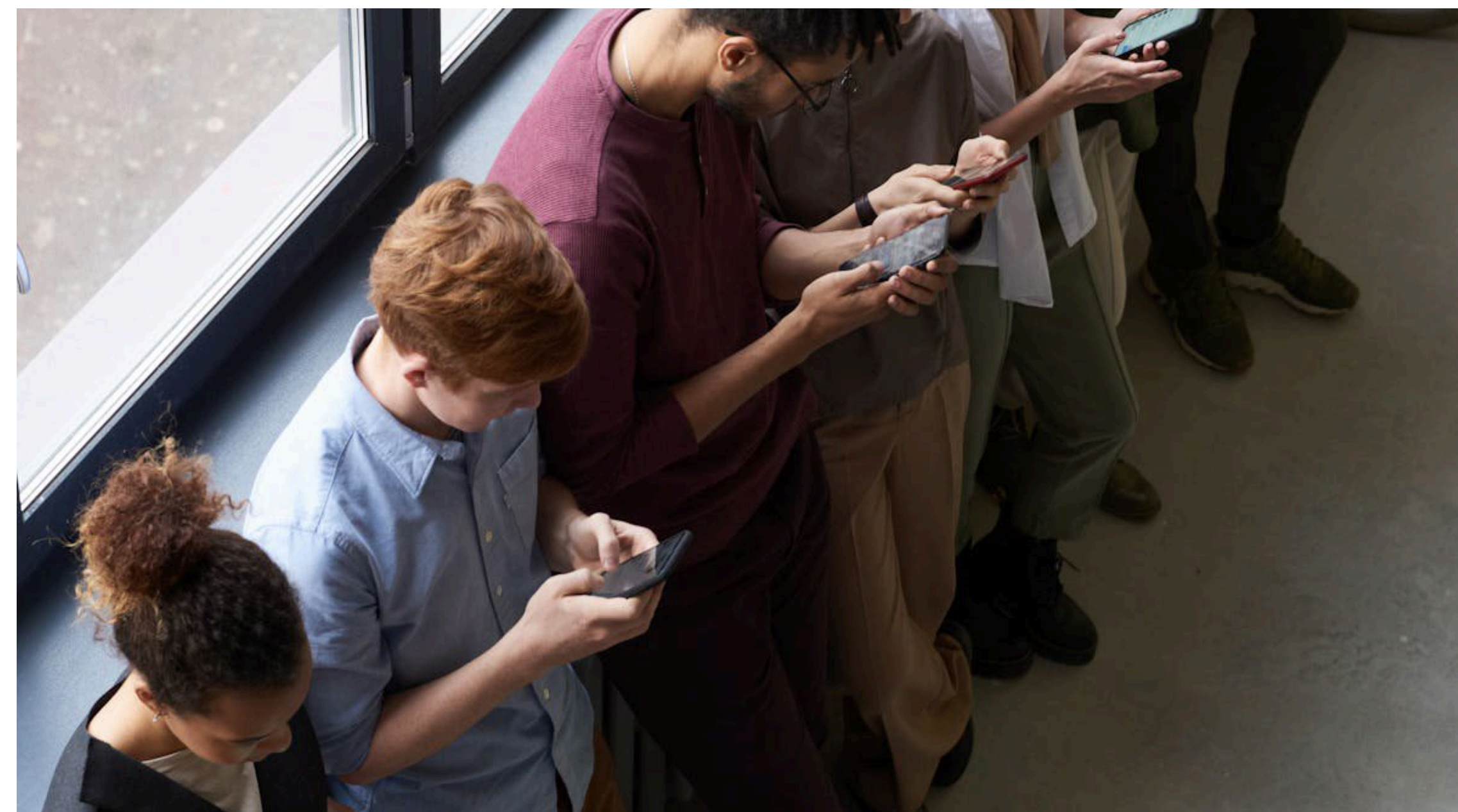
- Demographic influence, grow of brand loyalty
- Engagement and data – social media platforms generate revenue by capturing and holding user attention
- Ad revenue – \$11B advertising revenue in 2022
- Customer behavior, purchasing decisions, marketing strategies
- Targeting ads – and “random” content
- Coding, algorithms, and lawsuits
  - ✓ Instagram, Facebook, TikTok, YouTube, and Snapchat, accused of ignoring internal research on user harm to maximize engagement.
  - ✓ Features like "infinite scroll," frequent notifications, and algorithmic content feeds create, **addictive behaviors** that lead to **diminished** mental health, particularly in teenagers.



- ✓ In March 2026, a California jury found Meta and Google **negligent** in a trial brought by a user experiencing depression.
- ✓ In New Mexico a jury found Meta violated state laws, posing a \$375 million risk, regarding **child mental health** and **sexual exploitation**.
- ✓ TikTok and Snapchat have previously reached settlements in related litigation.

# ¿PORQUE LOS JOVENES?

- Influencia demográfica, crecimiento de la lealtad a la marca
- Interacción y datos: las plataformas de redes sociales generan ingresos capturando y manteniendo la atención del usuario
- Ingresos por publicidad: 11 mil millones de dólares en ingresos publicitarios en 2022
- Comportamiento del consumidor, decisiones de compra y estrategias de mercadeo
- Publicidad dirigida y contenido “aleatorio”
- Programación, algoritmos y demandas
  - ✓ Instagram, Facebook, TikTok, YouTube y Snapchat fueron acusados de ignorar investigaciones internas sobre daño a los usuarios para maximizar la interacción.
  - ✓ Funciones como el “scroll infinito”, notificaciones frecuentes y los contenidos determinados por algoritmos generan **comportamientos adictivos que afectan la salud mental**, particularmente en adolescentes.



- ✓ En marzo de 2026, un jurado de California determinó que Meta y Google fueron **negligentes** en un juicio presentado por un usuario con depresión.
- ✓ En Nuevo México, un jurado determinó que Meta violó leyes estatales, representando un riesgo de 375 millones de dólares, relacionado con la **salud mental infantil** y la **explotación sexual**.
- ✓ Anteriormente TikTok y Snapchat han llegado a acuerdos en litigios relacionados.

# WHAT CAN PARENTS DO?

- ✓ Model **by example**
- ✓ Educate ourselves, be informed, be aware
  - New technology and trends, **digital footprint**
- ✓ Set appropriate **boundaries** and **expectations**
- ✓ Monitor appropriately (*e.g., know passwords, check activity, screen-free zones*)
- ✓ **Open** and non-judgmental **conversations**
  - Practice empathy (*e.g., understand what they need and their goal is*)
  - Master the art of **listening** and asking engaging questions
  - Curiosity vs lecturing
  - Identify **opportunities** for connection and mutual learning
- ✓ Speak to the need, **do not react** to the behavior
- ✓ Leverage opportunities (*e.g., watching content together and processing*)
- ✓ Identify and **address** risks appropriately and timely



# ¿QUE PUEDEN HACER LOS PADRES/MADRES?

- ✓ **Dar el ejemplo**
- ✓ Educarse, estar informado y consciente
  - Nuevas tecnologías y tendencias
- ✓ Establecer **límites y expectativas** apropiadas
- ✓ Supervisar adecuadamente (*conocer contraseñas, revisar la actividad*)
- ✓ Conversaciones **abiertas** y sin **juzgar**
  - Practicar la empatía (*entender qué necesitan y cuál es su objetivo*)
  - Dominar el arte de **escuchar** y hacer preguntas interesantes
  - Curiosidad en lugar de sermonear
  - Identificar **oportunidades** para la conexión y el aprendizaje mutuo
- ✓ Hablar a la necesidad, **no reaccionar** al comportamiento
  - Aprovechar oportunidades (*ver contenido juntos y reflexionar sobre ello*)
- ✓ Identificar y **abordar** los riesgos de manera adecuada y oportuna



# WHAT CAN PARENTS DO?

---

## Parental Control

- Parental control software, designed to protect minors from age-inappropriate content. *Examples include websites containing pornography, violence, and or promoting the sale of controlled substances.*

## What does parental control software do?

- It contains tools to block inappropriate website content, typically category based.
  - Some products can configure whitelists and blacklists.
    - Whitelists are lists of websites that the administrator (*parent*) has deemed to be okay—a whitelisted website will not be blocked even if it is classified as belonging to a blocked category.
    - Conversely, a blacklisted website will not be allowed to display even when the category is not blocked.
- Most parental control tools contain functions to control or limit the amount of time children spend at the computer:
  - Restrict access to the internet to certain hours per day.
  - Set a limit on the number of hours per day during which the internet, certain programs, or the computer can be accessed.

## What other features should I look out for?

- App blocking: This allows the parent the ability to entirely block specific programs, irrespective of the time or day or usage volume.
- Invisible installation: Many parental control tools can install themselves completely invisibly on the system. This can make it difficult for even tech-savvy teenagers to devise ways to remove the program and circumvent the filtering.

# ¿QUE PUEDEN HACER LOS PADRES/MADRES?

---

## Control Parental

El software de control parental está diseñado para proteger a los menores de contenido no apropiado para su edad. *Ejemplos incluyen sitios web que contienen pornografía, violencia o que promueven la venta de sustancias controladas.*

### ¿Qué hace el software de control parental?

Contiene herramientas para bloquear contenido inapropiado en sitios web, generalmente basado en categorías.

- Algunos productos pueden configurar “whitelists” (*aprobadas*) y “blacklists” (*bloqueadas*).
  - Las listas aprobadas (whitelists) son sitios web que el administrador (padre/madre) ha considerado adecuados; un sitio web en la lista blanca no será bloqueado incluso si está clasificado dentro de una categoría bloqueada.
  - Por el contrario, un sitio web en la lista negra no podrá mostrarse aun cuando la categoría no esté bloqueada.
- La mayoría de las herramientas de control parental contienen funciones para controlar o limitar la cantidad de tiempo que los niños pasan en la computadora:
  - Restringir el acceso a internet a ciertas horas del día.
  - Establecer un límite en la cantidad de horas por día durante las cuales se puede acceder a internet, a ciertos programas o a la computadora.

### ¿Qué otras funciones debo buscar?

- Bloqueo de aplicaciones: Esto permite que los padres bloqueen por completo programas específicos, sin importar la hora, el día o el volumen de uso.
- Instalación invisible: Muchas herramientas de control parental pueden instalarse de forma invisible en el sistema. Esto puede dificultar que incluso adolescentes con conocimientos tecnológicos encuentren maneras de eliminar el programa y evadir el filtrado.

# RESOURCES

<https://childmind.org/article/how-using-social-media-affects-teenagers/>

<https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

<https://kidshealth.org/es/parents/mental-health-social-media.html>

<https://www.common sense media.org/>

<https://www.common sense media.org/es/articulos>

<https://www.kidsmentalhealthfoundation.org/es/mental-health-resources/parents-and-caregivers>

<https://www.wmedgroup.com/bog/adolescents-and-social-media-good-and-bad>

## VIDEOS

<https://www.youtube.com/watch?v=JqamKb7gTWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=najiOPaR37I>

Masri-Zada T, Martirosyan S, Abdou A, Barbar R, Kades S, Makki H, Haley G, Agrawal DK. The Impact of Social Media & Technology on Child and Adolescent Mental Health. J Psychiatry Psychiatr Disord. 2025;9(2):111-130. Epub 2025 Apr 16. PMID: 40520349; PMCID: PMC12165459.

# Q&A



## PREGUNTAS Y RESPUESTAS