



Guía para padres

Estimados padres, esperamos que esta guía les ayude en sus charlas con sus hijos preadolescentes y adolescentes sobre el bienestar mental. Consideren la posibilidad de tener conversaciones semanales breves sobre los temas de las películas acerca de la resistencia al estrés, la agilidad emocional y los hábitos saludables en el uso de dispositivos con pantalla. Tech Talk Tuesday (TTT, o en español, Charlas Tecnológicas de los Martes), nuestro blog semanal, ha ayudado a miles de familias a entablar este tipo de charlas. Inscribáse y obtengan otros recursos en www.screenagersmovie.com. Atentamente, Dra. Delaney Ruston y Lisa Tabb

Desarrollo de habilidades para la resistencia al estrés

- **Confirmar los sentimientos:** Confirmar los sentimientos de nuestros adolescentes de manera efectiva es todo un arte. Trabaje para decirles que usted puede ver y apreciar el desafío por el cual están pasando, y trate de no hacer afirmaciones como: “Oh, no te preocupes, todo va a mejorar”.
- **Ayudar a resolver problemas:** En lugar de precipitarse a tratar de arreglar sus problemas, pregunte: “¿Tienes alguna solución en mente?” o “Hazme saber si quieres mi opinión”.
- **Hablar sobre sus emociones:** Hágales saber cómo maneja usted el estrés y otras emociones difíciles. No se trata de cargarlos, sino de compartir los sentimientos de manera apropiada.
- **Apoyo con recursos:** Si su adolescente está evitando de manera sistemática el tiempo social, el trabajo escolar y otras actividades debido a sentimientos de ansiedad y/o tristeza, obtenga apoyo y encuentre recursos de ayuda en nuestro sitio web. Esto incluye aprender los métodos que usted puede aplicar en casa, como la acción contraria, las intervenciones de exposición y la activación de la conducta.
- **Priorizar el sueño:** La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda que los niños de 6 a 12 años de edad duerman de 9 a 12 horas por noche, y los de 13 a 18 años de edad de 8 a 10 horas por noche. Es importante mantener los teléfonos y otros dispositivos fuera de su habitación por la noche. Para los adolescentes con dispositivos en sus dormitorios, el 36% informa que se despiertan y lo revisan al menos una vez por noche. Otro estudio demuestra que el simple hecho de tener un teléfono (u otros dispositivos móviles en la habitación) afecta negativamente la duración y la calidad del sueño, incluso si los adolescentes informan no haberlos revisado.
- **Enseñar las 3 E de la preocupación:** Esta es una habilidad muy importante tanto para los jóvenes como para los adultos con respecto a la preocupación diaria. La autora Lynn Lyon enseña la estrategia de las 3 E. “**Esperar**”, reconozca que la preocupación surge a menudo y ponga en práctica su aceptación; “**Externalizar**”, retírela y personifíquela: “*Hola, preocupación*”; “**Experimentar**”, haga lo contrario de lo que implica la preocupación: prestarle atención. Por lo tanto, no se meta en una discusión con ella, simplemente dedique su enfoque a otras actividades o pensamientos. Esto requiere práctica.
- **Priorizar el tiempo cara a cara:** Encuentre más formas para hacer que los adolescentes prefieran pasar tiempo con sus compañeros, niños más pequeños y adultos de todas las edades sin tener que usar dispositivos con pantalla. Los ejemplos incluyen trabajos, conocer a los padres de sus amigos o invitar a los vecinos a cenar.

Búsqueda de apoyo

Desafortunadamente, “paternidad y privacidad” son dos palabras que a menudo van de la mano. Estamos en una gran revolución tecnológica que amerita conversaciones abiertas y búsqueda de ayuda. Estamos de acuerdo con el profesor de la película que dice: “*Las personas más exitosas en la vida son las que pueden pedir ayuda. (Véase el reverso)*”

SCREEN AGERS NEXT CHAPTER

- Dejar que sus hijos sepan ejemplos de cuándo y cómo usted ha buscado ayuda puede ser una buena manera de tener conversaciones y modelar esta importante habilidad.
- Pregúnteles a sus hijos adolescentes si saben adónde ir para obtener apoyo. También, averigüe si ellos tienen un maestro con quien puedan hablar y otros adultos, como la familia o el padre de un amigo.
- Obtenga apoyo cuando usted se enfrente a los desafíos emocionales de sus hijos adolescentes o a los problemas relacionados con el tiempo empleado usando dispositivos con pantalla. ¡Ofrezca sus ideas a los demás! Nuestro sitio web tiene recursos de apoyo.

Abogar por más habilidades de resistencia al estrés en su escuela

Cada vez son más las escuelas que están implementando programas para desarrollar habilidades de resistencia. Los padres pueden hacer una gran diferencia al organizarse juntos y trabajar con sus escuelas.

- **Programa socioemocional:** Visite nuestro sitio web para ver los programas que se incluyen en la película y otros.
- **Clubes de bienestar y de uno a uno:** Existen muchos modelos y programas donde los adolescentes con capacitación, enseñan el impacto de las redes sociales seguras y las habilidades de comunicación.

En una conversación con sus hijos adolescentes, determine las pautas para su familia. A veces, usted determinará una regla con la que sus hijos adolescentes no estarán de acuerdo; eso está bien, pero explique su razonamiento. Por ejemplo, vamos a dormir. Comparte con ellos la ciencia del sueño y tu deseo de ser un padre que se ajuste a **sus valores**. Usted valora el buen sueño por su bienestar emocional, y para ello, es esencial mantener la distancia con la tecnología.

- Viajar en auto sin dispositivos (los permitimos para consultar direcciones y otras cuestiones de planificación rápida).
- Tener los teléfonos y otros dispositivos electrónicos fuera de la habitación durante la noche.
- Comer sin utilizar dispositivos.
- Planificar con anticipación. Por ejemplo, considere enviar un correo electrónico a los invitados antes de que vengan a cenar para que no tengan que usar el teléfono porque quiere asegurarse de que todos tengan tiempo libre de distracciones; los niños pueden quejarse por un momento, pero después de la cena a menudo se sienten realmente felices.
- Evitar el uso de los teléfonos al salir juntos, es decir, al hacer diligencias

Tech Talk Tuesdays (Charlas Tecnológicas de los Martes)

Tenemos cientos de blogs, llenos de historias con las que usted se puede identificar, ejemplos y ciencia para ayudarle con todo tipo de asuntos relacionados con la crianza de los hijos. Además, sabemos lo difícil que es decidir cuáles son los límites adecuados para su familia y lo que cuesta superarlos. ¡En el blog de TTT tenemos muchos artículos sobre cómo hacer que las reglas funcionen! **Inscríbese en los nuevos blogs semanales:** <https://www.screenagersmovie.com/tech-talk-tuesdays>.