



## 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](http://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>.