



SQUINA PRINCIPAL para el 16 de noviembre **Tiempo de pantalla**

El mes pasado, asistí a la presentación de Screenagers, Next Chapter en el Pavilion Theatre, organizado por Raising Resilience, una organización local sin fines de lucro que apoya a los padres a proporcionar un ambiente de vida y aprendizaje saludable para sus hijos. SCCS fue uno de los patrocinadores de este evento. Muchas familias de la parroquia y la escuela de Santa Cecilia asistieron a la presentación.

La esencia del documental fue que los adolescentes están experimentando un aumento de la ansiedad y la depresión, en gran parte debido al aislamiento que experimentan al pasar tanto tiempo solos frente a las pantallas. El tiempo promedio que los niños de 8-18 años pasan en las pantallas, fuera del día escolar, es de 7 horas. Cuando los niños y adolescentes están en las pantallas durante gran parte de su día, lo que se desplaza es dormir, interactuar con otros, ayudar a otros y recibir ayuda.

La Guía para padres creada por el Dr. Delaney Ruston, quien escribió y dirigió el documental, proporciona las siguientes formas de desarrollar habilidades para la resistencia al estrés:

Priorice el sueño: la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda que los niños de 6 a 12 años duerman de 9 a 12 horas por noche y los de 13 a 18 años que duerman de 8 a 10 horas por noche. Es importante mantener los teléfonos y otros dispositivos fuera de su habitación por la noche.

Empoderar a los solucionadores de problemas: en lugar de saltar para tratar de solucionar sus problemas, pregunte: "¿Tiene alguna solución en mente?" O "Avíseme si desea recibir mi opinión".

Hable sobre sus emociones: Hágale saber a su hijo cómo trabaja para manejar el estrés y otras emociones difíciles.

Priorice el tiempo cara a cara: encuentre más formas en que los adolescentes pueden pasar tiempo sin pantalla con sus compañeros, niños más pequeños y adultos de todas las edades.

Para leer la Guía completa para padres y acceder a recursos adicionales, visite www.screenagersmovie.com.

El juicio y la empatía se desarrollan en el lóbulo frontal del cerebro desde el nacimiento hasta los 25 años. Si un niño, adolescente o adulto joven está mirando una pantalla durante la mayor parte del día en lugar de interactuar con otros, el impacto en su desarrollo es profundo.



Este año escolar, adoptamos la política de Away for the Day con teléfonos celulares. Si los estudiantes necesitan absolutamente un teléfono celular para después de la escuela, deben dejarlo en mi oficina por el día. En el autobús, los teléfonos celulares permanecen en una bolsa en la parte delantera del autobús. Es notable cuán presentes y enfocados pueden ser los estudiantes cuando su teléfono está completamente fuera de la sala y fuera de la imagen durante el día escolar.

Con alegría,
Susan Kilbane