

Equilibrio vida/tecnología: Ayudar a las familias a prosperar en un mundo digital

INFORME SOBRE SALUD SOCIOEMOCIONAL





Carta de nuestro cofundador



Como padres, esperamos enfrentarnos a desafíos, desde enseñar a nuestros hijos a conducir hasta hablarles de elecciones responsables frente a la presión de los compañeros. Sin embargo, el mundo digital ha supuesto un obstáculo aún mayor y desalentador. A pesar de que añoramos tiempos más sencillos, anteriores a las redes sociales y los teléfonos inteligentes, es innegable que la tecnología ha llegado para quedarse. Entonces, ¿cómo podemos manejar esto con nuestros hijos?

Los enfrentamientos por el tiempo frente a una pantalla perturban a casi la mitad de las familias¹ una tensión que afecta profundamente a la armonía doméstica y tensa la dinámica familiar. Nadie es inmune, ni siquiera mi propia familia, con medios digitales y pantallas por todas partes. Los padres se sienten ansiosos por ayudar a sus hijos a afrontar las consecuencias socioemocionales y de la conectividad constante.

Tras la pandemia, esta lucha no ha hecho más que intensificarse. Está claro que nuestros hijos no están bien, y los cuidadores están abrumados y agotados. Uno de los padres nos transmitió esta sensación: “Cuando mis hijos por fin se despegan de sus dispositivos, arremeten contra ellos, haciendo que parezca que es culpa mía.”

Los padres y cuidadores asumen la responsabilidad de formar a los futuros líderes de la sociedad. En California, apenas el 55% se siente seguro.² de su labor como padres. El acceso constante a Internet crea una olla a presión social que conduce a conexiones superficiales y hace más difícil comprender y controlar las interacciones de nuestros hijos en el mundo digital.

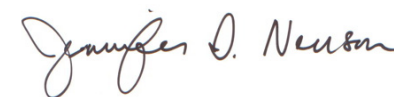
Como dijo sabiamente una madre: “Tenemos que adaptarnos a lo que viene.” Esta adaptación requiere que los cuidadores adquieran nuevos conocimientos y habilidades para navegar eficazmente en la era digital de la crianza y tomar

decisiones informadas para nuestras familias. Por eso queremos proporcionar herramientas -en California y fuera de ella- que den a las familias los elementos básicos para una comunicación sana con los niños de su vida.

Reflexionar sobre la enormidad de este problema me lleva de vuelta no sólo a mi familia, sino a todos los niños de California. Este es el motivo de mi trabajo y por el que cofundé el California Partners Project: amplificar las voces de las mujeres de California y abordar el impacto de los medios de comunicación y la tecnología en la salud mental y el bienestar de nuestros jóvenes.

Las mujeres y los cuidadores son la columna vertebral de nuestra sociedad, nuestra economía y nuestras familias, y las relaciones sólidas y enriquecedoras son el corazón de las familias prósperas. Por eso nuestro informe se centra en las profundas formas en que las redes sociales y los dispositivos digitales están moldeando la infancia actual, desde el desarrollo del cerebro hasta la forma en que se relacionan entre sí y manifiestan sus emociones.

Si aprovechamos como adultos nuestra fuerza interior colectiva y nos apoyamos mutuamente y solidarios, estoy segura que podremos guiar a nuestros hijos a desarrollar la resiliencia emocional que necesitan. Juntos, podemos restablecer el equilibrio en nuestros hogares y fomentar un futuro en el que las experiencias digitales y las del mundo real coexistan en armonía.



Jennifer Siebel Newsom

Primer Socio de California y
Cofundador del Proyecto California Partners



Carta del Dr. Mark Ghaly

Como pediatra y padre de cuatro hijos, no sólo soy muy consciente de los retos y oportunidades únicos que la tecnología digital presenta a las familias hoy en día, sino que también estoy metido de lleno en la lucha por gestionar estos matices con mi hijo de 16 años, mi hijo de 8 años y los dos niños de en medio. Y sí, muchos días, los retos parecen eclipsar las oportunidades: son problemas difíciles de resolver. Nuestro mundo digital, en rápida evolución, sigue transformando la forma en que nuestros hijos interactúan, aprenden y crecen, ofreciendo ventajas notables y obstáculos significativos. No sé cómo se sentirá usted, pero muchos días apenas puedo seguir el ritmo.

En casa y en mi papel de Secretaria de la Agencia de Salud y Servicios Humanos de California, he visto lo crucial que es fomentar entornos en los que los niños puedan desarrollar sólidas habilidades socioemocionales y ser vistos y apreciados por lo que son. Estas habilidades son fundamentales para su éxito académico, su salud relacional y bienestar general. Sin embargo, la omnipresencia de los dispositivos digitales socava estas habilidades, dando lugar a conexiones superficiales y aumentando los sentimientos de aislamiento y ansiedad.

Durante más de dos décadas, he observado el profundo impacto que los medios digitales pueden tener en las mentes jóvenes y el estrés que pueden crear dentro de una familia. La tecnología nos conecta de formas que nunca habríamos

imaginado, pero también plantea desafíos que exigen nuestra atención urgente.

Los jóvenes sufren muchas presiones en nuestro mundo moderno, muchas de las cuales se ven amplificadas por el flujo ininterrumpido de información de nuestros dispositivos. Veo a mis propios hijos tratando de hacer frente a la situación, y otras familias también comparten a menudo sus luchas conmigo. No se trata de problemas aislados, sino que reflejan una experiencia compartida más amplia que requiere acción y apoyo colectivos. Para mí, saber que tantos padres y cuidadores están hambrientos, al igual que yo, de herramientas y estrategias para apoyar la capacidad de sus hijos para navegar por la tecnología digital es reconfortante y aumenta mi entusiasmo por el trabajo del California Partners Project.

Este informe es una respuesta directa a estas preocupaciones. Para comprender realmente lo que ocurre dentro de las familias, tenemos que escuchar, y eso es exactamente lo que ha hecho el California Partners Project. Basado en una amplia investigación y en las opiniones de cuidadores de todo el estado y de expertos en la materia, este informe proporciona una profunda comprensión de cómo las interacciones de nuestros hijos consigo mismos, con los demás, y con el mundo que les rodea han evolucionado con el auge de la tecnología digital. Subraya la necesidad de un uso digital equilibrado y la importancia de las interacciones cara a cara en el desarrollo de habilidades socioemocionales saludables.

Nos encontramos en un momento crucial. Sé que no es fácil criar niños hoy en día. Puede ser realmente difícil mantener un límite o sacar tiempo para escuchar a tus hijos después de un largo día. Estas tecnologías se volverán cada vez más complejas y es nuestra responsabilidad preparar a nuestros hijos para este nuevo mundo.

Es fundamental que nos mantengamos informados. Esto es grave, pero no estamos indefensos. Nuestro enfoque debe reconocer a toda la persona y a toda la comunidad, entendiendo que los niños son parte de las familias y que la tecnología impacta a los individuos y a toda la unidad familiar. Ayuda a dar forma al ambiente de la habitación y al ambiente de nuestros hogares.

Si adoptamos enfoques informados y conscientes sobre el uso de la tecnología, podemos dotar a nuestros hijos de las habilidades resilientes y adaptables que necesitan para prosperar. Como líder de la salud pública y padre de familia, estoy deseando unir fuerzas con ustedes para garantizar un futuro más sano y equilibrado para todos nuestros hijos.



Dr. Mark Ghaly

Ex Secretario de Salud de California y
Agencia de Servicios Humanos

El mundo digital de hoy, y su rápida evolución, es un paisaje intrincado e inexplorado para la crianza de los hijos. Los niños se enfrentan a los retos que plantean los teléfonos inteligentes, las redes sociales y los juegos, que ahora están inextricablemente entrelazados en sus vidas. Los padres y cuidadores se enfrentan a nuevas y arduas complejidades en su labor de cuidar y proteger a sus hijos. De hecho, dos tercios de los padres creen que educar a sus hijos hoy es más difícil que nunca.³

Los cuidadores de California comprenden el poder de cambio de la tecnología digital para conectar y elevar a las personas. La tecnología puede ser una potente herramienta para el bien. Pero a medida que la era digital modifica la forma en que los niños juegan, aprenden e interactúan, crece la preocupación por el impacto de la tecnología en la forma en que los niños se relacionan con los demás y manifiestan sus emociones.


Anhelamos la conexión: es algo que llevamos dentro. Las investigaciones demuestran sistemáticamente que los niños con habilidades socio emocionales bien desarrolladas

“Estamos en una crisis de conexión. Desconectados de nosotros mismos y de los demás”

DRA. NIOBE WAY


catedrática de Psicología del Desarrollo y directora del Laboratorio de la Ciencia de la Conexión Humana

obtienen mejores resultados académicos. Disfrutan de amistades más fuertes y llevan vidas más sanas.^{4,5,6} Y aunque el Internet puede ser una valiosa herramienta de aprendizaje y exploración, también tiene sus desventajas, como la sobrecarga. El flujo incesante de información de los teléfonos de los niños puede resultar



“La tecnología nos cambió a todos. Nuestros hijos ya sabían mucho, y nosotros tuvimos que aprender por necesidad.”

— ABUELO



“No tenemos la ventaja de la retrospectiva. Las generaciones mayores aprenden al mismo tiempo que las jóvenes.”

KATHERINE MARTINKO
periodista y autora de *Childhood Unplugged*

abrumador e incluso angustioso, al igual que la presión constante de estar disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Los cuidadores deben entender cómo se mueven los niños entre el mundo físico y el digital para guiarlos en su doble realidad.

Este informe resume brevemente lo que sabemos sobre el impacto de la tecnología en la salud social y emocional de los niños a través de investigaciones relevantes y reflexiones de cuidadores reales de California y numerosos expertos.

La lectura de este informe no es sólo un ejercicio académico, sino un paso fundamental para comprender cómo influyen las interacciones digitales en las

mentes jóvenes. La guía familiar que acompaña el informe le ayudará a convertir ese conocimiento en acción para mejorar su dinámica familiar y ayudar a los niños en su vida a navegar mejor los desafíos de crecer en un mundo digital.

Una cosa está muy clara: la tecnología digital no va a ninguna parte.

Entre 2010 y 2023, las ventas de smartphones en todo el mundo se dispararon de 297 millones a 1.600 millones.⁷ Durante esos años, el uso de las redes sociales se disparó, y el número de estudiantes de secundaria que declaraban tristeza o desesperanza persistentes aumentó un 40%.⁸ Esto sentó las bases de la crisis de salud mental juvenil a la que nos enfrentamos hoy en día.

Necesitamos las herramientas adecuadas para ayudar a nuestros hijos y familias a responder a la nueva normalidad. Este informe explica cómo hemos llegado hasta aquí y por qué tenemos esperanzas en el futuro. Juntos podemos hacerlo.

“El formato de las redes sociales aumenta los riesgos. Los niños lo consumen en privado, lo que hace más difícil que los padres lo detecten.”

DRA. NADINE BURKE HARRIS

pediatra, ex Cirujana General de California y fundadora del Centro para el Bienestar Juvenil

Cómo hemos llegado hasta aquí

La salud mental de los jóvenes lleva más de una década en declive, desde mucho antes de la pandemia de COVID-19. Las escuelas de todo el país han informado de necesidades de salud mental cada vez mayores y más complejas en estudiantes de todas las edades.⁹ Un estudio señalaba que la escuela como una época particularmente dolorosa, descubriendo que la tristeza y la depresión extremas se triplicaron en las niñas de 5° y 6° grado y se duplicaron en las de 7° y 8° grado entre 2017 y 2023.¹⁰



FACTORES COMPUESTOS

Hay muchas fuerzas en juego. La crisis financiera de 2008 y la posterior recesión agudizaron las presiones económicas en cascada para muchas familias. Las turbulencias políticas, la rápida evolución de la tecnología y la preocupación por el medio ambiente y el futuro se suman a la mezcla. Los niños también pasan menos tiempo al aire libre, jugando de forma independiente y moviendo el cuerpo, actividades que refuerzan la salud mental.¹¹

Al mismo tiempo, el creciente uso de teléfonos inteligentes y tabletas entre niños y adolescentes ha aumentado drásticamente el tiempo frente a la pantalla, y la alta exposición a las redes sociales ha incrementado los sentimientos de aislamiento, ansiedad, depresión e incluso ideas suicidas.¹² Internet, con sus innegables beneficios, también ha traído consigo una serie de retos, desde comparaciones sociales malsanas y ciberacoso hasta preocupaciones por la privacidad, contenidos inapropiados, violencia extrema, pornografía y depredación infantil.¹³

LA EPIDEMIA DE LA SOLEDAD

La soledad en todas las edades ha ido en aumento en todo el mundo, pero su impacto en jóvenes y adolescentes es distinto. Una interacción social limitada puede provocar retrasos en el desarrollo cognitivo y emocional, incluyendo el lenguaje, la resolución de problemas y las habilidades socioemocionales. Los niños aislados son más propensos a sufrir problemas de salud mental y dificultades de comportamiento.¹⁴ Pueden tener dificultades en prestar atención, lo que afecta negativamente a su rendimiento académico.¹⁵ En la adolescencia, la soledad correlacionan con un mayor

riesgo de abuso de sustancias, conductas sexuales, baja autoestima y problemas de identidad.¹⁶

LA TORMENTA PERFECTA

Estas condiciones prepararon el terreno para una tormenta perfecta durante la pandemia de COVID-19, cuando los protocolos de COVID y el distanciamiento social eran necesarios para prevenir la propagación del virus, pero, exacerbaron el aislamiento y aceleraron una crisis de salud mental juvenil en curso. Investigaciones previas del California Partners Project durante la pandemia descubrieron que las redes sociales y los juegos se convirtieron en la principal forma en que los jóvenes satisfacían sus necesidades sociales.¹⁷ La interacción en línea sustituyó a las reuniones en persona, y los niños perdieron tiempo significativo para aprender a relacionarse con sus compañeros. Las habilidades sociales se estancaron, los niños y adolescentes de hoy desarrollaron menos amistades profundas que las generaciones anteriores.¹⁸

En el hogar, las conversaciones sobre el aumento del uso de la tecnología tras el COVID-19 provocaron los conflictos familiares. Una gira de escucha del Proyecto California Partners 2021 por California reveló que muchas madres se sentían culpables cuando luchaban por mantener a sus hijos durante esas condiciones perturbadoras y agotadoras de la pandemia.¹⁹

○○○



“La pandemia trajo mucha incertidumbre. Mi hijo estaba pasando de la escuela primaria a la secundaria, y necesitó asesoramiento para manejar las relaciones sociales. Cuando volvió a la escuela, formar vínculos y hacer amigos le resultó muy difícil.”

— PADRE

El estado actual de las cosas

La crisis de salud mental juvenil es generalizada y afecta a niños de todo el mundo, incluidos nueve millones de niños de California. Los niños del estado son hospitalizados por problemas de salud mental más que por cualquier otro motivo, lo que representa casi una quinta parte de las hospitalizaciones infantiles en 2022.²⁰ En 2020, primer año de la pandemia, más de 37.000 niños californianos de entre 5 y 19 años fueron hospitalizados por problemas de salud mental.²¹

AUMENTO DEL TIEMPO FRENTE A LA PANTALLA

Los niños pasan mucho más tiempo conectados a sus pantallas que hace unos años. En 2022, el 68% de los californianos menores de 17 años pasaban dos o más horas al día — aparte de las tareas escolares — con sus dispositivos. Y el 20% pasaba más de cuatro horas al día.²²

Estas cifras coinciden con las experiencias de los participantes en los grupos de discusión del Proyecto California Partners. Casi la mitad de los cuidadores informaron que sus hijos pasan de una a tres horas diarias en dispositivos digitales fuera de la escuela. El treinta por ciento dijo que sus hijos pasaban entre tres y cinco horas diarias, mientras que el 14 por ciento informó de más de cinco horas.

EL DISPOSITIVO DIGITAL COMO APOYO EMOCIONAL

A medida que aumenta el tiempo frente a la pantalla, también tienden a aumentar los problemas. Las investigaciones han demostrado que los jóvenes que pasan mucho tiempo frente a una pantalla tienen más dificultades para controlar sus emociones. Pueden ser más propensos a discutir y les cuesta terminar las tareas. También pueden mostrar menos interés y tener dificultades para construir amistades.²³ Para muchos jóvenes, incluso los más pequeños, los dispositivos digitales y las redes sociales se han convertido en un apaciguador socioemocional. En vez de afrontar el aburrimiento, las emociones incómodas al interactuar socialmente, se refugian en la red, como un medio de seguridad. En este proceso, los niños pierden habilidades valiosas, como la capacidad de tolerar la angustia.

EL DECLIVE DE LA INTERACCIÓN PERSONAL

Pasar más tiempo en línea tiene un costo para niños y adolescentes. A medida que dedican más horas al mundo virtual donde las interacciones suelen ser más breves y superficiales que en la vida real, disminuye el tiempo que pasan interactuando con amigos y compañeros en persona. Las investigaciones sugieren que para formar una amistad duradera hacen falta 200 horas de interacción en la vida real,²⁴ pero cuando los niños pasan entre cinco y ocho horas diarias en línea, el tiempo disponible para interactuar en la vida real declina. Además, en cuanto un niño recibe un smartphone, más inmersos están sus años de desarrollo a entornos digitales.²⁵ Las relaciones virtuales, aunque valiosas, carecen de la profundidad y amplitud de las reales. Los niños también pierden la oportunidad de poder leer y comprender las expresiones faciales, el lenguaje corporal y el tono de voz que son habilidades fundamentales y sociales que llevan tiempo en aprender, practicar y dominar.

La disminución de la socialización en persona también contribuye a que se pase menos

“Los niños no pasan tiempo en persona con sus compañeros. Como resultado, sus capacidades para resolver conflictos, negociar y navegar por las relaciones que resienten.”

DR. MATTHEW BIEL

Jefe de la División de Psiquiatría Infantil y Adolescente del Hospital Universitario MedStar Georgetown



000



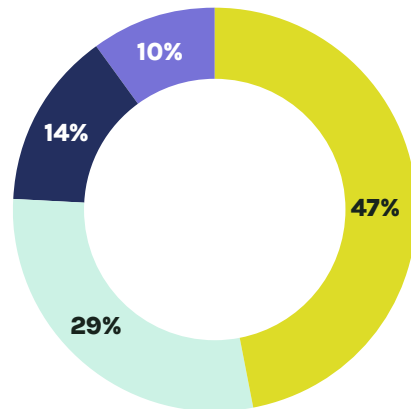
Si vamos a una reunión familiar, ocho de los diez niños tienen un teléfono o una tableta, y todos se reúnen en círculo. A mis hijos les afecta porque no tienen teléfono ni tableta. Ellos no pueden jugar y sienten que los demás no quieren hablar con ellos.”

— MADRE



000

Tiempo dedicado a dispositivos digitales fuera de la escuela cada día



California Partners Project, 2023

000



“Estamos perdiendo mucho tiempo de calidad [por culpa de los dispositivos], tiempo que podríamos dedicar a muchas otras cosas. Se está perdiendo en cosas que no merecen la pena.”

— MADRE

tiempo disfrutando de clubes y grupos sociales. En 2016, una mayoría sustancial — el 80% — de los jóvenes californianos de entre 6 y 17 años participaba en al menos una actividad extraescolar, desde deportes a clubes y organizaciones o clases extraescolares. Para 2022, esa cifra se habrá reducido casi a la mitad, con solo el 41% de los niños participando en actividades extraescolares.²⁶ Se trata de una pérdida real. Se ha demostrado que las actividades extraescolares mejoran el rendimiento, el autoestima y el desarrollo social.²⁷

EL CEREBRO EN DESARROLLO

Para saber más, debemos examinar las transformaciones del cerebro en desarrollo. ¿Qué cambios se están produciendo y qué importancia tienen?²⁸

Junto a los tres primeros años de vida, la adolescencia, que comienza alrededor de los diez años y termina a mediados de los veinte, es el periodo de desarrollo más intenso en la vida de los niños. El crecimiento cerebral en la adolescencia no es lineal ni se distribuye uniformemente. Algunas partes del cerebro crecen más rápidamente en la adolescencia, especialmente las sensibles a las emociones, gratificaciones, novedades, amenazas y expectativas de los compañeros. Todo esto es normal, como paso natural hacia la independencia. Durante esta época, los adolescentes son “super aprendices”, con una mayor tendencia a explorar y expandirse a medidas que integran a nuevos conocimientos y a buscar el ser independiente.²⁹ Existen otras regiones del cerebro que crecen más lentamente y esto afecta el desarrollo del razonamiento que es la toma de decisiones, el juicio y la función ejecutiva. Los retos y desafíos y sus resultados, hacen de la adolescencia una época especialmente dinámica.

EL MUNDO SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES

Los adolescentes buscan específicamente la conexión y el apego con sus iguales a medida que avanzan hacia una mayor independencia. Gracias al uso generalizado de Internet y de las redes sociales, la proximidad geográfica ya no es un factor restrictivo. Aunque los padres y cuidadores siguen influyendo significativamente en sus hijos, la influencia de los iguales ayuda cada vez más a los jóvenes a forjar sus valores, elecciones y opiniones.³⁰ Las amistades empiezan a ser esenciales y los niños quieren sentirse conectados. Las investigaciones han demostrado que la conexión — en todas las edades — es un sello distintivo de la felicidad.³¹

La pertenencia a un grupo de iguales — aunque sea muy pequeño — puede tener un impacto tremendo.³² Los jóvenes quieren tener un sentimiento de pertenencia y aceptación por parte de sus amigos. Lo último que quieren es sentirse excluidos.


Prohibir o retrasar el acceso a la tecnología digital tiene sus inconvenientes. Los jóvenes


sin teléfonos inteligentes o sin permiso para utilizar las redes sociales o los videojuegos en línea pueden sentirse excluidos de sus compañeros o tener la sensación de que se están perdiendo algo. Es un sentimiento que produce ansiedad y es conocido como FOMO. Por eso, puede ser un camino difícil para los pocos padres o adolescentes que intentan aguantar o resistirse a la embestida de la tecnología. Como resultado, la paternidad moderna puede parecer una situación en la que todos pierden, adaptándose continuamente a condiciones y contextos siempre cambiantes.


Efectivamente, nos encontramos en una trampa de acción colectiva en la que el poder de las redes sociales se extiende mucho más allá de los usuarios individuales, ya que los jóvenes se esfuerzan por relacionarse y encajar.³³ En respuesta a este reto, algunos padres buscan ayuda en organizaciones como Wait Until 8th, que ofrecen recursos para ayudar a las familias a trabajar juntas dentro de sus comunidades para retrasar los smartphones hasta el instituto.³⁴


Perspectivas de los padres

Estos conocimientos fueron compartidos por los cuidadores que participaron en las discusiones de los grupos focales del California Partners Project.

 “Empecé a notar que mi hijo no podía apartar los ojos del teléfono. Era como si estuviera en trance, y una vez que lo apagaba, su reacción era chocante: estaba completamente sobreestimulado, y era muy difícil calmarlo.”

 “Intentar que mi hijo haga algo más sano que ver videos online ha sido una lucha. Afecta a la forma en que nos comunicamos y ha creado una desconexión en nuestra dinámica familiar.”

 “Me he dado cuenta de que cuando intento hablar con los niños, a menudo tardo un par de veces en captar su atención. Yo ya estoy frustrada, y en cuanto dejan de hablar por teléfono, se ponen de mal humor y se enfadan, arremeten contra mí.”

 “Sus dispositivos les consumen. Cuando vienen amigos a casa, se hacen fotos en vez de socializar en persona. Socializar con sus hermanos se ha convertido en enviarse mensajes de texto o etiquetarse en las redes sociales.”

“Para los niños y adolescentes, las formas de exclusión en línea tienen el mismo efecto que el rechazo en persona. Los padres pueden no ser conscientes y minimizarlo.”

MERCEDES OROMENDIA

directora clínica de Manatee, terapeuta infantil y familiar

“Prefieren ser antisociales: no ir a una fiesta, no ir al parque, no ir a ningún sitio. Prefieren quedarse en casa rodeados de tecnología.”

LA INFANCIA RECABLEADA

Mientras tanto, los cerebros de los nativos digitales -niños y adolescentes- están siendo profundamente reconfigurados, especialmente por las redes sociales. Los cerebros de los adolescentes, controlados en parte por el sistema límbico (el sistema de control emocional del cerebro), que se está desarrollando rápidamente, responden a toda velocidad a las redes sociales, que están diseñadas para jugar directamente con el centro de recompensa del cerebro. Experimentan un subidón de dopamina como un jugador de casino al que le toca el premio gordo.

Los científicos sugieren que la amígdala del cerebro en desarrollo (que guía el aprendizaje emocional y el comportamiento) y la corteza prefrontal (implicado en el control de los impulsos y la regulación emocional) experimentan cambios distintos con la exposición frecuente a las redes sociales. Los retos socioemocionales a los que se enfrentan los jóvenes en Internet son formidables: me gusta, comentarios, exposiciones públicas y personalizadas, la presión constante de estar siempre informado y la permanencia de una huella digital. En consecuencia, las redes sociales configuran la identidad de los adolescentes de un modo que apenas estamos empezando a comprender.

Esto afecta no sólo a los jóvenes, sino también a sus familias. En general, la accesibilidad

generalizada de la tecnología digital ha aumentado los conflictos y las tensiones en las familias. Los padres dicen que les cuesta encontrar formas eficaces de controlar el uso que hacen sus hijos con los dispositivos, las disputas suelen estallar cuando los padres intentan retirar los dispositivos o limitar el tiempo que sus hijos pasan en línea.

A medida que disminuye la comunicación cara a cara, los teléfonos inteligentes y otros dispositivos digitales interrumpen con frecuencia las interacciones tradicionales entre familiares y amigos.

Los padres y los adultos también necesitan ayuda para controlar sus hábitos tecnológicos. A pesar de los intentos de estar presentes y comprometidos con sus hijos, aproximadamente siete de cada diez padres admiten estar distraídos por sus teléfonos inteligentes.³⁵ Los participantes en los grupos de discusión del California Partners Project señalaron que vivir sin estos dispositivos es casi imposible, ya que los smartphones les absorben cada vez más. Las distracciones tecnológicas no sólo reducen la calidad de las interacciones, sino que desprenden el vínculo entre los adultos y los niños y despliegan relaciones malsanas debido a la tecnología y que los propios niños adoptan.³⁶



Los científicos sugieren que la amígdala del cerebro en desarrollo (que guía el aprendizaje emocional y el comportamiento) y la corteza prefrontal (implicado en el control de los impulsos y la regulación emocional) experimentan cambios distintos con la exposición frecuente a las redes sociales.



“Estamos criando personitas diferentes, y no es para su bien.”

DRA. CATHERINE STEINER-ADAIR

psicóloga clínica y autora de *La gran desconexión: Proteger la infancia y las relaciones familiares en la era digital*

El camino a seguir

APROVECHAR LA TECNOLOGÍA PARA EL BIEN

Entonces, ¿cómo avanzamos? Podría decirse que la tecnología digital en sí es neutral. Su verdadero impacto depende de cómo se utilice. Cuando se utiliza para hacer el bien, puede mejorar el aprendizaje, la eficiencia y la comunicación. Las redes sociales y los juegos también pueden ser herramientas útiles con moderación para fomentar y formar amistades y comunidades, especialmente para los jóvenes marginados.

Las familias también han encontrado ventajas en la conexión con amigos y familiares. Pueden comunicarse instantáneamente con sus familiares y compartir noticias, fotos y experiencias a través de llamadas, mensajes de texto, aplicaciones de mensajería y videoconferencias. Para muchos, esto supone un nivel de continuidad en la relación que de otro modo no tendrían.

Pero es importante recordar las limitaciones y los posibles inconvenientes de la tecnología digital. La clave está en un uso responsable e informado, que equilibre sus ventajas y conozca sus posibles inconvenientes.

La tecnología está aquí para quedarse y avanzar que significa devolver el equilibrio a nuestras vidas y familias. No tenemos por qué conformarnos con el status quo; los padres tienen poder.

La ventana para influir positivamente en nuestros hijos no se cierra en la primera infancia; los expertos nos aseguran

“Los jóvenes pueden encontrar alegría a través de sus redes sociales en línea cuando entienden cómo utilizarlas de forma segura.”

DR. VERONICA TERRIQUEZ

Directora del Centro de Investigación de Estudios Chicanos de la UCLA



000



“Me encanta ver cómo mis hijas cogen el teléfono y hacen FaceTime con sus abuelos, tías y primos. Es construir relaciones.”

— MADRE

que los adultos afectuosos siguen teniendo un profundo impacto hasta la adolescencia. Las relaciones seguras y de apoyo permiten que florezca el autoestima de los niños. Cuando los niños se sienten valorados, apreciados e incluidos, florecen. Esta base emocional les ayuda a superar los retos de la adolescencia y a prosperar en la edad de adulto.

ASOCIARSE PARA UN MUNDO DIGITAL MÁS SEGURO

Aun así, no podemos hacerlo en el vacío. Proteger a los niños en el mundo digital es una responsabilidad compartida que está recibiendo un gran impulso. La investigación se está poniendo al día con los avances tecnológicos, y solo en los últimos cinco años se han publicado más de 1.200 artículos sobre las redes sociales y la salud de los adolescentes.³⁷ Esta creciente en conjunto con pruebas, está revelando los efectos nocivos de pasar demasiado tiempo en línea para los niños. Los estados están empezando a responsabilizar a las empresas tecnológicas a través de la legislación, y el Cirujano General de EE.UU. ha hecho del impacto de las redes sociales en la salud mental una de las principales prioridades de su oficina. Mientras tanto, los legisladores federales están presionando para que se establezca una norma nacional de salvaguardias en línea.³⁸

Padres, escuelas y 33 fiscales generales también han presentado demandas contra plataformas de redes sociales como Meta, YouTube, TikTok y Snap, alegando que los

algoritmos no controlados de las empresas han desencadenado niveles sin precedentes de ansiedad, depresión, problemas de identidad e ideación suicida entre los jóvenes.^{39,40} En conjunto, estas acciones reflejan un llamamiento colectivo a soluciones más audaces para proteger a los jóvenes en línea.

ESCUCHAR A LOS JÓVENES

La generación Z se ha convertido en una voz líder para el cambio. Defienden la seguridad en línea e influyen en las políticas a través del activismo con iniciativas multimedia como Design It For Us y #GoodforMEdia.^{41,42} En 2023, los jóvenes embajadores de We Hear You (WHY) del California Partners Project publicaron una declaración en la que articulaban su visión, valores y demandas en materia de tecnología digital para los responsables políticos y los líderes tecnológicos.⁴³ Otras organizaciones como #HalfTheStory están co-creando programas con jóvenes y asociándose con escuelas, políticos y empresas para crear nuevos niveles de bienestar para la próxima generación.⁴⁴

APOYO A NIÑOS Y FAMILIAS

California ha adoptado una amplia estrategia para garantizar que todos los niños y sus familias tengan la base que necesitan para triunfar. La innovadora inversión multimillonaria del estado para revisar el sistema de salud mental del estado ha dado lugar a mejoras significativas: mejor cobertura de seguro, mayor acceso a exámenes de salud mental y recursos escolares,

“

“La tecnología es a la vez... Útil y perjudicial. Agotadora y energizante. Conecta y divide. La tecnología es polifacética, por lo que nuestro enfoque hacia ella también debe serlo.”⁴⁸

**CENTER FOR
DIGITAL THRIVING**

e iniciativas para reducir el estigma de la salud mental.⁴⁵ Los fondos también se están utilizando para aumentar el personal profesional de salud mental y desarrollar una plataforma de salud mental en línea para niños y cuidadores, garantizando que más personas puedan recibir la ayuda que necesitan, independientemente de donde vivan.

En un esfuerzo paralelo, California está invirtiendo miles de millones de dólares para ofrecer mayores oportunidades de aprendizaje y transformar nuestras escuelas en centros comunitarios con las familias en el centro.^{46, 47} Las escuelas comunitarias están diseñadas para ser una fuente única de muchos servicios de apoyo, incluidos recursos de salud mental y compromiso familiar. Estos cambios no son solo inversiones en educación; también proporcionan opciones vitales para el cuidado de los niños y crean entornos seguros donde los niños se sienten conectados en el mundo real.

Este informe es un valioso punto de partida para fomentar una comprensión más profunda del impacto del panorama digital en la salud social y emocional, pero no termina aquí. El California Partners Project ha desarrollado cuidadosamente una guía familiar práctica y práctica para dotar a las familias de estrategias y perspectivas para prosperar en el mundo digital. La Guía Familiar tiende un puente entre la concienciación y la acción, ofreciendo un marco para identificar y comprender los problemas, modelar hábitos digitales saludables y provocar conversaciones familiares significativas.

Juntos, podemos criar niños resilientes y bien adaptados, capaces de forjar auténticas conexiones online y offline. El viaje que tenemos por delante implica colaboración, aprendizaje y crecimiento, un camino que nos comprometemos a recorrer junto a usted.



Explore nuestra Guía Familiar de Salud Socioemocional en

calpartnersproject.org/techlifebalance



Descubra diez consejos tecnológicos para que su familia adopte las mejores prácticas en

calpartnersproject.org/techtipsforyourfamily

Acerca de este proyecto

La serie *Tech/Life Balance: Ayudar a las familias a prosperar en un mundo digital* fue creada por el California Partners Project. Nuestra organización trabaja en colaboración con el pueblo de California para defender la igualdad de género en todo el estado y garantizar que los medios de comunicación y las industrias tecnológicas de nuestro estado sean una fuerza positiva en la vida de todos los niños.

El contenido de este informe y de la guía familiar que lo acompaña se recopiló mediante grupos de discusión con cuidadores de California y entrevistas con expertos e investigadores de distintas disciplinas.

Estos recursos de salud socioemocional, que forman parte de la serie *Tech/Life Balance*, han sido posibles en parte gracias al generoso apoyo de la San Manuel Band of Mission Indians y Pinterest.

000



**ESCANEAR
AQUÍ** Para
obtener más
información
sobre nuestra

investigación y sobre cómo
el California Partners Project
creó estos recursos

CREADORES

Editora ejecutiva
Jennifer Heifferon

Redactora colaboradora
Jenny Griffin

Diseño gráfico e ilustración
Diana Molleda

Traducción
Orlena Perez Watson and Claviria Vasquez

Apoyo a la investigación
Holly Teliska and Leah Rooney

Apoyo a la comunicación
Hannah Chatalas

Equipo del Proyecto California Partners

Elizabeth Cheong
Carolyn Gan (Directora Ejecutiva)
Jennifer Heifferon
Leah Rooney
Orlena Perez Watson
Leigha Weinberg

COLABORADORES

Cofundadoras
California First Partner
Jennifer Siebel Newsom
and Olivia Morgan

Junta Directiva del Proyecto de Socios de California

Dr. Devika Bhushan
Becky Beland McNaught
Lisa Ling
Olivia Morgan (Chair)
Ann O’Leary
Ahmad Thomas
Norah Weinstein
Tom Willis

California Partners Project Child Well-Being Advisory Council

Elizabeth Estes
Lisa Fortuna
Vicki Harrison
Tim Kendall
Larissa May
S. Marshall Perry
Caroline Uchechi Adanma Okorie
Esta Soler
Veronica Terriquez
Shafia Zaloom

Equipo de la Oficina del Primer Socio

Diana Avalos
Marcella Bertolino
Claire Cullis
Isabel Huerta
Anne Larsson
Rebecca Sterling
Kayla Ungar
Crystal Young