



CHILD MIND®
INSTITUTE



common
sense®

Social Media, Gaming & Mental Health



CHILD MIND®
INSTITUTE



common
sense®

Redes Sociales, Videojuegos y Salud Mental



We are

We are a trusted guide for the families, educators, and advocates who help kids thrive. We provide resources to harness the power of media and technology, and to shape public policy to improve the well-being of every child.



Somos

Somos una guía de confianza para familias, educadores y activistas que ayudan a niños y adolescentes a prosperar. Ofrecemos recursos para aprovechar el poder de los medios y la tecnología y definir la política pública para mejorar el bienestar de cada niño y adolescente.

Child Mind Institute

The **only independent nonprofit** organization exclusively dedicated to transforming mental health care for children everywhere.

To help children reach their full potential we must:

- Develop more effective treatments for childhood psychiatric and learning disorders.
- Empower children, families and teachers with the scientifically sound information they need.
- Build the science of healthy brain development.

The Child Mind Institute does not accept funding from the pharmaceutical industry.



Child Mind Institute

Es la **única organización independiente sin fines de lucro** que se dedica exclusivamente a transformar el cuidado de la salud mental de niños y adolescentes de todas partes del mundo.

Para ayudar a los niños y adolescentes a desplegar su máximo potencial, debemos:

- Desarrollar tratamientos más eficaces para trastornos psiquiátricos y del aprendizaje en la niñez.
- Dotar a niños, adolescentes, familias y docentes de la información científica sólida que necesitan.
- Fortalecer la ciencia del desarrollo cerebral saludable.

Child Mind Institute no acepta financiamiento de la industria farmacéutica.



What We'll Cover

1

Big Picture: What's happening with teens' mental health?

2

Brain Development: What are they thinking?

3

Potential Pitfalls & Practical Tips: Comparison, pressure, drama, and isolation

4

Worst-Case Warning Signs: What to look for and what to do

5

Potential Positives: What's the good news?

Temas a tratar...

1

Panorama general: ¿Qué está sucediendo con la salud mental de los adolescentes?

2

Desarrollo cerebral: ¿Qué están pensando?

3

Posibles riesgos y consejos prácticos: Comparación, presión, drama y aislamiento

4

Signos de advertencia graves: Qué debemos observar y qué hacer al respecto

5

Posibles aspectos positivos: No todas son malas noticias

Big Picture: What's Happening With Teens' Mental Health?

Panorama general:
¿Qué está sucediendo
con la salud mental de los
adolescentes?

Causes vs. Correlations: Lack of Clarity

1

Overall statistics

Between 13 and 20% of children in the U.S. experience a mental disorder in a given year.

2

Increase in depression

There was a 33% increase in the number of eighth- to 12th-graders who had high levels of depressive symptoms from 2010–2015.

3

Suicide Rate

Suicide is the second leading cause of death of people age 15–24.

4

Some Research Links to Social Media

Teens who spent 5+ hours on devices were 66% more likely to have at least one suicide-related outcome.

5

On the other hand ...

Other researchers say that data actually shows that social media only explains .36% of depressive symptoms.

6

So many variables

Because there are so many variables and the connections between causes and outcomes are unclear, we don't have a lot of clear answers.

Twenge, et al., 2017; Kessler, et al., 2005; CDC, 2017

Causas y correlaciones: Falta de claridad

1

Estadísticas generales

Entre el 13% y el 20% de los niños y adolescentes en EE. UU. experimentan un trastorno mental en un determinado año.

2

Más casos de depresión

Hubo un incremento del 33% en la cantidad de niños entre los grados 8 a 12 con altos niveles de síntomas depresivos desde 2010 hasta 2015.

3

Incidencia del suicidio

El suicidio es la segunda causa más importante de muerte en jóvenes de entre 15 y 24 años.

4

Algunas conclusiones de estudios de investigación vinculadas a las redes sociales

Los adolescentes que pasaron más de 5 horas usando dispositivos fueron un 66% más propensos a tener al menos un resultado relacionado con el suicidio.

5

Por otra parte ...

Otros investigadores afirman que las estadísticas dan cuenta de que las redes sociales son responsables de apenas el .36% de los síntomas depresivos.

6

Demasiadas variables

Dado que existen tantas variables y las relaciones entre causa y efecto no son claras, no tenemos muchas respuestas concretas.

What We Know for Sure



How much they use matters

Teens who use the most digital media are the most unhappy.



What they're using it for matters.

Teens who use social media passively or only to get likes and follows have the most negative outcomes.



Other factors might matter more.

Overall media balance, sleep, general health, and other factors play a huge role in mental health.

Datos ciertos



La cantidad de tiempo importa

Los adolescentes que más usan los medios digital son los más infelices.



Las razones por las que usan las redes sociales importa

Los adolescentes que usan las redes sociales en forma pasiva o solo para recibir "me gusta" y tener seguidores tienen los resultados más negativos.



Otros factores que pueden importar aún más

En general, el equilibrio en los medios, el descanso, el estado de salud general y otros factores cumplen un rol clave en la salud mental.

Brain Development: What Are They Thinking?

Desarrollo cerebral: ¿Qué están pensando?

The Teenage Brain

- ✓ Prefrontal cortex helps us think ahead, see consequences, and make decisions.
- ✓ Teens' prefrontal cortex isn't finished developing.
- ✓ They see situations as absolute truths that will last forever.
- ✓ Tweens develop meta-cognitive abilities and awareness of others' opinions of them.



El cerebro del adolescente

- ✓ La corteza prefrontal nos ayuda a planificar, a prever las consecuencias de nuestros actos y a tomar decisiones.
- ✓ La corteza prefrontal del adolescente aún no se ha terminado de desarrollar.
- ✓ Ellos ven situaciones como verdades absolutas que serán eternas.
- ✓ Los preadolescentes desarrollan habilidades meta-cognitivas y son conscientes de las opiniones que otras personas tienen de ellos.



Bottom Line:
*A teen's brain is evolving,
so risk-taking,
poor decision-making,
awareness of peer approval,
and absolute thinking increase.*

Conclusión:

El cerebro del adolescente está en desarrollo, por lo tanto, tienden a asumir más riesgos, tomar decisiones más impulsivas, preocuparse más por la aprobación de sus pares, y tener un pensamiento más absoluto.

Potential Pitfalls & Practical Tips: Comparison, Pressure, Drama, Isolation

Posibles riesgos y consejos prácticos:
Comparación, presión, drama
y aislamiento

Comparison

What teens see on social media can become a personal ruler, and trying to measure up can bring them down.

Comparación

Las cosas que los adolescentes ven en las redes sociales se transforman en una "regla personal" y sus intentos por estar a la altura de las circunstancias pueden frustrarlos.

- ✓ Altered images
- ✓ Presentation of perfection
- ✓ Focus on the superficial
- ✓ Highly visible sexual images
- ✓ Insta-judgement
- ✓ Social media metrics available 24/7



- ✓ Imágenes modificadas
- ✓ Exhibición de la perfección
- ✓ Énfasis en lo superficial
- ✓ Imágenes sexuales muy visibles
- ✓ Juicio instantáneo
- ✓ Indicadores de las redes sociales disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana



Effects of The Social Media Measuring Tape

Everyone else has it together.

I should be happier, more successful, or "better" in some way.

Everyone else is cooler and better looking.

My looks don't measure up.

No one will like the real me.

I work hard to look perfect online because no one will like my imperfections.

Efectos de la cinta métrica de las redes sociales

Los demás saben lo que hacen.

Debería ser más feliz, más exitoso o "mejor" en algún sentido.

Los demás son más populares y lucen mejor.

Mi apariencia no está a la altura de las circunstancias.

A nadie le gustará mi verdadero yo.

Me esfuerzo para lucir perfecto/a por Internet porque a nadie le gustan mis imperfecciones.

How To Help

Take the effects of social media seriously.

"It's really hard to feel like you have to measure up to someone else, huh?"

Combat "duck syndrome."

"Boy, these pictures sure make everything seem perfect, but nobody's life is perfect."

Pull back the curtain on perfection.

"Hmm, how many selfies do you think she took to get this one? Which filter did she use?"

Foster failure, and emphasize effort.

"I really messed up at work, but listen to how I tried hard to fix it ... "



Cómo ayudar

Tomarse con seriedad los efectos de las redes sociales.

"Realmente es muy desgastante sentir que uno tiene que estar a la altura de otra persona".

Combatir el "síndrome del pato".

"Estas imágenes te hacen creer que todo es perfecto, pero la vida de nadie es perfecta".

Romper el mito de la perfección.

"¿Cuántas selfies crees que tomó hasta obtener esta? ¿Qué filtro uso?"

Desmitificar el fracaso y hacer énfasis en el esfuerzo.

"Hoy cometí un error en el trabajo, pero te voy a contar todo lo que hice para solucionarlo ... "



Breakout Groups: How You Help with Comparison



Be kind:

*Everyone you meet is
fighting a hard battle.*

-Ian Maclaren

Ser amable:

*Todas las personas que conocemos
están peleando una dura batalla.*

-Ian Maclaren

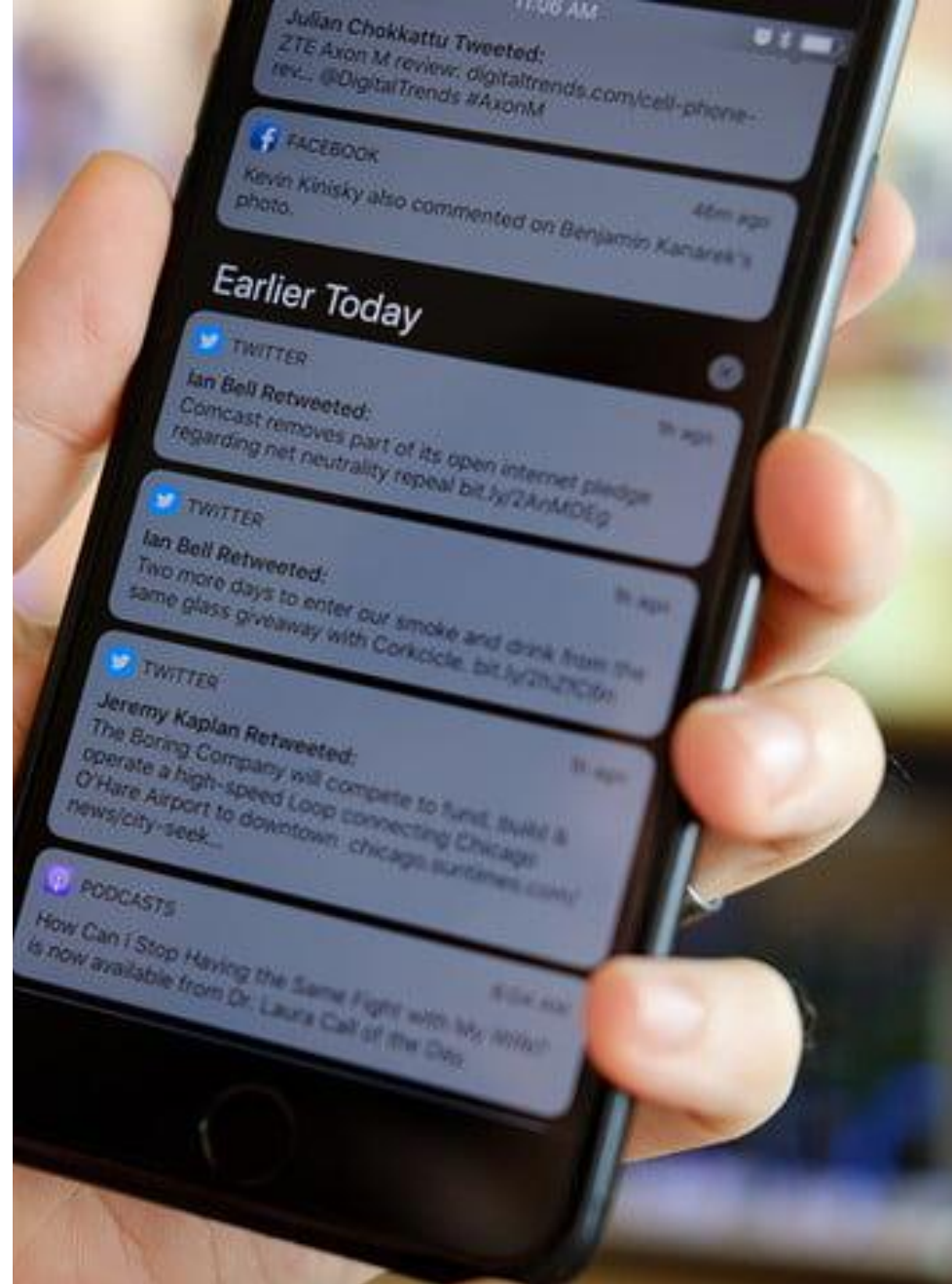
Pressure

Falling prey to tech tricks, keeping up with connections, and staying in the know can make social media more compulsive than fun.

Presión

Ser víctima de los trucos de la tecnología, seguir la actividad de los contactos y enterarse de todo lo que pasa puede hacer que las redes sociales terminen siendo más compulsivas que divertidas.

- ✓ Constant communication
- ✓ FOMO
- ✓ Sneaky tech tricks
- ✓ Superficial social contracts
- ✓ Information overload



- ✓ Comunicación constante
- ✓ Temor a perderse algo (“FOMO”)
- ✓ Trucos tecnológicos engañosos
- ✓ Contratos sociales superficiales
- ✓ Sobredosis de información



The Multitasking Myth and Mental Health

- Switching between two tasks rapidly is known to decrease performance.
- Teens are usually better at switching between two tasks but it still tires the brain and performance drops.
- Hippocampus impacted (learning and memory) when brain of rats stimulated by multiple screens. Took mice 3x as long to learn a maze, and brain changes remained.
- Balancing screen use for school and home can be hard to manage and can lead to more multitasking.
- If performance decreases, it can cause depression.

Christakis and Ramirez, et al., 2012

El mito de la multifunción y la salud mental

- Es sabido que alternar entre dos tareas rápidamente disminuye el rendimiento.
- Generalmente, los adolescentes tienen mejores habilidades para alternar entre dos tareas, pero el cerebro se cansa de todos modos y el rendimiento baja.
- Al estimular el cerebro de las ratas con múltiples pantallas, se vio afectada la función del hipocampo (aprendizaje y memoria). A los ratones les llevó 3 veces más tiempo aprender a escapar de un laberinto y los cambios en el cerebro perduraron en el tiempo.
- Equilibrar el uso que los adolescentes hacen de pantallas para el colegio y en casa puede ser difícil y puede incluso incrementar la multifunción.
- Si el rendimiento baja, puede provocar depresión.

Christakis y Ramirez, et al., 2012

More Pressure = Less Sleep

- 60% of adolescents view phones within the hour before bedtime.
- According to a 2015 CDC study, 73% of teens (across 30 states) and 58% of middle schoolers (across nine states) don't get enough sleep.
- Devices (like phones) with blue light can reduce quality of kids' sleep even more than for adults.
- Lack of sleep can significantly impact mental health.

CDC, 2015; Hysing, et al., 2015

Más presión = Menos sueño

- El 60% de los adolescentes revisan sus teléfonos durante la hora previa a ir a dormir.
- Según un estudio realizado por CDC en 2015, el 73% de los adolescentes (de 30 estados) y el 58% de los estudiantes de la escuela media (de nueve estados) no duermen lo suficiente.
- Los dispositivos (como los teléfonos) con luz azul pueden reducir la calidad del sueño en niños, en mayor medida que en adultos.
- La falta de sueño puede afectar significativamente la salud mental.

CDC, 2015; Hysing, et al., 2015

Effects of On-call Communication and Never-ending Notifications

I have to know what's going on or I'll have FOMO.

If I don't keep tabs on what's happening on social media, I'll be left out so sometimes I stay up really late.

If I don't keep up, I'll miss out or be replaced.

If I don't respond to a text or keep up a Snapstreak, I'm letting my friends down so I multitask while doing homework.

I have to keep checking for better or worse.

My notifications might make me feel good or bad, but I have to know either way.

Efectos de la comunicación permanente y las notificaciones interminables

Tengo que saber qué está pasando o me perderé de algo - Miedo al “FOMO”.

Si no reviso constantemente lo que está pasando en las redes sociales, quedaré excluido, entonces, a veces me quedo despierto hasta tarde.

Si no estoy al día en las redes, me puedo perder de algo o me pueden reemplazar.

Si no respondo a un mensaje de texto o no mantengo un Snapstreak, estoy decepcionando a mis amigos, entonces hago varias cosas a la vez, mientras termino la tarea del colegio.

How To Help

Know that the pressure feels real, so lead with empathy.

"I bet sometimes it feels hard to keep up with all of this."

Encourage your teen to limit notifications.

"Let's take a look in your settings and see if we can adjust how urgent it seems."

Take a break.

Even a short break can give some relief.

Set limits to help your kid contain demands for communication.

"As a family, we're not using phones at the table or in bed."

Be a strong role model for healthy behavior.

"It's hard for me, too. Maybe we can help each other."



Cómo ayudar

Sepa que los adolescentes sienten que la presión es real; por lo tanto, demuestre empatía.

"Imagino que debe ser difícil estar al día con todas esas cosas".

Incentive a su hijo a limitar las notificaciones.

"Miremos tus configuraciones y veamos si podemos ajustar el nivel de urgencia".

Proponga descansos.

Tomar un breve descanso puede generar cierto alivio.

Ponga límites para ayudar a su hijo a controlar la demanda de comunicación.

"En nuestra familia, no usamos teléfonos en la mesa o en la cama".

Sea un buen ejemplo de lo que es un comportamiento saludable.

"Para mí también es difícil. Quizás nos podemos ayudar mutuamente".

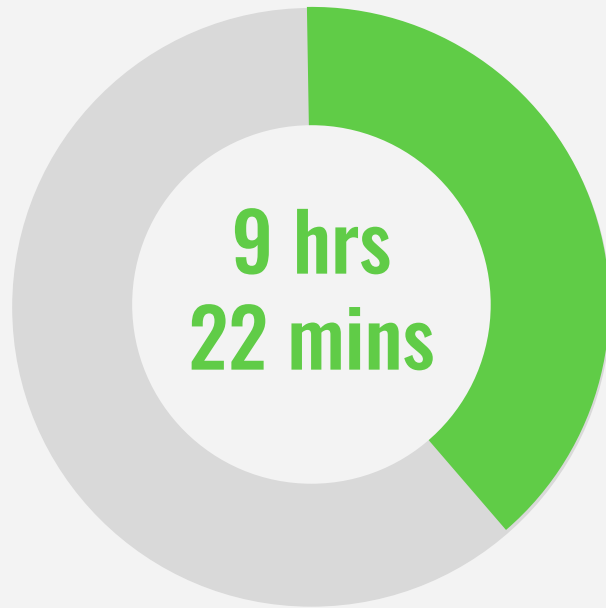


Breakout Groups: How You Help with Pressure



Myth or Truth?

Parents spend less time on devices than kids/teen.



Myth!

Parents spend 9 hrs., 22 mins with screen media daily, including for personal and work use; 7:43 of that time is devoted to personal screen time.

6 Hrs Tweens spend an average of six hours/day on screens.

9 Hrs Teens spend an average of nine hours/day on screens.

¿Mito o verdad?

Los padres pasan menos tiempo usando dispositivos que los niños/adolescentes.



¡Mito!

Los padres pasan 9 horas, 22 minutos por día frente a las pantallas de los medios, tanto para fines personales como laborales; 7 horas, 43 minutos de ese tiempo lo dedican a fines personales.

6
horas

En promedio, los preadolescentes pasan unas seis horas por día frente a pantallas.

9
horas

Los adolescentes pasan, en promedio, nueve horas por día frente a pantallas.

Drama

Between being left out, cyberbullying, and significant others, social media can be stressful.

Drama

Entre el temor a la exclusión, el bullying cibernético y otras tantas cuestiones importantes, las redes sociales pueden ser estresantes.

- ✓ Mean girls and misunderstandings
- ✓ Cyberbullying and cruelty can be crushing
- ✓ Significant others and sexting



Clip from AT&T's
There's a Soul Behind That Screen

- ✓ Niñas crueles y malos entendidos
- ✓ Los efectos del *bullying* cibernético y de la crueldad pueden ser demoledores
- ✓ Parejas sentimentales y *sexting*



Clip de video de AT&T
There's a Soul Behind That Screen
(*Hay un alma detrás de esa pantalla*)

Effects of Meanness, Embarrassment, and Fear of Rejection

I can't face the mean comments.

If I see one more mean comment, I don't know how I can go to school and face everyone.

I'm all alone against the world.

If my friends are sending around embarrassing pictures of me, who can I trust?

I have to send that sexy picture.

If I don't tell him my passwords or send that picture, he won't like me anymore.

Efectos de la maldad, vergüenza y temor al rechazo

No puedo enfrentar comentarios crueles.

Si llego a leer otro comentario cruel, no sé con qué cara iré al colegio y enfrentaré a los demás.

Estoy solo contra el mundo.

Si mis amigos están enviando esas fotografías vergonzosas de mi, ¿en quién puedo confiar?

Tengo que mandar esa fotografía sensual.

Si no le digo mis contraseñas o no le envío esa fotografía, dejaré de gustarle.

How To Help

Stay engaged, empathic, and encouraging.

"I'm right here with you, and I know this is hard."

Help teens think through potential consequences of posting and sharing.

"How do you think she'll feel if that picture gets around school?"

Collect evidence, block, report, and involve institutions when necessary.

Encourage teens to be upstanders and create a positive online culture.

"I know it might feel scary, but I'll bet she'd like someone to have her back."



Cómo ayudar

Involúcrese, muestre empatía y aliente a su hijo.

"Estoy aquí para ti, sé que esto es difícil".

Ayude a los adolescentes a evaluar las posibles consecuencias de publicar y compartir.

"¿Cómo crees que se sentirá ella si esa fotografía comienza a circular por toda la escuela?"

Junte evidencia, bloquee y denuncie a los agresores e involucre a las instituciones, de ser necesario.

Fomente a los adolescentes a ser defensores y a forjar una cultura positiva por Internet.

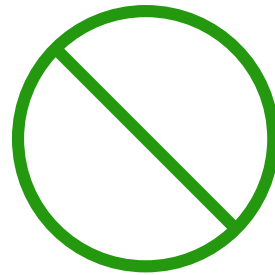
"Sé que puede darte miedo, pero apuesto que a ella le hará bien sentir que tiene alguien que la apoya y la defiende".



Treading Carefully With Teens



Judge



**Jump to
Conclusions**

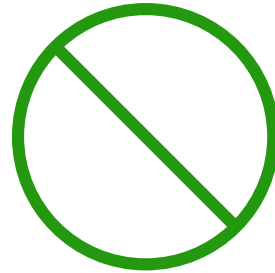


**Jump into
Action**

Pie de plomo con los adolescentes



No juzgar



**No sacar
conclusiones
adelantadas**



**No actuar
impulsivamente**

Breakout Groups: How You Help With Drama



Isolation

Sometimes being in the digital world feels easier than being face-to-face and strangers feel safer than friends.

Aislamiento

A menudo, desenvolverse en el mundo digital parece más fácil que desenvolverse en el mundo real, y los adolescentes se sienten más cómodos con extraños que con amigos.

- ✓ Online world becomes more important than offline world
- ✓ Digital device demands all time -- no desire to do anything else
- ✓ Dramatic changes in mood, grades, and social circle
- ✓ Secrecy and lack of in-person relationships can mean contact with strangers



- ✓ El mundo digital se torna más importante que el mundo real.
- ✓ El dispositivo digital les demanda absolutamente todo su tiempo -- sin deseos por hacer otras cosas.
- ✓ Se producen cambios drásticos en el humor, en las calificaciones y en el círculo social
- ✓ El secreto y la falta de relaciones en persona pueden implicar el contacto con extraños



Effects of Being Online to Exclusion of Everything Else

It's easier to have relationships online.

Real-life relationships are too hard, so I'd rather chat with online friends.

Online gaming is my escape from everything.

I feel accomplished and cool in-game, and I don't have to think about how I'm feeling.

There's no way back, so I give up.

I've already screwed up my grades, and my parents are mad at me, so I might as well just stay online alone.

Efectos de la vida digital al extremo de excluir todo lo demás

Las relaciones por Internet son más fáciles.

Las relaciones en la vida real son muy difíciles así que prefiero conversar por chat con amigos virtuales.

Los videojuegos en línea son mi vía de escape de todo.

Me siento bien y “cool” y popular cuando estoy jugando y no tengo que pensar en cómo me siento.

No hay vuelta atrás, así que me rindo.

Ya obtuve malas calificaciones y mis padres están enojados conmigo, así que mejor sigo jugando en soledad.

How To Help

Address underlying causes before taking away devices completely.

"I notice that you prefer to just stay in your room lately, and I'm curious about why that is. What's going on?"

Keep devices out of private spaces.

"We're all going to charge our phones in the living room at night so we can get better sleep."

Remind teens that online friends are different from face-to-face friends.

"I believe your online friends are real friends, and also to really know a person, you need to see them face-to-face."

Bring time online back into overall balance.

"As a family we're going to set some limits around when and where we use devices."



Cómo ayudar

Trate de identificar la causa raíz antes de prohibir el uso de dispositivos.

"Me doy cuenta de que últimamente prefieres estar en tu habitación y me gustaría saber porqué. ¿Qué te está pasando?"

Retire los dispositivos de lugares privados.

"De ahora en más, vamos a cargar nuestros teléfonos en la sala de estar durante la noche, así podemos descansar mejor".

Recuérdelos que los amigos virtuales son distintos a los amigos con los que se relacionan en persona.

"Pienso que tus amigos virtuales son amigos reales, pero para conocer en serio a alguien, tienes que tratarlo en persona".

Tome medidas para que el tiempo en Internet vuelva a formar parte del equilibrio general.

"Como familia, vamos a poner algunos límites para establecer cuándo y dónde usar dispositivos".



Be the bridge:
*Help your teen find
their way back step by
step.*

Sea el puente:
*Ayude a su hijo a
encontrar el camino
paso a paso.*

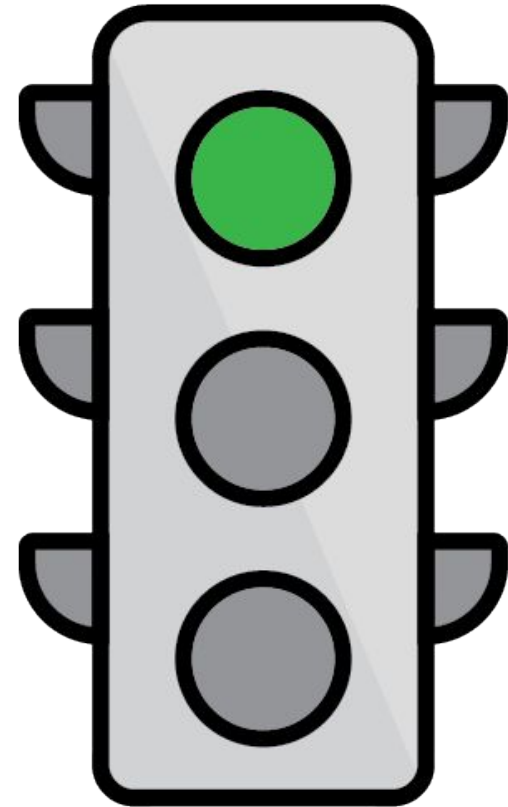
Worst-Case Warning Signs: What to look for and what to do

Signos de advertencia graves: Qué debemos observar y qué hacer al respecto

Time to Watch

Typical Tween/Teen Development:

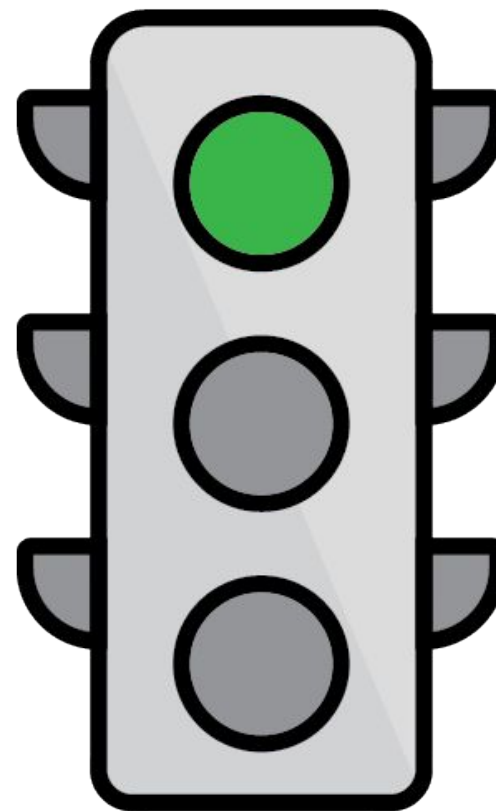
- Popularity and pecking order
- Growing independence and distancing from family
- Concern about appearance, especially in the eyes of peers
- Strong and swinging emotions
- Exploration of sexuality
- Trying on different identities
- Lack of consideration for consequences



Hora de observar

Desarrollo del típico preadolescente/adolescente:

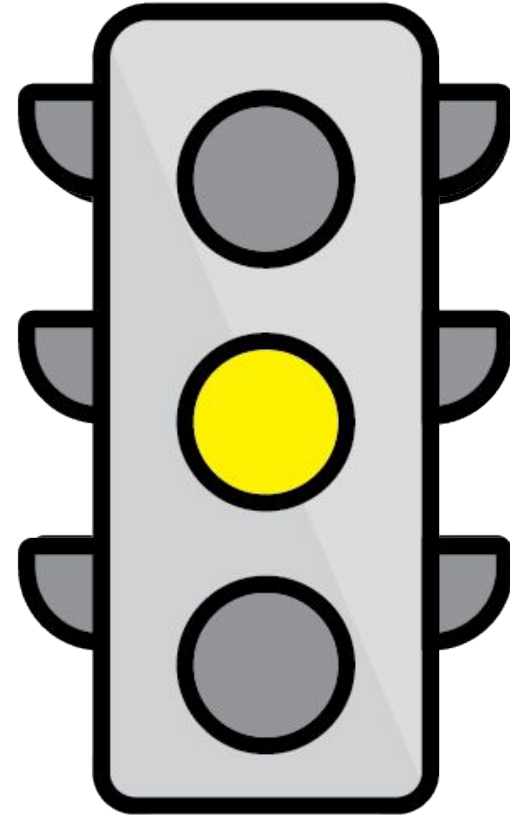
- Popularidad y orden de jerarquía
- Mayor independencia y distanciamiento de la familia
- Preocupación por la apariencia, en especial, a ojos de sus pares
- Emociones fuertes y cambiantes
- Exploración de la sexualidad
- Experimentación de distintas identidades
- Falta de evaluación de las consecuencias



Time to Ask

Changes in behavior, achievement, contact with friends:

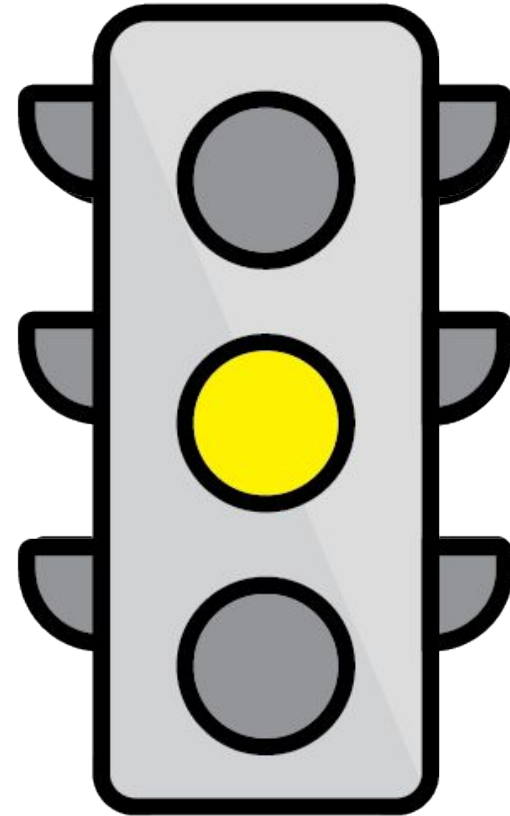
- Anxious and on edge after being online
- More irritable and prone to emotional outbursts
- Secretive in general and about time online, hiding the screen, glued to phone
- Withdrawn and wanting to be alone more than usual



Hora de preguntar

Cambios en el comportamiento, los logros y el contacto con amigos:

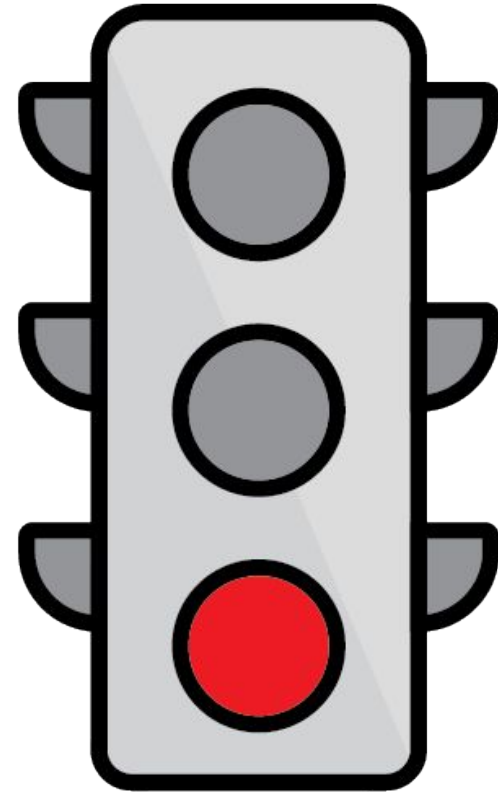
- Estado de ansiedad e irritabilidad después de conectarse a Internet
- Actitud más irritable y propensión a tener exabruptos emocionales
- Actividad reservada en general y, en especial, al navegar por Internet, ocultando la pantalla. Adicción al teléfono
- Actitud distante y deseo de estar en soledad fuera de lo normal



Time to Get help

Clear warning signs:

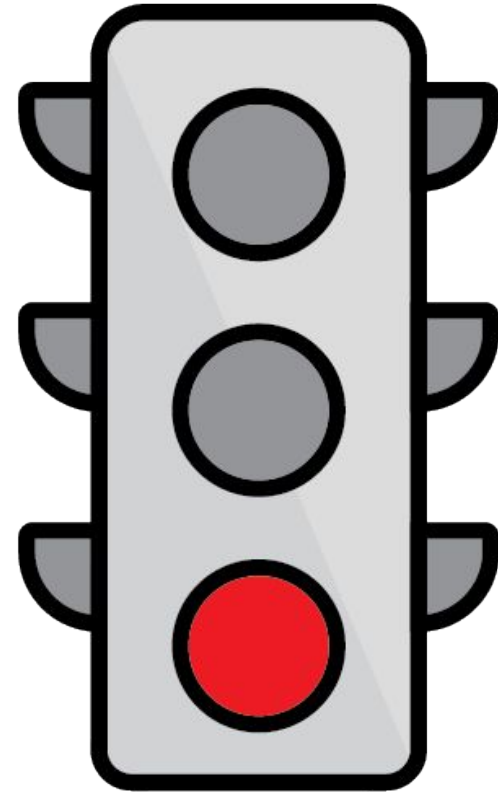
- Self-harm
- Suicidal thoughts/ideation
- Increased withdrawal
- Grades dropping
- Sleeping and eating changes
- Increased crying
- Hidden depression/anxiety



Hora de pedir ayuda

Signos claros de advertencia:

- Autoagresión
- Pensamientos o ideas suicidas
- Mayor distanciamiento
- Bajas calificaciones
- Cambios en el patrón de sueño o en la alimentación
- Llanto a flor de piel
- Depresión o ansiedad encubierta



Other Ways to Gauge



HEADSS

Mental Health Pain Scale:

- Like the 1–10 pain scale used by doctors but for mental health
- Can be easy shorthand for you and your teen
- Anywhere on the scale from 5–10 is time to intervene

HEADSS Assessment

- Home
- Education
- Activities
- Drugs
- Sexuality
- Suicide/Depression

Otras formas de evaluar las circunstancias



HEADSS

Escala de dolor aplicada a la salud mental:

- Similar a la escala de dolor del 1 al 10 que usan los médicos, pero aplicada a la salud mental
- Puede ser un código simple para que usted y su hijo adolescente logren entenderse
- Cualquier resultado en la escala entre 5 y 10 indica que es hora de intervenir

Evaluación HEADSS

- Hogar
- Educación
- Actividades
- Drogas
- Sexualidad
- Suicidio/Depresión

Risk Factors for Suicide

- A recent or serious loss
- An already identified psychiatric disorder
- Prior self-harm or suicide attempt
- Substance abuse or other high-risk behavior
- Having disciplinary problems
- Struggling with sexual orientation in an unsupportive environment
- Family history of suicide, abuse, neglect, or domestic violence
- Lack of social support
- Bullying
- Access to guns or pills
- Stigma around asking for help
- Difficulty getting help because of finances or language barriers
- Males more frequently complete the act

Factores de riesgo de suicidio

- Una pérdida reciente o grave
- Un trastorno psiquiátrico ya identificado
- Intentos anteriores de autoagresión o suicidio
- Abuso de sustancias u otros comportamientos de alto riesgo
- Problemas de disciplina
- Dificultades con la orientación sexual en un entorno no solidario
- Antecedentes familiares de suicidio, abuso, abandono o violencia doméstica
- Falta de apoyo social
- Bullying
- Acceso a armas o pastillas
- Estigma asociado a pedir ayuda
- Dificultades para recibir ayuda por problemas económicos o barreras idiomáticas
- Los varones consuman el acto con más frecuencia

Protective Factors

- Strong connections to family and friends
- Problem-solving abilities
- Restricted access to guns and pills
- Cultural or religious beliefs that discourage suicide
- Access to intervention
- Future-oriented goals
- Self-esteem and a sense of purpose

Factores de protección

- Relaciones sólidas con familiares y amigos
- Habilidades para resolver problemas
- Acceso restringido a armas y pastillas
- Creencias culturales y religiosas en contra del suicidio
- Acceso a intervención
- Objetivos orientados al futuro
- Autoestima y sentido de motivación

The Next Steps When They're Struggling

- Calm, non-accusatory approach
- Express your love -- a lot
- Empathy and validation
- Getting help shows strength
- Find positive ways to connect
- Minimize conflict
- Know your kid's friends
- Stay in touch
- Talk openly about it, even though it's scary
- Seek professional help

Here are some things you can say:

"I've noticed (name the concerning behavior). It seems like maybe you're going through a hard time. I really want to hear about what's happening for you. If you'd rather talk to someone else, that's OK, too. We can do whatever you need. It might feel like you're alone, but you're not. I'm right here with you, and I love you very much."

Pasos a seguir con adolescentes en problemas

- Mantener la calma, adoptar una actitud no acusatoria
- Expresar mucho el amor
- Mostrar empatía y validación
- Pedir ayuda es una muestra de fortaleza
- Buscar formas positivas de relacionarse
- Minimizar el conflicto
- Conocer a los amigos de su hijo
- Estar en contacto
- Hablar francamente del tema, incluso aunque le dé temor
- Pedir ayuda profesional

Algunas cosas que puede decirle a su hijo:

"He notado que (mencione el comportamiento que lo preocupa). Me da la sensación de que estás pasando por un momento difícil. Realmente quiero que hablemos de qué te está pasando. Si prefieres hablar con otra persona, no hay problema. Podemos hacer lo que necesites. Quizás sientas que estás solo/a, pero no lo estás. Estoy aquí contigo y te amo con toda mi alma".

Digital Resources For On-the-Spot Support

Calm

My Gratitude Journal

HappiMe for Young People

Calm Harm

My3

Virtual Hope Box

Pacifica for Stress & Anxiety



Recursos digitales para recibir ayuda inmediata

Calm

My Gratitude Journal

HappiMe for Young People

Calm Harm

My3

Virtual Hope Box

Pacifica for Stress & Anxiety

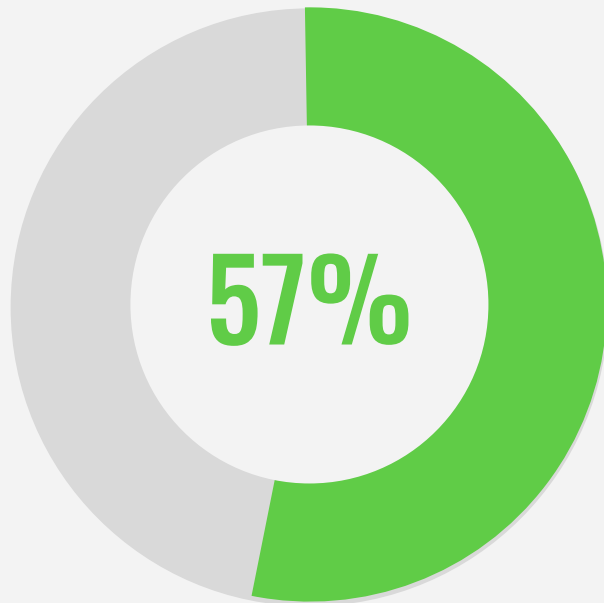


Potential Positives:
What's the good news?

Posibles aspectos positivos:
No todas son malas noticias

Myth or Truth?

Social media alienates teens.



Myth!

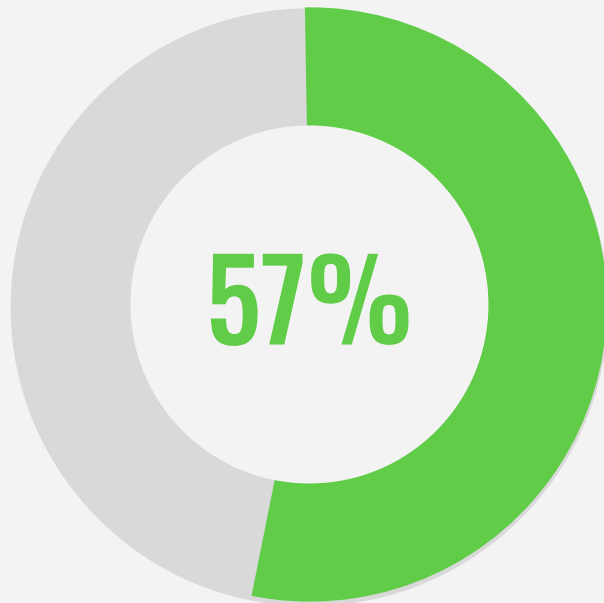
57 percent of all teens have made new friends online.

68% Of teen social media users have had online friends support them through tough or challenging times.

84% Of boys who play networked games with friends feel more connected when they play online.

¿Mito o verdad?

Las redes sociales enajenan a los adolescentes.



¡Mito!

El 57% de los adolescentes han hecho nuevos amigos por Internet.

68%

De los adolescentes usuarios de redes sociales han recibido apoyo de amigos virtuales en momentos duros o difíciles.

84%

De los varones que participan en juegos en red con amigos se sienten más conectados cuando juegan por Internet.

70%

of teens use social media multiple times each day.

Over 70%

of teens don't feel better or worse after social media use.

25%

of teens feel less lonely after social media use.

16%

of teens feel less depressed after social media use.

12%

of teens feel less anxious after social media use.

18%

of teens feel better about themselves after social media use.

70%

de los adolescentes usan las redes sociales varias veces al día.

Más del 70%

de los adolescentes no se sienten ni mejor ni peor después de usar las redes sociales.

25%

de los adolescentes se sienten menos solos después de usar las redes sociales.

16%

de los adolescentes se sienten menos deprimidos después de usar las redes sociales.

12%

de los adolescentes se sienten menos ansiosos después de usar las redes sociales.

18%

de los adolescentes se sienten mejor con ellos mismos después de usar las redes sociales.

The Sunny Side of the Street

- Teens can connect, find their people, and feel *less* isolated.
- Both social media and gaming offer opportunities to be creative critical thinkers and build 21st century skills.
- When used in balance -- and together -- both social media and digital games can help families connect.

El lado positivo de las cosas

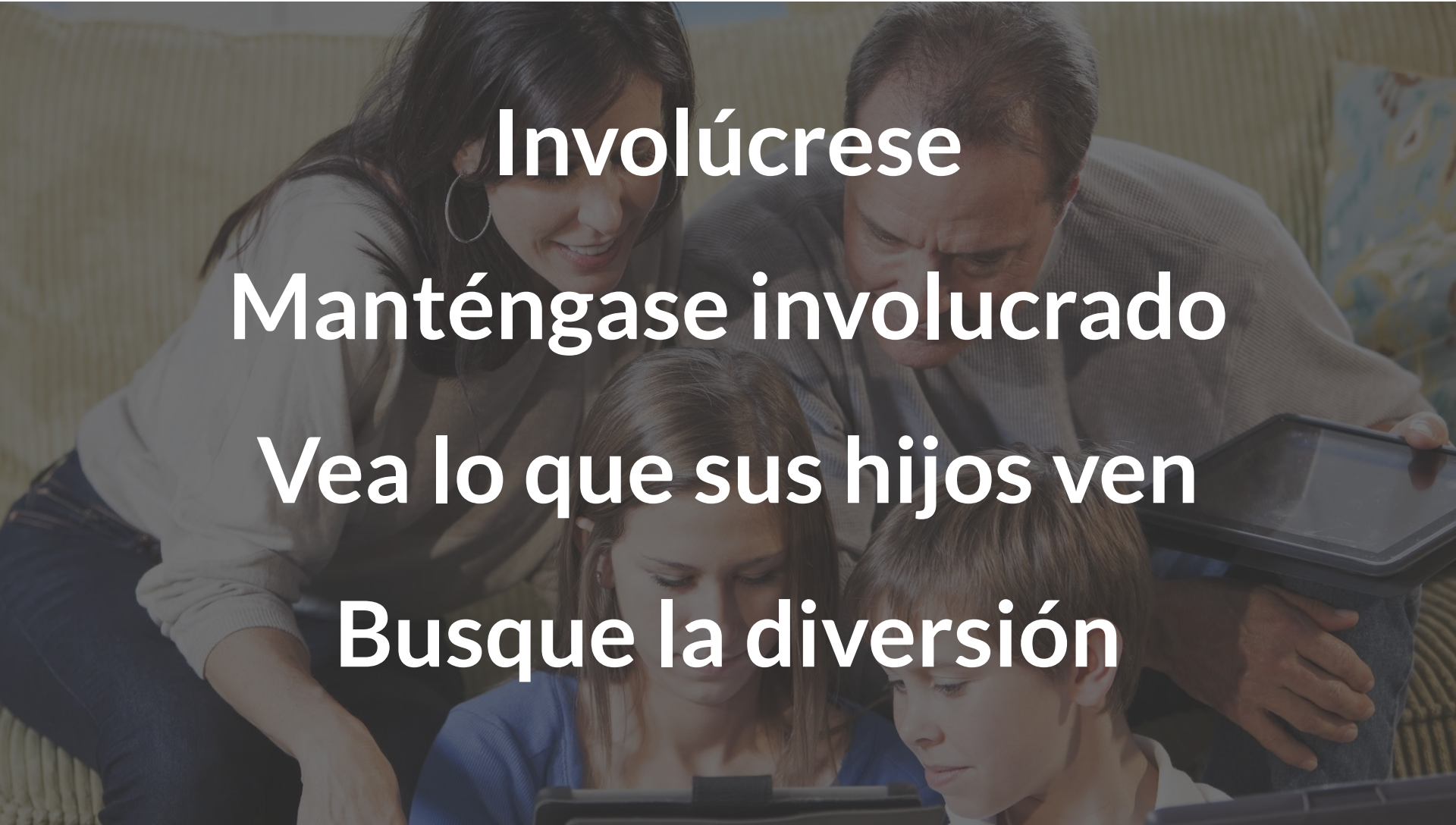
- Los adolescentes pueden conectarse, encontrarse con su gente y sentirse *menos* aislados.
- Tanto las redes sociales como los videojuegos ofrecen oportunidades de desarrollar el pensamiento crítico y creativo y adquirir las habilidades del siglo XXI.
- Cuando se las utiliza en forma equilibrada y en familia, las redes sociales y los videojuegos pueden ser herramientas que ayudan a las familias a conectarse.

Be There and Show You Care!

A photograph of a family of four—a mother, a father, a young girl, and a young boy—gathered around a tablet. The mother and father are leaning over the children, looking at the screen with interest. The girl and boy are also looking at the tablet. The image is dimmed to allow the text to be clearly visible.

Get Involved
Stay Involved
See What They See
Find The Fun

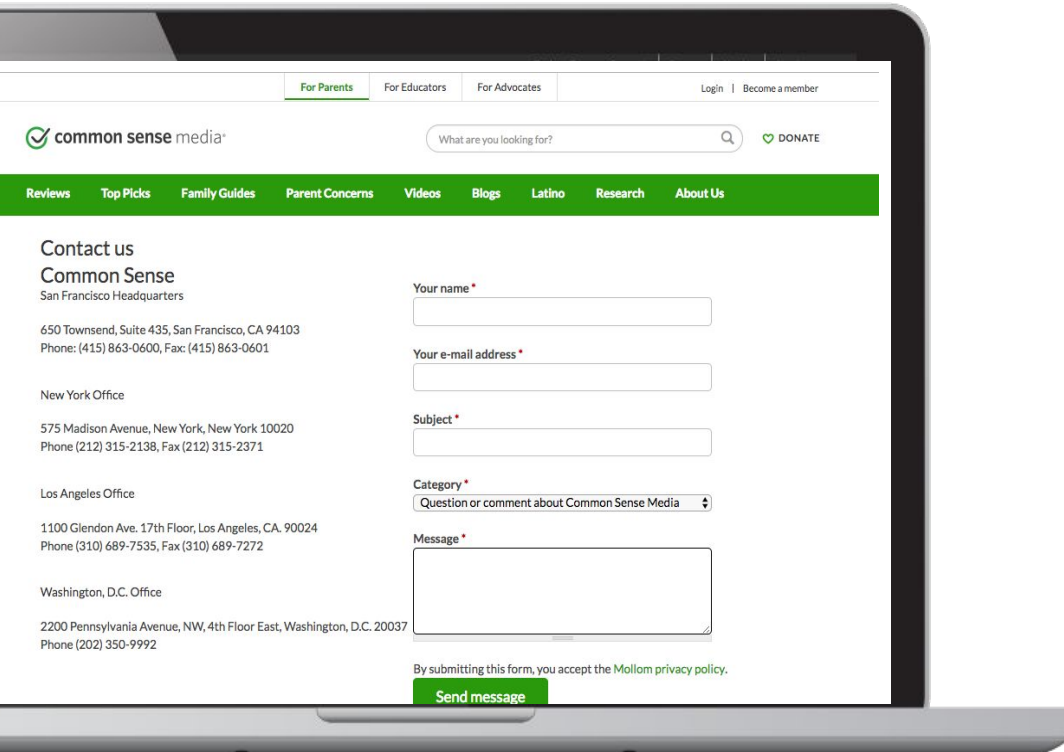
Esté presente y demuestre interés

A photograph of a family of four—a mother, a father, a young girl, and a young boy—gathered around a tablet. They are all looking at the screen with interest and focus. The mother is on the left, the father is on the right, and the children are in the foreground. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey filter.

Involúcrese
Manténgase involucrado
Vea lo que sus hijos ven
Busque la diversión

Contact Us

commonsensemedia.org



The screenshot shows the contact form on the Common Sense Media website. The form is titled "Contact us" and includes the following information:

- Common Sense**
San Francisco Headquarters
- 650 Townsend, Suite 435, San Francisco, CA 94103
Phone: (415) 863-0600, Fax: (415) 863-0601
- New York Office**
- 575 Madison Avenue, New York, New York 10020
Phone (212) 315-2138, Fax (212) 315-2371
- Los Angeles Office**
- 1100 Glendon Ave. 17th Floor, Los Angeles, CA. 90024
Phone (310) 689-7535, Fax (310) 689-7272
- Washington, D.C. Office**
- 2200 Pennsylvania Avenue, NW, 4th Floor East, Washington, D.C. 20037
Phone (202) 350-9992

The form fields include:

- Your name *
- Your e-mail address *
- Subject *
- Category * (Dropdown menu: Question or comment about Common Sense Media)
- Message *

By submitting this form, you accept the Mollom privacy policy.

[Send message](#)

Visit us and sign up for our newsletter for reviews, advice, and more!

 @commonsense.org

 @commonsensemedia

 @CommonSense

 Commonsenseorg

Visit Child Mind Institute

 info@childmind.org

 www.childmind.org

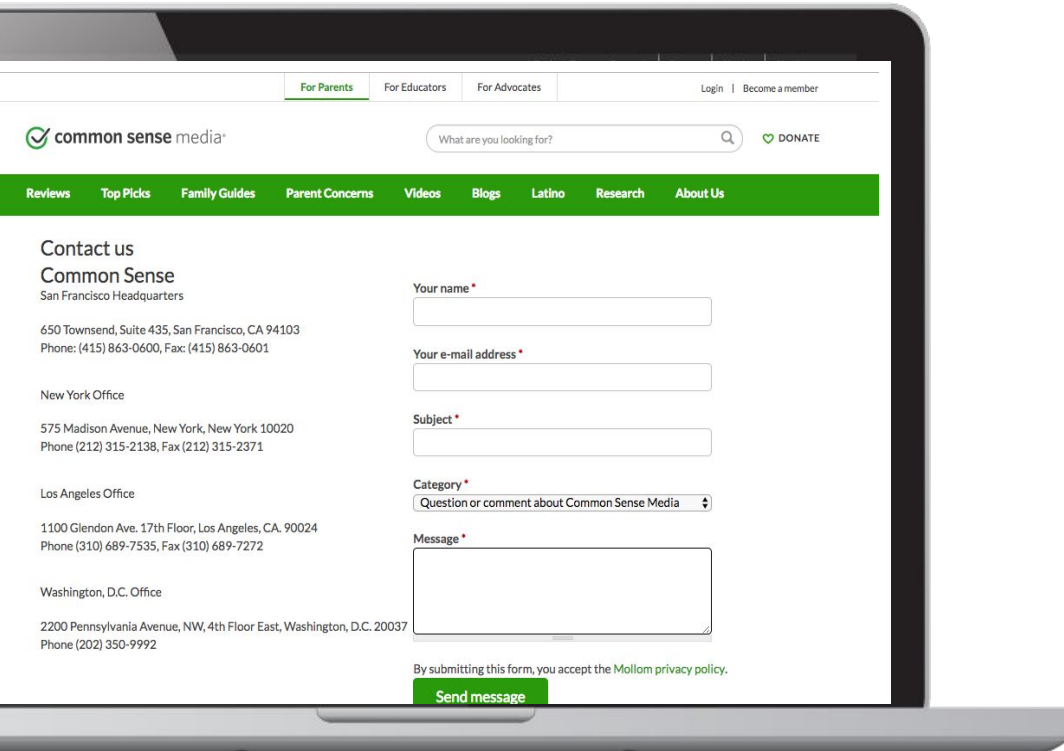
 twitter.com/childmindinst

 @childmindinstitute

 @childmindinstitute

Contacto


commonsensemedia.org



The screenshot shows the contact page of commonsensemedia.org. At the top, there are navigation tabs for 'For Parents', 'For Educators', and 'For Advocates', along with 'Login' and 'Become a member' links. A search bar and a 'DONATE' button are also visible. The main content area is titled 'Contact us' and lists four office locations: San Francisco Headquarters, New York Office, Los Angeles Office, and Washington, D.C. Office. Each location is followed by its address and phone/fax numbers. To the right of the office information is a contact form with fields for 'Your name', 'Your e-mail address', 'Subject', and 'Category' (with a dropdown menu). Below these fields is a larger 'Message' field and a 'Send message' button. A small note at the bottom of the form states: 'By submitting this form, you accept the Mollom privacy policy.'

Visítenos y regístrese para recibir nuestro boletín informativo con reseñas, consejos y muchas cosas más.

 @commonsense.org

 @commonsensemedia

 [@CommonSense](https://twitter.com/@CommonSense)

 [Commonsenseorg](https://www.facebook.com/COMMONSENSEORG)

Visite Child Mind Institute

 info@childmind.org

 www.childmind.org

 twitter.com/childmindinst

 [@childmindinstitute](https://www.facebook.com/childmindinstitute)

 [@childmindinstitute](https://www.instagram.com/childmindinstitute)

Recibe información, videos, consejos e ideas para que navegues con tu familia el mundo digital de hoy. Sólo necesitas escribir tu email aquí.

email@ejemplo.com

ZIP code

Enviar

No vivo en Estados Unidos

[Lee nuestra política de privacidad](#)

© 2018 Common Sense Media. All rights reserved.

Common Sense, associated names, associated trademarks, and logos are trademarks of Common Sense Media, a 501(c)(3) nonprofit organization, FEIN 41-2024986.

Lifestyle image credits: Getty Images, Jen Siska Photography

Thank You



Ancillary slides

Case Study #1

- Jen is a 13-year-old 7th grader whose parents complain of recent moodiness. With a computer in her room, she stays there most of the day. She only comes out to have dinner with the rest of her family. She spends a lot of time “scrolling” on social media.
- She has been staying after school to hang out with a new group of friends, and the other day, she came home smelling of marijuana. When asked if she had been smoking she said that “one of her friends did”, but that she would never do that.
- She has always been a good student, and is maintaining her grades at school.

Case Study #2

- Josefina is a 17-year-old Junior in a competitive Silicon Valley high school, who would be the first to attend college in her family.
- She is a straight-A student, but has needed it to stay up until 1-2 AM to complete her homework. Her GPA is 4.3 and she is hoping to get into an Ivy League college, but she is so stressed out that she has difficulty falling asleep. When asked why, she says her head is just flooded with images of all the things she needs to do. She wants help, but her parents (who are Latino immigrants) don't know where to start.
- Previously a very active girl, she is now more sedentary and spends what little free time she has watching TV.

Courtesy of Dr. Neville Golden, Stanford Children's Health