

SOCIAL-EMOTIONAL HEALTH REPORT

The digital age has transformed parenting. The rapid integration of smartphones and social media into daily life has significantly impacted how children relate to others and manage their emotions. *The Tech/Life Balance Social-Emotional Health Report*, developed by the California Partners Project, offers research-backed insights to help families navigate the challenges of raising children in a digitally-saturated world.



KEY INSIGHTS

- 1** Declining youth mental health over the past decade has been linked to smartphones, social media, political instability, economic stressors, evolving social norms, and environmental concerns. The COVID-19 pandemic intensified these issues, disrupting social interactions and increasing isolation.
- 2** Kids are spending significantly more time online and less time in person than a few years ago, which is linked to emotional regulation issues, increased family conflicts, and a decline in real-life interactions and extracurricular activities. This impacts the development of critical social skills and overall social-emotional development.
- 3** Screen time and social media have strained families. We learned from our discussions with parents and experts that families struggle to manage screen time and its emotional consequences, leaving caregivers feeling guilty, frustrated, and ill-equipped to handle these digital challenges.
- 4** Digital technology can enhance learning, efficiency, and communication, fostering friendships and community, especially for marginalized youth. However, it is crucial to balance the benefits with an awareness of technology's potential downsides.
- 5** Legislative actions and community support are necessary to address the broader impact of digital technology on youth. Researchers, youth, parents, schools, policymakers, and tech companies must collaborate to create safer digital environments for children.
- 6** Secure, supportive relationships continue to be essential throughout adolescence. Parents and caregivers play a vital role in fostering children's emotional resilience and self-esteem.

CONCLUSION

The digital age presents unique challenges and opportunities for parenting. By understanding the impact of technology on children's social-emotional health, parents can implement practical strategies to mitigate its negative effects and nurture their children's social-emotional resilience.

000



SCAN HERE
to read the full report and explore the practical and

actionable companion Family Guide that equips families with tools and perspectives to thrive in the digital world.

Resumen de una página

INFORME SOBRE SALUD SOCIOEMOCIONAL

La era digital ha transformado la crianza de los hijos. La rápida integración de los teléfonos inteligentes y las redes sociales en la vida cotidiana ha influido significativamente en la forma en que los niños se relacionan con los demás y manifiestan sus emociones. *El informe Tech/Life Balance Social-Emotional Health*, elaborado por el California Partners Project, ofrece información respaldada por la investigación para ayudar a las familias a afrontar los retos de criar a los hijos en un mundo saturado de tecnología digital.



INFORMACIÓN CLAVE

- 1** El deterioro de la salud mental de los jóvenes en la última década está relacionado con los teléfonos inteligentes, las redes sociales, la inestabilidad política, los factores de estrés económico, la evolución de las normas sociales y los problemas de medio ambiente. La pandemia de COVID-19 intensificó estos problemas, perturbando las interacciones sociales y aumentando el aislamiento.
- 2** Los niños pasan mucho más tiempo en línea y menos en persona que hace unos años, lo que provoca problemas de regulación emocional, aumento de los conflictos familiares, disminución de las interacciones en la vida real y de las actividades extraescolares. Esto afecta el desarrollo de habilidades sociales, críticas y el desarrollo socioemocional en general.
- 3** El tiempo frente a la pantalla y las redes sociales han puesto a prueba a las familias. De nuestras conversaciones con padres y expertos hemos aprendido que las familias luchan por corregir el tiempo frente a la pantalla y sus consecuencias emocionales. Lo que hace que los cuidadores se sientan culpables y frustrados por estar mal equipados para hacerle frente a estos retos digitales.
- 4** La tecnología digital puede mejorar la eficacia del aprendizaje y comunicación, y fomenta a las amistades y la comunidad, especialmente para los jóvenes marginados. Sin embargo, es crucial equilibrar a conciencia los beneficios y posibles inconvenientes de la tecnología.
- 5** Medidas legislativa son necesarias y el apoyo de la comunidad para abordar el impacto más amplio de la tecnología digital en la juventud. Los investigadores, los jóvenes, los padres, las escuelas, los responsables políticos y las empresas tecnológicas deben colaborar para crear entornos digitales más seguros para los niños.
- 6** Las buenas relaciones de apoyo siguen siendo esenciales a lo largo de la adolescencia. Los padres y cuidadores desempeñan un papel vital en fomentar la resiliencia emocional y el autoestima de los niños. Conclusión, La era digital presenta retos y oportunidades durante el desarrollo de los hijos. Al comprender el impacto de la tecnología en la parte socioemocional de los niños, los padres pueden aplicar estrategias prácticas para mitigar los efectos negativos y fomentar la resiliencia socioemocional de sus hijos.

CONCLUSIÓN

Esta era digital presenta desafíos únicos y oportunidades en la paternidad. Cuando se puede entender el impacto de tecnología en la salud socioemocional de los niños, padres pueden implementar estrategias prácticas para mitigar los efectos negativos y alimentar la salud socioemocional de sus niños.

000



**ESCANEAR
AQUÍ** para
leer el informe
completo
y explore

la Guía familiar práctica, y práctica que proporciona a las familias herramientas y perspectivas para prosperar en el mundo digital.