

# DIGITAL WELLNESS

## Caregiver Tips for Healthy Social Media Habits

### Start with open communication.

Encourage your children to talk about their experiences on social media and how it makes them feel. Be curious and listen without judgment. Make sure they know they can come to you if they encounter something that makes them uncomfortable or upset.



### Promote pro-social engagement.

Social media can be a powerful tool for positive change. Let your child know that they have many sources of self-esteem and emphasize their strengths and abilities over appearance and persona. Encourage your child to express their creativity, learn about new topics, and spread positivity and kindness.



### Facilitate real-world connections.

Ensure your child has ample opportunities to engage in life offline by scheduling time with friends and extracurricular activities. Find ways for your child to be out in nature, exercising, and practicing mindfulness to nurture positive mental and physical well-being.

### Set clear boundaries.

Establish limits and guidelines, including when and where it's acceptable to use social media, what types of content are appropriate, and how much time they can spend on social media.



### Be a role model.

Actions speak louder than words, and your own engagement with social media can influence your children's behavior. Turn off social media notifications, keep devices out of the bedroom and off the dinner table, and be mindful of what you post and comment on.



### Support digital detoxes.

Remind your child to pay attention to their emotions when using social media and recommend periodic breaks. Help them use time offline to connect with friends in person, read a book, or engage in a hobby.

### Utilize safety settings.

Popular platforms have family centers that give caregivers some control over privacy settings and screen time limits. Young people can find ways to circumvent these safeguards, so active communication and engagement with your child about their social media use is key.



# BIENESTAR DIGITAL

Consejos para cuidadores sobre hábitos saludables en las redes sociales

## Comience por una comunicación abierta

Anime a sus hijos a hablar de sus experiencias en las redes sociales y de cómo les hacen sentir. Sea curioso y escuche sin juzgar. Asegúrese de que sepan que pueden acudir a usted si encuentran algo que les incomode o les moleste.



## Promueva el compromiso prosocial

Las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para el cambio positivo. Hágale saber a su hijo/a que cuenta con muchas fuentes de autoestima, y ponga el énfasis en sus fortalezas y habilidades en lugar de su apariencia y personalidad. Anime a su hijo/a a expresar su creatividad, a aprender sobre nuevos temas y a ser positivo y amable.



## Facilite las conexiones con el mundo real

Asegúrese de que su hijo/a tenga numerosas oportunidades para participar en la vida fuera de línea programando tiempo con amigos y actividades extracurriculares. Encuentre la manera para que su hijo salga al aire libre, haga ejercicio y practique la atención plena para así fomentar un bienestar mental y físico positivo.

## Establezca límites claros

Fije límites y pautas, en particular cuándo y dónde es aceptable usar las redes sociales, qué tipos de contenido son apropiados y cuánto tiempo pueden pasar en las redes sociales.



## Sea un modelo a seguir

Los actos dicen más que las palabras, y su propia participación en las redes sociales puede influir en el comportamiento de sus hijos. Desactive las notificaciones de las redes sociales, evite el uso de los dispositivos en el dormitorio y en la mesa, y preste atención a lo que publica y comenta.



## Apoye la desintoxicación digital

Recuerde a su hijo/a que preste atención a sus emociones al usar las redes sociales y recomiéndele descansos periódicos. Ayúdelo a usar el tiempo fuera de línea para conectarse con amigos en persona, leer un libro o dedicarse a un hobby.

## Use los ajustes de seguridad

Las plataformas más populares tienen centros parentales que brindan a los cuidadores cierto control sobre los ajustes de privacidad y los límites de tiempo de pantalla. Los jóvenes pueden encontrar formas de eludir estos mecanismos de protección, por lo que la comunicación activa y el compromiso con su hijo/a sobre el uso de las redes sociales es clave.

