

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Prevention Action Alliance
6171 Huntley Road, Suite G
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Know! Año Nuevo, reglas nuevas: Contrato de teléfono celular

Este Año Nuevo es siempre un buen momento para oprimir el botón de reajustar y establecer cualquier nueva regla que podría necesitarse. Cuando se trata de nuestros hijos y sus teléfonos, esto puede especialmente aplicar al aprender la conexión potencial entre el uso de teléfonos celulares y adolescentes deprimidos o suicidas.

Los medios sociales pueden accederse a través de una variedad de dispositivos digitales, pero el teléfono celular es la herramienta que los preadolescentes y adolescentes usan con más frecuencia para publicar comentarios, fotos e información personal.

Existen varias piezas claves de los medios sociales que pueden causar daño a un adolescente, la Ciberintimidación (cyberbullying), Vidas perfectas, Aislamiento social y Deficiencia de sueño. Por favor lea nuestro consejo anterior, [Know! Los medios sociales están deprimiendo a nuestros adolescentes](#), para ver las conexiones específicas a cada una de estas.

Ahora nos debemos preguntar, ¿qué podemos hacer como padres para proteger a nuestros hijos de una crisis potencial por el uso de un teléfono inteligente? Estos son unos pasos sencillos pero efectivos:

Cuando se trata de la **Ciberintimidación**:

- Es crítico participar con nuestros hijos en conversaciones regulares y continuas sobre el tema de la ciberintimidación. La juventud debe tener claro qué es una conducta aceptable y qué es una conducta inaceptable en línea (y en persona) y debe saber qué hacer si ellos mismos son intimidados.

Cuando se trata de las supuestas **Vidas perfectas**:

- Recuerde a su hijo que las fotos que ven en línea son solo un vistazo de la vida de la otra persona y que inclusive pueden ser únicamente las partes bonitas y con la ayuda de filtros.

Cuando se trata del **Aislamiento social**:

- Limite el tiempo que permite a su adolescente estar en línea a dos horas o menos por día; y promueva actividades que beneficien su bienestar mental como el aire fresco, el ejercicio, ser voluntario, reunirse con amigos y participar de actividades grupales (conectarse con otros en el mundo no virtual).

Cuando se trata de **Deficiencia de sueño**:

- Retire la tentación de una noche larga de enviar mensajes y navegar por la internet al recargar el teléfono de su hijo en su dormitorio cada noche.

Otra cosa que puede hacer es sentarse con su hijo y crear un contrato de teléfono celular para establecer y restablecer las reglas. El siguiente es un ejemplo de contrato creado por Josh Shipp, defensor y experto en asuntos

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en:
PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

**Prevention
Action Alliance**

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

de la juventud.

El acuerdo de teléfono celular para adolescentes:

1. Comprendo que las reglas de abajo son para mi seguridad y que mis padres me aman más que nada en el mundo. Comprendo que mis padres desean darme libertad, y al mismo tiempo darme la suficiente seguridad para elegir inteligentemente. Iniciales aquí: _____
2. Prometo que mis padres siempre conocerán mis contraseñas de teléfono. Comprendo que mis padres tienen el derecho de mirar mi teléfono cuando sientan que existe una necesidad de hacerlo, aún si mi permiso. Iniciales aquí: _____
3. Entregaré el teléfono rápidamente a mis padres a las _____ pm cada noche de día escolar y cada noche de fin de semana a las _____ pm. Lo recibiré nuevamente a las _____ am. Iniciales aquí: _____
4. No recibiré ni enviaré fotos de personas desnudas. Nunca. Comprendo que podría haber consecuencias legales graves que podrían arriesgar mi futuro y el de mis padres. Iniciales aquí: _____
5. Nunca buscaré pornografía o ninguna otra cosa que no desearía que mi abuela encuentre. Iniciales aquí: _____
6. Comprendo que mi conducta en mi teléfono puede impactar mi futura reputación, inclusive en maneras que no puedo predecir ni ver. Iniciales aquí: _____
7. Prometo contar a mis padres cuando recibo llamadas telefónicas o mensajes de texto sospechosos o alarmantes de personas que no conozco. También contaré a mis padres si estoy siendo acosado por alguien vía mi teléfono celular. Iniciales aquí: _____
8. Cuando tenga la edad suficiente, no manejaré y enviaré mensajes de texto. Comprendo que es muy peligroso y muy estúpido. Iniciales aquí: _____
9. Haré todo esfuerzo para aprender la etiqueta para teléfonos e internet. Comprendo que esto es una extensión de buenos modales normales. Apagaré, silenciaré y guardaré mi teléfono en público, especialmente restaurantes, en el cine o mientras hablo con otra persona. No permitiré que el teléfono cambie esta parte importante de quien soy. Iniciales aquí: _____
10. NUNCA usaré mi teléfono o medios sociales para intimidar o burlarme de alguien, aun si mis amigos piensan que es gracioso. Iniciales aquí: _____
11. No mentiré sobre con quien he estado o como estoy usando el teléfono. Prometo responder las preguntas abierta, honesta y directamente. Iniciales aquí: _____

Comprendo que este NO es mi teléfono y mis padres han pagado por este. Tener este teléfono no es un derecho, es un privilegio que puede ser retirado. Como tal, he leído el siguiente documento y estoy de acuerdo con las reglas. Comprendo que, si tengo preguntas, debo hacerlas a mis padres en persona.



Hable temprano y con frecuencia sobre el alcohol, tabaco y otras drogas. Aun cuando sea difícil.

Empoderando a los padres para que críen a sus hijos a ser libres de sustancias

ES Haga clic aquí para imprimir un PDF de este artículo y poder comenzar la conversación con su hijo

Hablar regularmente con la juventud sobre los peligros del alcohol, tabaco y otras drogas reduce su riesgo de usarlos en primer lugar.

Know! lo alienta a compartir este Consejo para Padres con sus amigos y familia.

Aprenda más en: PreventionActionAlliance.org

Know! es un programa de:

Prevention
Action Alliance

Enlace al artículo en la página de Facebook de Prevention Action Alliance

Prevention Action Alliance
6155 Huntley Road, Suite H
Columbus, Ohio 43229
PH: (614) 540-9985
FX: (614) 540-9990

Firma aquí: _____

Fuentes: Josh Shipp: The Teen Cell Phone Agreement.

The Washington Post, by Jean Twenge: Teenage depression and suicide are way up — and so is smartphone use, Nov. 2017.

SuicidePreventionLifeline.org: Youth.