

Educando la Generación Inteligente

Como tener vidas digitales,
privadas, inteligentes, y seguras



Smart GEN Society

Bianca Garcia



Mama de 3 niños

Un bebe, una niña de 6 años,
un niño de 4 años



Especialista en Programas

Presentadora y Facilitadora



Maquillista

Maquillista de 9 años





El Poder de Conexión

- El Pew Research Center dice, "el 60% de los niños comenzaron a interactuar con un teléfono inteligente antes de los 5 años."
- La tecnología puede afectar el desarrollo social de los niños al robarles la empatía, la compasión y la sensibilidad hacia las relaciones humanas, afectando su enfoque y cercanía con su familias



El Poder de Conexión

- "Los niños que pasan más tiempo adentro en sus teléfonos o tabletas no pasan tanto tiempo corriendo y jugando afuera. "
- El uso diario promedio de pantallas entre los adolescentes de 13 a 18 años fue de 8 horas y 39 minutos.



Objetivos

Comunicación

Como crear un plan digital de familia.

Seguridad

Como proteger la privacidad, seguridad, y salud mental de tu familia.

Marca Digital

Como crear una marca digital positiva.

Comunicación

A family of three—a man, a woman, and a young child—are sitting on a light blue sofa in a living room. They are all looking at a smartphone held by the woman. The room is dimly lit, with a blue tint. In the background, there is a window with white curtains, a radiator, and a side table with a lamp. In the foreground, there is a wooden coffee table with a white cup on it, and a large potted cactus on the right side. The overall atmosphere is calm and intimate.



Creando un Plan Digital de Familia

- Tener conversaciones **honestas y abiertas** sobre dispositivos digitales, aplicaciones y redes sociales mientras protegiendo la salud mental, emocional y física.
- Teniendo conversaciones libre de juicio es la base de una vida digital segura.

R

Reconocer

- Comentarios, preocupaciones, y preguntas

E

Escuchar con Intención

- Hacer contacto visual
- Bajar tu teléfono
- Usar frases de apoyo

P

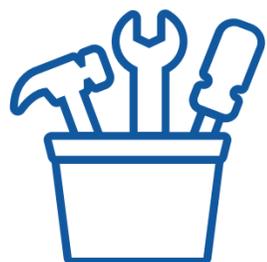
Preguntar

- ¿Como te hizo sentir?
- ¿Como te puedo apoyar?
- ¿Estas bien?

A

Apoyo: Plan de Acción

- ¿Gustas un abrazo?
- Lo siento por lo que estás pasando
- Tomar acción juntos



Herramientas para Comunicación



*Ser en adulto de confianza

Bienestar de Familias Digital

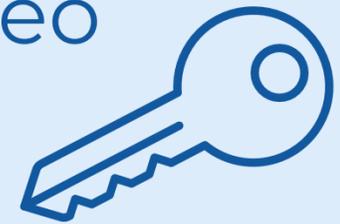


Usar Tiempo de Pantalla o Bienestar Digital y Controles

13+

Redes Sociales es para **13 años y arriba**

Saber todas **las contraseñas** de redes sociales, video juegos, y cuentas

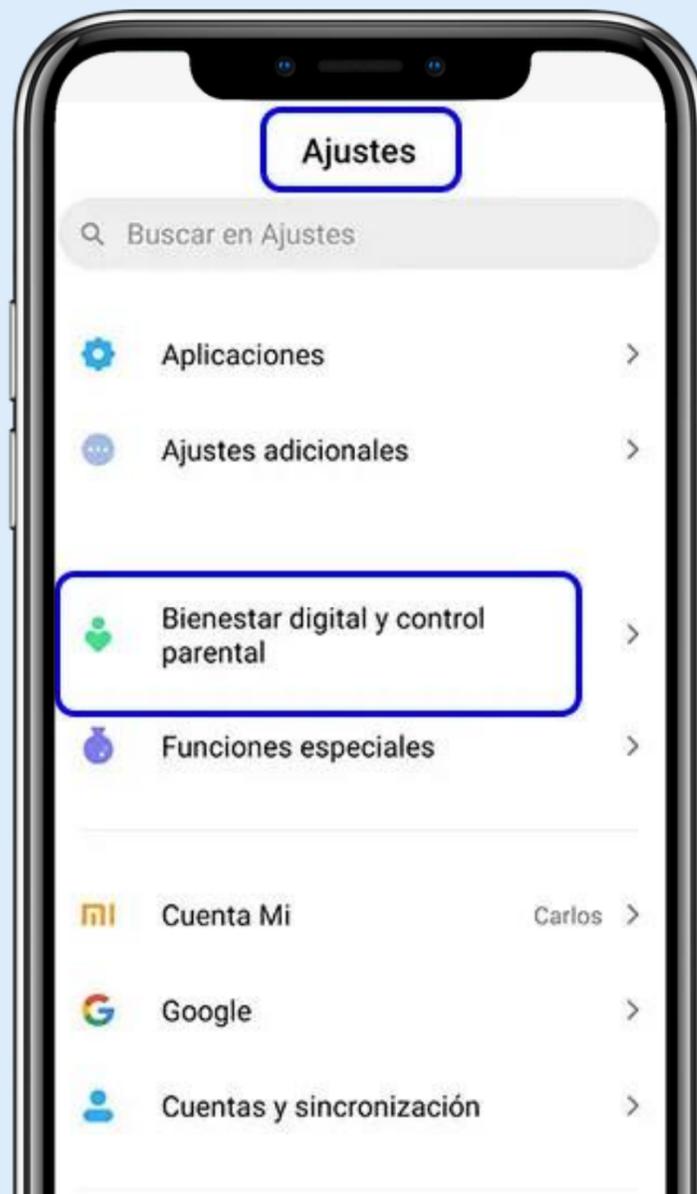


Sacar dispositivos de los cuartos en la noche

Implementando Tiempo en Pantalla



Implementando Bienestar Digital





Seguridad y Privacidad

978

Que nos cuesta nuestra conexión digital?

Datos

Nombre, dirección, numero de teléfono, escuela, equipo de deportes

Privacidad

Renuncias el derecho y la expectativa de tener privacidad en línea

Salud Mental

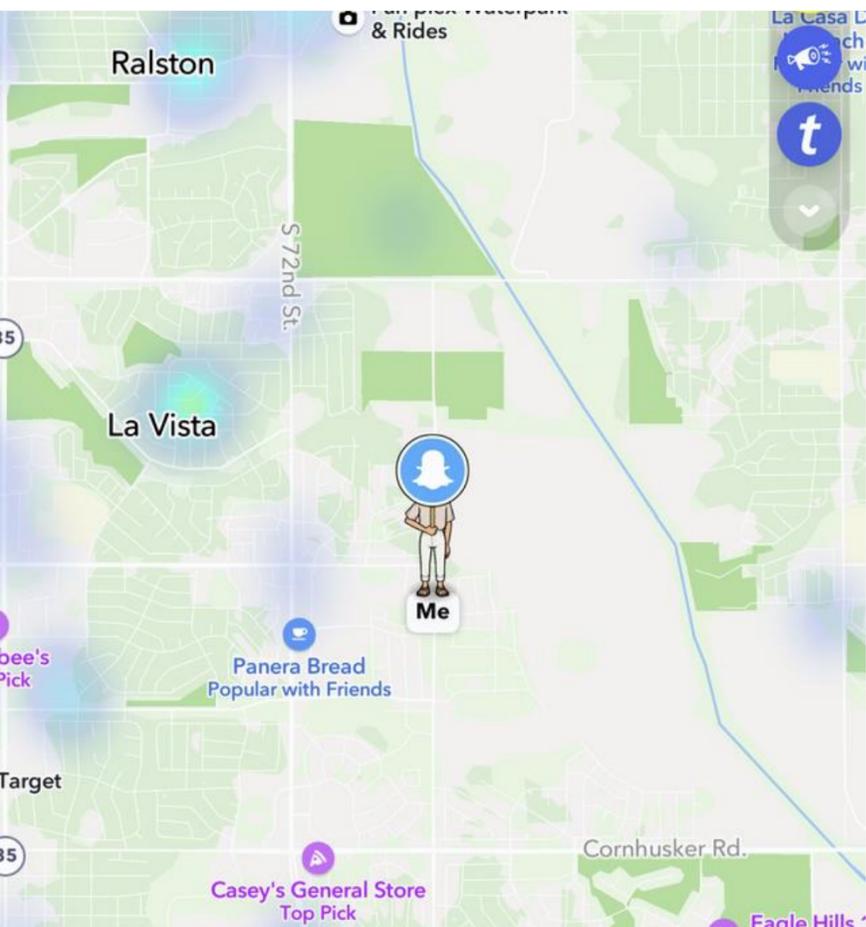
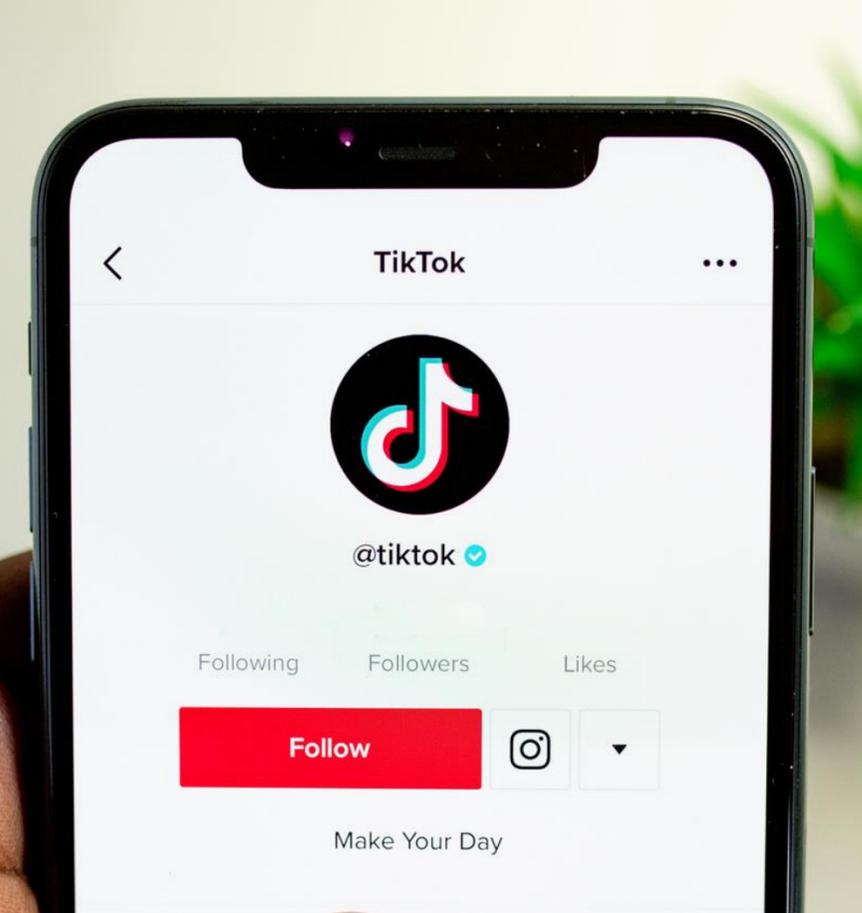
Estadísticas del CDC y hospitales locales enseñan que estamos en altos niveles de depresión, daño a uno mismo, y suicidio.



Costo De Información Personal

Meta ganó \$ 116 mil millones en 2022.

nombre, dirección, número de teléfono, en donde compras, tu equipo favorito, lavado de cara, ruta a la escuela, tu bebida favorita, amigos, escuela, el color que te gusta, futura escuela de secundaria, color favorito, películas favoritas, etc...



Costo de Privacidad

@nombredeusuario

Conectado a todo los dispositivos registrados

Dirección de casa

Aplicaciones como Snapchat comparten tu ubicación hasta 20 metros en el planeta, hasta el minuto.

Actividades y Escuelas en Biografías

Escribiendo nombres completo, escuelas, y practicas es una practica peligrosa



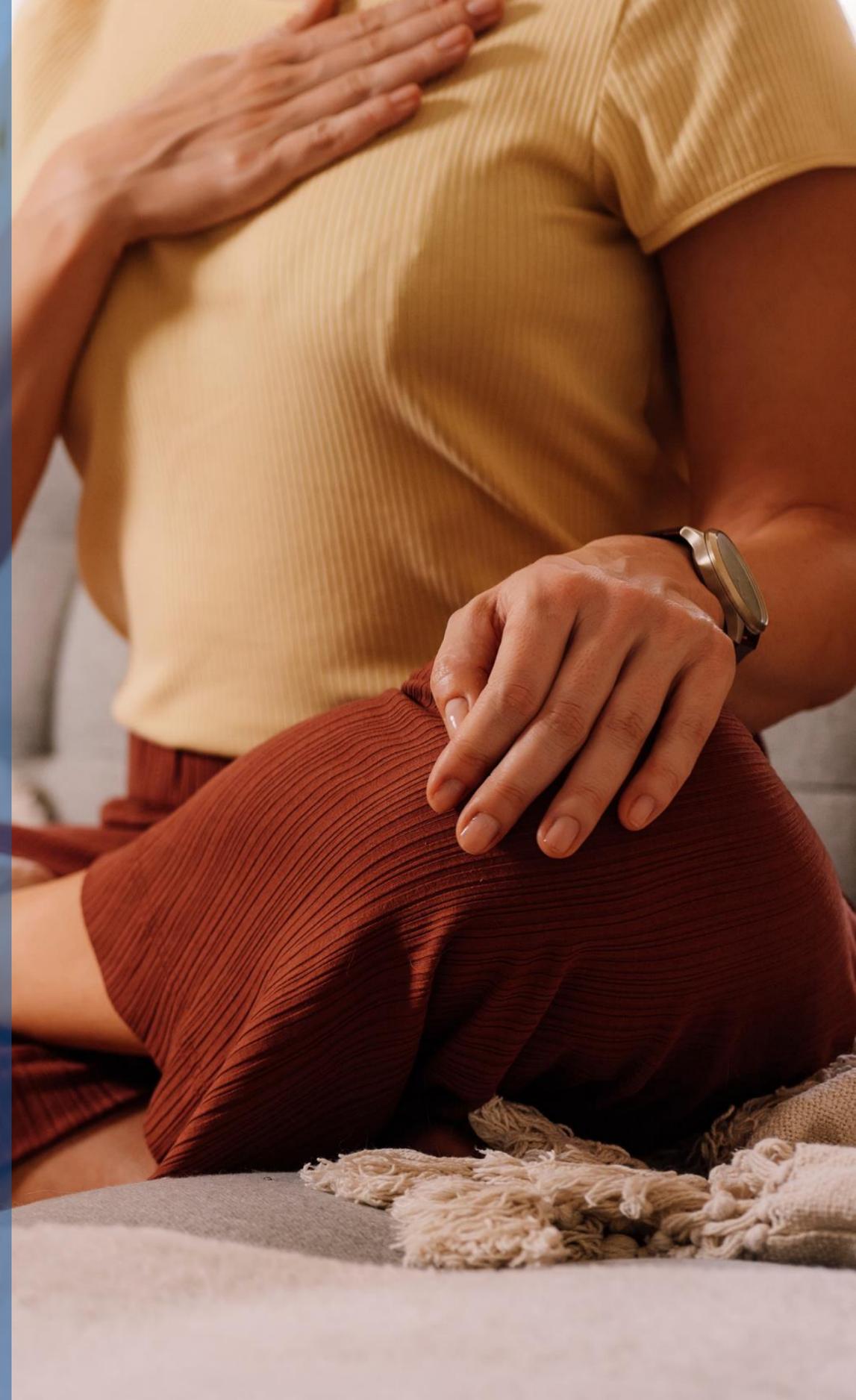
Salud Mental

Estudios enseñan si duras mas de tres horas por día en un dispositivo puede resultar en:

- falta de descanso
- dificultades con salud mental
- dificultades con su imagen

¿Cómo combatir la conectividad digital y la salud mental?

Baja tu dispositivo y respira



A photograph of three young children running happily on a wooden path in a park. The child in the foreground is a young girl with curly hair, wearing a white t-shirt and blue shorts, smiling broadly. Behind her are two other children, a boy and a girl, also running. The background is filled with lush green trees and foliage, suggesting a park setting. The overall mood is joyful and active.

**Moverse por lo
menos 60
minutos por día**

- Salir a caminar
- Visitar el parque
- Zoológico de Omaha
- Biblioteca
- Ir a explorar tiendas
- Dar una vuelta
- Museo de los niños
- Alberca
- Visitar Jardines



**Dormir
Mas.**

Academia Americana de Pediatría Recomendación para dormir

Los niños de 3 a 5 años deben dormir de 10 a 13 horas cada 24 horas (incluidas las siestas) de forma regular para promover una salud óptima.

Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas cada 24 horas de forma regular para promover una salud óptima.

Los adolescentes de 13 a 18 años deben dormir de 8 a 10 horas cada 24 horas de forma regular para promover una salud óptima.



Marca Digital



Diccionario

¿Cuál es tu marca digital?



marca digital

Sustantivo

Todo lo que subes, el contenido que creas, tus drafts, tus duets, lo que subes a tu historia, todo lo que le des me gusta, y tus mensajes se convierten en tu marca personal



Información Importante

13 años

Es la edad mínima para redes sociales y video juegos

No hay privacidad

en las redes sociales: cuando uno elige usarlas, renuncia el derecho / la expectativa de privacidad..

RS son para siempre

Los usuarios serán responsables de sus publicaciones, imágenes, comentarios, likes, tweets, retweets, etc.

TERMS AND CONDITIONS

... responsible for and hold the Authority harmless f
... (in violation of law by the Authority), including but
... occupancy and use of the Licen
... and to take all licenses or pe
... of same to the
... s, excis
... aw, and agree

Signature: _____

La ley de Protección de la Privacidad Infantil en Internet "COPPA"

Deben de tener 13 años para:

- Profiles de YouTube
- Redes Sociales
- Video Juegos



Como sabes si tu adolescente esta listo para redes sociales?



¿Tienen 13 años?

¿Estan listos emocionalmente?



¿Pueden mantener decepción?

Ser el ejemplo

- Modela tiempo saludable en la pantalla.
- Todo empieza con nosotros y como estamos modelando el uso de dispositivos en casa.
- Ser consiente sobre el uso de pantallas.
- Usar - Tiempo en pantalla
- Horarios sin teléfonos: Hora de comer, actividades familiares, tomar un día libre.
- No subir fotos o información de sus niños sin el permiso de ellos.





Aplicaciones de Universidad

39% de las universidades
revisan cuentas de instagram,
tiktok, y x (twitter)



Aplicaciones de Universidad

99% de becas, atléticas, y clubes
evalúan redes sociales antes y
durante tiempo en la universidad

Como puedes proteger la salud digital y física de adolescentes

1

Nombre de usuario no debe de ser su nombre

Información personal no debe de ser escrito en biografías, incluyendo primer nombre o apellido

2

Configuración de Privacidad

Cada cuenta debe de ser privado

3

Servicios de Localización

Apagar la localización de cada aplicación. Especialmente Ghost Mode en Snapchat



NUNCA es culpa del menor si es explotado en línea.

Los padres no tienen la culpa si su hijo es explotado o toma una mala decisión de 30 segundos.

La comunicación abierta y la confianza son necesarias para restaurar el bienestar digital.

Qué hacer

Si usted o alguien que conoce está siendo explotado:



¡Toma una foto de esto!

1

No elimine la cuenta ni los mensajes.

2

No avisar al depredador.

3

Ponga el dispositivo en modo avión.

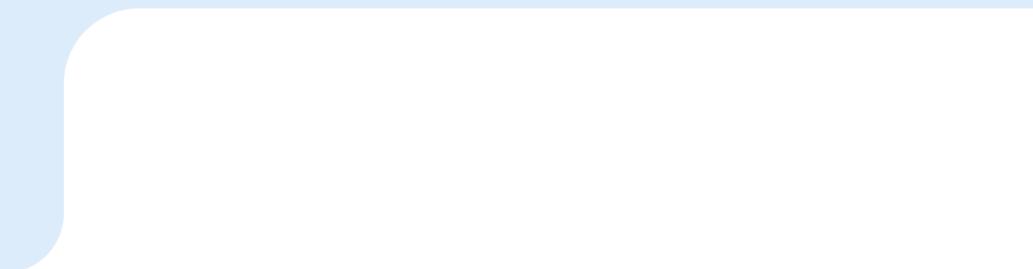
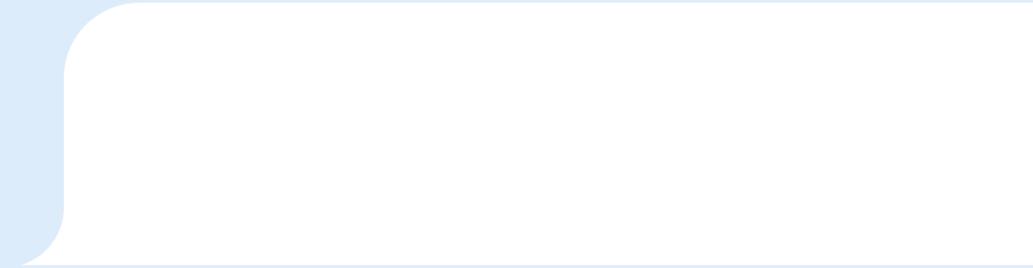
4

Pongan el dispositivo en un lugar seguro

5

Póngase en contacto con SGS o FBI.

¿Preguntas?





Gracias!!



Smart **GEN** Society



402-505-3993



contacto@smartgensociety.org



smartgensociety.org



@smartgensoc