La juventud: Redes sociales

DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES

NHCLC
NATIONAL HISPANIC CHRISTIAN LEADERSHIP CONFERENCE

Entre las edades de 10 a 19 años, el cerebro atraviesa un período muy sensible, cuando se desarrollan sentimientos de autoestima e identidades. El uso constante de las redes sociales puede afectar potencialmente al cerebro, incluyendo las funciones de aprendizaje emocional, comportamiento, regulación emocional y control de impulsos.

Plan de bienestar digital

Objetivos de tiempo de pantalla:

Promedio de diario corriente: _____ hours
Objetivo saludable: _____ hours

Los mejores tiempos para el uso de las redes sociales: _____
Zonas designadas sin teléfonos: _____

Estrategias de afrontamiento

Actividades fuera de línea para disfrutar en su lugar:

1. _____
2. _____
3. _____

Personas confiables con quien hablar:

1. _____
2. _____

Un objetivo diario de bienestar digital:

1. _____

"No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cómo es la voluntad de Dios: Buena, agradable y perfecta."

—Romanos 12:2 (NVI)

Referencias:
1. Katella, K. (2024, June 17). *How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide*. Yale Medicine. https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide

© 2025 NHCLC. All rights reserved