

Bienestar Estudiantil

Century Community Charter

Publicación de noviembre

Adolescentes, Redes Sociales y Salud Mental

8 Consejos para la atención plena durante las vacaciones:

1. Practicar la escuchar activamente
2. Estar abierto a las emociones de los demás
3. Estar abierto a las diferentes emociones en un mismo
4. Dejar viejos hábitos o patrones que podrían estar deteniendo te.
5. Amplíe la forma en que comunica el cuidado.
6. Suelta el juicio, tanto para ti como para los demás.
7. Equilibre los "deberían" con la conciencia de sus propias necesidades.
8. Practica la autocompasión.

Algunos estudios muestran que las conexiones en línea con pequeños grupos de personas pueden beneficiar a los adolescentes, mientras que otras investigaciones apuntan a un aumento en los síntomas de ansiedad, depresión y trastornos de la alimentación. Hay algunos aspectos positivos en las redes sociales. Es importante recordar que los adolescentes son programados a socializar, y las redes sociales ofrecen que socializar sea fácil e inmediato. Los adolescentes que tienen problemas con las habilidades sociales, la ansiedad social o que no tienen acceso a socializar cara a cara con otros adolescentes podrían beneficiarse de conectarse con otros a través de las redes sociales.

Aunque que los adolescentes pueden usar las redes sociales para conectarse y crear amistades con otros, también se enfrentan acoso en el internet, comparaciones tóxicas, privación de sueño, e interacciones cara a cara menos frecuentes.

Dedicando demasiado tiempo a desplazarse a través de las redes sociales puede resultar en síntomas de ansiedad y / o depresión. Las redes sociales pueden ser destructivas cuando los adolescentes comienzan a centrarse en los gustos, cuando se produce el acoso en el internet, cuando los adolescentes comienzan a hacer comparaciones, tienen demasiados amigos falsos y tienen menos tiempo de cara a cara.

Estas son algunas estrategias para ayudar a toda su familia desarrollar hábitos saludables en las redes sociales:

Establezca límites. Establezca la zona libre de medios y tiempos de uso durante la semana.

Enséñales. Hacer críticos con lo que ven; no todo lo que está en línea refleja la realidad.

Recordar. A Solo aceptar solicitudes de amistad de personas que conozcan.

Utilice la configuración de privacidad para que la información personal no pueda ser vista, capturada o compartida con extraños.

Infórmeles. A pensar dos veces antes de compartir cierta información.

Comience temprano. Los padres deben comenzar la conversación alrededor de las redes sociales temprano.

**13 de noviembre
5pm-6pm**

CCCS Gimnasio

****Cuidado de niños/a será ofrecido**