



KIDS AND CELLPHONES

A Quick Guide for Parents

While cellphones can offer numerous benefits to children, such as enhanced communication and access to educational resources, it's important to be mindful of the risks these devices pose, as well.

By being informed and intentional about guiding your children through the digital world, you can help them explore, learn, and grow responsibly.

Risks and Challenges of Giving Cellphones to Your Kids

- They can easily access inappropriate content and be exposed to online predators and cyberbullying.
- Digital addiction can harm their emotional well-being and cause them to make unhealthy comparisons to others.
- Too much screen time can negatively affect their physical health, as well as lead to sleep deprivation and fatigue.
- Excessive use of screens can contribute to stress, anxiety, and depression. It may also negatively impact their social skills and emotional intelligence.

90%

of teenagers

USE SCREENS WITHIN AN HOUR BEFORE BEDTIME, WHICH CAN NEGATIVELY IMPACT SLEEP QUALITY.



36.5%

of students

IN THE US HAVE EXPERIENCED CYBERBULLYING AT LEAST ONCE.

Tips for Managing Your Kids' Cellphone Usage

While the American Academy of Pediatrics (AAP) **recommends** delaying the introduction of smartphones until at least age 13, every child is unique and there is no one-size-fits-all approach.

By understanding the risks and benefits associated with cellphones and considering your child's maturity and digital readiness, you can make the right decision for your family.

Here are some tips:

1. **Gradually introduce cellphone access** as your child's needs and maturity evolve. Instead of opting for devices with unrestricted access to apps and content, choose safer alternatives (like **Troomi Wireless**) that offer controlled environments.
2. **Explore monitoring tools**, parental control features, and content filtering options that can help monitor their device usage, as well as protect them from age-inappropriate material.
3. **Create a cellphone contract** that establishes rules and expectations regarding screen time limits, balancing online and offline activities, and online safety.
4. **Lead by example** by following healthy cellphone habits yourself.
5. **Have regular chats** with your children about their cellphone usage in order to stay informed about their concerns and interests.

Use this QR code to access useful tools and resources to keep your kids safe online!



If your child is experiencing symptoms of depression, anxiety, or other behavioral disorders, it may be time to seek professional help. Contact Nicklaus Children's Psychology Team at: 305-669-6503

SUS NIÑOS/AS Y TELÉFONOS CELULARES

Guía rápida para padres



Si bien los teléfonos celulares pueden ofrecer numerosos beneficios a los niños/as, como una mejor comunicación y acceso a recursos educativos, también es importante tener en cuenta los riesgos que representan estos dispositivos.

Si esta informado e intenta guiar a sus niños/as por del mundo digital, puede ayudarlos a explorar, aprender y crecer de manera responsable.

Riesgos y desafíos de darles teléfonos celulares a sus niños

- Tienen fácil acceso a contenido inapropiado y pueden estar expuestos a depredadores en línea y hostigamiento cibernético.
- La adicción digital puede dañar su bienestar emocional y hacer que hagan comparaciones poco saludables con otras personas.
- Demasiado tiempo frente a la pantalla puede afectar su salud física negativamente, así como provocar insomnio y fatiga.
- El uso excesivo de las pantallas puede contribuir al estrés, la ansiedad y la depresión. También puede afectar sus habilidades sociales e inteligencia emocional negativamente.

El 90%

de los
adolescentes

USA PANTALLAS UNA HORA
ANTES DE ACOSTARSE,
LO QUE PUEDE AFECTAR
LA CALIDAD DEL SUEÑO
NEGATIVAMENTE.



El 36.5%

de los
estudiantes

EN EE. UU. EXPERIMENTÓ
HOSTIGAMIENTO CIBERNÉTICO
AL MENOS UNA VEZ.

Consejos para supervisar el uso del teléfono celular de sus niños/as

Si bien la Academia Americana de Pediatría (AAP) **recomienda** que los niños no usen teléfonos inteligentes hasta al menos los 13 años, cada niño/a es único y no existe un solo enfoque para todos.

Al comprender los riesgos y beneficios asociados con los teléfonos celulares y considerar la madurez y la aptitud digital de su niño/a, puede tomar la decisión correcta para su familia.

Estos son algunos consejos:

1. **Incorpore, poco a poco, el acceso al teléfono celular** a medida que evolucionan las necesidades y la madurez de su niño/a. No elija dispositivos con acceso ilimitado a aplicaciones y contenido; opte por alternativas más seguras (como **Troomi Wireless**) que ofrecen entornos controlados.
2. **Pruebe las herramientas de monitoreo**, las características de control parental y las opciones de filtrado de contenido que pueden ayudar a monitorear el uso de su dispositivo, así como protegerlos del material inapropiado para la edad.
3. **Cree un contrato de teléfono celular** que establezca reglas y expectativas con respecto a los límites de tiempo de la pantalla, en el que se equilibren las actividades en línea y sin conexión, y la seguridad en línea.
4. **Dé el ejemplo** siguiendo los hábitos saludables de los teléfonos celulares usted mismo.
5. **Mantenga conversaciones habituales** con sus niños sobre el uso del teléfono celular para mantenerse informado sobre sus inquietudes e intereses.

Utilice el código QR para
acceder a herramientas
y recursos útiles para
mantener a sus niños
seguros en línea



Si su niño/a experimenta síntomas de depresión, ansiedad u otros trastornos conductuales, puede ser el momento de buscar ayuda profesional. Comuníquese con el equipo de Psicología de Nicklaus Children's al: 305-669-6503