



KIDS AND SCREEN ADDICTION

A Quick Guide for Parents

Smartphones can enhance your children's communication, give them access to educational resources, and foster their independence and responsibility when used appropriately.

Unfortunately, kids can also become addicted to these devices due to dopamine-driven rewards triggered by constant access to games, entertainment, and social media.

By being informed and intentional about how and when your kids use screens, you can help regulate their usage in a healthy way.

Risks of Screen Addiction for Kids

- Kids can develop poor posture, eye strain, and increased risk of obesity due to lack of physical activity.
- The blue light emitted from screens can disrupt kids' sleep patterns, leading to insufficient rest.
- They can struggle with focus and attention, causing them to struggle in school.
- Kids can experience increased anxiety, depression, and mood swings, as well as heightened stress and social isolation.
- They can exhibit impulsive behavior, irritability, and aggression — especially if their screen use is interrupted or restricted.

Tips for Preventing Addiction to Screens

- Gradually introduce cellphone access as your child's needs and maturity evolve. Instead of opting for a device with unrestricted access to apps and content, choose a safer alternative (like Trooimi Wireless) that offers a controlled environment.
- Create a contract that establishes clear rules and expectations regarding screen time limits and tech-free times, such as during homework, meals, or before bed.
- Designate specific device-free zones, like the dining room or bedroom, where phones aren't allowed.
- Promote offline activities like sports, reading, or art to reduce reliance on screens.
- Utilize parental controls to limit screen time, monitor usage, and restrict access to addictive content.
- Model healthy screen habits yourself.

Tips for Curbing Digital Dependence

- If your child is showing signs of screen addiction, taking their device away completely may be tempting. Instead, consider gradually reducing their daily smartphone use to avoid withdrawal and ease the transition.
- Communicate openly with your child about the impact of smartphone addiction, helping them understand its effects on their health and well-being.
- If you feel like your child might be struggling with a screen time addiction or is showing signs of depression or anxiety, reach out to your healthcare or mental healthcare provider for help with coping strategies.



More than 2/3

OF 11 TO 17-YEAR-OLDS SOMETIMES OR OFTEN
FIND IT DIFFICULT TO STOP USING TECHNOLOGY.



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 the Nicklaus Children's Psychology Team at: 305-669-6503



NIÑOS Y LA ADICCIÓN A LAS PANTALLAS

Guía Rápida para Padres

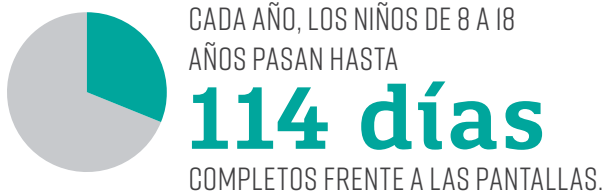
Los teléfonos inteligentes pueden mejorar la comunicación de tus hijos, darles acceso a recursos educativos y fomentar su independencia y responsabilidad cuando se usan de manera adecuada.

Desafortunadamente, los niños también pueden volverse adictos a estos dispositivos debido a las recompensas impulsadas por la dopamina que se generan con el acceso constante a juegos, entretenimiento y redes sociales.

Al estar informados y ser intencionales sobre cómo y cuándo usan las pantallas, puedes ayudar a tus hijos a regular su uso de una manera saludable.

Riesgos de la Adicción a las Pantallas para Niños

- Los niños pueden desarrollar mala postura, fatiga visual y mayor riesgo de obesidad debido a la falta de actividad física.
- La luz azul emitida por las pantallas puede alterar sus patrones de sueño, lo que provoca un descanso insuficiente.
- Pueden tener dificultades para concentrarse y prestar atención, lo que afecta su rendimiento escolar.
- Los niños pueden experimentar un aumento en la ansiedad, la depresión y los cambios de humor, así como un mayor estrés y aislamiento social.
- Pueden mostrar comportamiento impulsivo, irritabilidad y agresión, especialmente si se interrumpe o limita su uso de pantallas.



Más de dos tercios

DE LOS JÓVENES DE 11 A 17 AÑOS
ENCUENTRAN DIFÍCIL DEJAR DE USAR LA
TECNOLOGÍA A VECES O CON FRECUENCIA.



Consejos para Prevenir la Adicción a las Pantallas

- Introdúcelo gradualmente al uso del celular a medida que evolucionan sus necesidades y madurez. En lugar de optar por un dispositivo con acceso ilimitado a aplicaciones y contenido, elige una alternativa segura (como Troomi Wireless) que ofrezca un entorno controlado.
- Establece un contrato que indique reglas claras y expectativas sobre los límites de tiempo en la pantalla y momentos sin tecnología, como durante las tareas, comidas o antes de dormir.
- Establece zonas libres de dispositivos, como el comedor o el dormitorio, donde no se permita el uso del celular.
- Fomenta actividades fuera de línea como deportes, lectura o arte para reducir la dependencia de las pantallas.
- Utiliza controles parentales para limitar el tiempo de pantalla, monitorear el uso y restringir el acceso a contenido adictivo.
- Da ejemplo de hábitos saludables con las pantallas.

Consejos para Reducir la Dependencia Digital

- Si tu hijo muestra signos de adicción a las pantallas, puede ser tentador quitarle el dispositivo por completo. Sin embargo, considera reducir gradualmente el uso diario del celular para evitar síntomas de abstinencia y facilitar la transición.
- Comunícate abiertamente con tu hijo sobre el impacto de la adicción al celular, ayudándole a entender sus efectos en su salud y bienestar.
- Si sientes que tu hijo podría estar luchando con una adicción a las pantallas o muestra signos de depresión o ansiedad, comunícate con su proveedor de atención médica o de salud mental para obtener ayuda y estrategias para afrontarlo.

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