

## UN NUEVO ESTÁNDAR PARA LA INFANCIA

En los últimos 18 meses, ha aumentado considerablemente la preocupación por los efectos nocivos que los teléfonos celulares y las redes sociales tienen en la salud mental, el desarrollo y el bienestar general de nuestros hijos. Nos encontramos en medio de una crisis de salud mental y adicción entre los jóvenes, especialmente los adolescentes. Afortunadamente, el tema finalmente ha cobrado relevancia a nivel nacional e internacional.



Para los padres, se trata de proteger lo que más importa. No podemos permitirnos esperar a que se produzcan cambios políticos o reformas en el sector: el cambio real comienza con nosotros, aquí mismo, en nuestras comunidades. Por eso, **Familias Inteligentes** se compromete a apoyar a los padres, educadores y líderes comunitarios para establecer normas claras y sensatas sobre el uso de la tecnología en la infancia.



En sólo un año, hemos experimentado un impulso notable. Hemos pasado de 45 a 120 escuelas en todo Estados Unidos y este año hemos dado la bienvenida a nuestra primera escuela internacional asociada a Familias Inteligentes en el Reino Unido. La respuesta ha sido increíblemente alentadora: escuelas, padres y educadores siguen poniéndose en contacto con nosotros, deseosos de formar parte de este movimiento en expansión. Estamos abrumados por la gratitud y nuestra red sigue creciendo.

## UN MOVIMIENTO EN CRECIMIENTO

Es importante destacar que el movimiento ha crecido más allá de nuestros propios programas. Varios estados de EE.UU. han presentado o aprobado leyes que fomentan o exigen días escolares sin teléfonos. También hay una emocionante ola de investigaciones y orientaciones por parte de una amplia gama de expertos. Esperamos compartir estos hallazgos y herramientas con ustedes en los próximos meses.

Familias Inteligentes reafirma lo que muchos de nosotros ya sabemos en nuestro interior: los niños necesitan límites, estructura y protección para prosperar en esta nueva era digital. Nuestra misión es ayudar a las escuelas y las familias a unirse en torno a esa verdad y crear comunidades seguras y conectadas en las que todos los niños puedan desarrollarse con dignidad.

Es un honor acompañarlos en esta importante labor. Gracias por acogernos en su comunidad escolar. Estamos profundamente agradecidos por compartir esta misión con ustedes y sus familias.

# NORMAS COMUNITARIAS

La escuela es uno de los pocos lugares donde la comunidad puede prosperar a escala humana. Cada escuela moldea su propia cultura y crea normas en torno a comportamientos aceptables y valores compartidos. Cuando surge nueva información, las comunidades escolares tienen la capacidad de reflexionar, adaptarse y liderar. En lo que respecta a la tecnología, las familias necesitan apoyo. El panorama cambia constantemente y ningún hogar puede navegar por este solo. Por eso existe Familias Inteligentes: para ayudar a las comunidades escolares a tomarse un respiro, examinar las investigaciones y trabajar juntas para tomar decisiones informadas y responsables para los niños.

## Prioriza tu familia y tus valores

Tu escuela debe reflejar tus valores. Valores fundamentales como evitar la tentación, la humildad, el sacrificio personal y reconocer el mal son menos comunes que en generaciones pasadas y hay que luchar por ellos.

## Aplaza el uso de teléfonos celulares hasta la secundaria

Conocemos la neurociencia que hay detrás de las plataformas tecnológicas y los efectos negativos asociados a su uso: los teléfonos celulares están diseñados para crear adicción, aumentan la ansiedad y la depresión, y exponen a los niños a la pornografía y otros vicios. La vida de los niños será mejor cuando no vivan a través del medio desordenado que genera un teléfono celular.

## Retrasa las redes sociales hasta los 16 años

Las pruebas son abrumadoras: el uso temprano de las redes sociales no sólo está relacionado con problemas de salud mental y adicción, sino que, de hecho, es la causa de estos.

## Día escolar sin celulares

Las familias deben esforzarse por mantener las escuelas libres de distracciones y notificaciones. La escuela debe ser un lugar donde los niños tengan experiencias humanas auténticas, creciendo no solo intelectualmente, sino también social y emocionalmente.



# FIRMA EL COMPROMISO

Para ayudar a nuestros niños a crecer bien en el mundo de hoy saturado de tecnología, se necesita más que una resolución personal, se requiere a toda la comunidad. La ciencia del comportamiento muestra que un cambio cultural verdadero ocurre en ciclos: primero hay un proceso de concientización, luego de compromiso, modelación y reforzamiento. Cuando cambiamos el foco de “yo” hacia “nosotros” podemos crear un cambio fuerte y permanente. Juntos, nosotros podemos reducir la presión a conformarnos, fortalecer nuestra motivación compartida y apoyarnos unos a otros a través de las dificultades inevitables del camino.

**Esta es la “razón” detrás de nuestro Compromiso de Retrasar Teléfonos Celulares. No es solamente una decisión personal, es un compromiso compartido de proteger la infancia, priorizar la conexión y construir una cultura más saludable para todos.**

Para firmar el Compromiso Inteligente visita: [www.Smart-Families.org/Smart-Pledge](http://www.Smart-Families.org/Smart-Pledge)

## EL COMPROMISO INTELIGENTE

Mi familia se compromete a retrasar la entrega de un teléfono celular a nuestros hijos hasta que estén en la escuela secundaria

Nombre de los Padres

Apellido de los Padres

Correo Electrónico



*Firma el Compromiso*



**Firma el Compromiso  
Inteligente**

# Una carta de nuestra fundadora

Un nuevo año escolar trae consigo el entusiasmo de un nuevo comienzo. En Familias Inteligentes, hemos estado trabajando para asegurar que las escuelas empiecen el año académico 2025-2026 con una pasión renovada y con determinación. Nuestra meta es ayudar a las escuelas con las que trabajamos a llevar a cabo nuestra misión, empoderar a las familias y construir comunidades que se relacionen con la tecnología de una manera saludable e intencional que respete nuestra dignidad humana innata.

Hace tres años, nosotros comenzamos esta misión en el colegio de nuestros hijos, motivados por el deseo de protegerlos no solo a ellos, sino también a sus compañeros de clase. La necesidad palpable que vimos en nuestra comunidad hizo que por ende lo expandiéremos a los colegios vecinos. Ese primer año, nuestros esfuerzos lograron incluir 18 escuelas en el área de Galveston-Houston. Este año, estamos orgullosos de trabajar con 100 escuelas en el país y algunas más en otros lugares del mundo.

Este crecimiento es un recordatorio poderoso de que no estás solo en el reconocimiento de los daños que la tecnología manipuladora tiene sobre los niños. Durante el año pasado, ha sido muy motivador ver como este mensaje ha ganado amplia atención, a medida que más padres y comunidades han respondido al llamamiento de retrasar el acceso a los teléfonos celulares y las redes sociales. Notablemente, el libro de Jonathan Haidt, La Generación Ansiosa ha capturado la atención nacional hacia estos temas preocupantes y ha validado aún más lo que muchas familias ya percibían.

A medida que ustedes dan comienzo a este año escolar, pedimos para que ustedes se sientan fortalecidos para defender sus propias familias y comunidades. Juntos, podemos crear escuelas en donde los celulares no sean la norma y en donde su familia y valores tengan el primer lugar.

Jennifer Kuzma



# Hábitos para la Secundaria

Las redes sociales, los celulares y las constantes notificaciones pueden consumir el tiempo de los estudiantes, la concentración y las conexiones reales en la vida diaria. Los Hábitos de la Secundaria de Familias Inteligentes es una nueva herramienta que da tres herramientas simples pero poderosas para reclamar tu atención, proteger tu bienestar y reflejar lo mejor de ti en internet y fuera de él.

## Learn more at:

[www.smart-families.org/highschool](http://www.smart-families.org/highschool)

### Mantente en lo Real

- La mayoría de los adolescentes abren los medios sociales más de 20 veces cada día
- 50% de la Gen Z desearían que los medios sociales nunca hubieran sido inventados
- Usa tu celular dos horas menos cada día para ganar 30 días extras cada año



- **Mantente en lo real:** Cambia el Snapchat and otras apps por conversaciones reales, habla, y textea—haz conexiones duraderas.

- **Silencia el ruido:** Apaga las notificaciones—no dejes que tu teléfono te distraiga de lo que es importante.

- **Refleja tu mejor imagen:** Piensa antes de compartir—ningún texto o post es realmente privado y tú nunca sabes quién lo llegue a ver.

### Silencia el Ruido

- Toma 9 minutos volver a concentrarse después de haber tenido una interrupción
- Casi el 70% de los adolescentes no duermen suficiente
- Solo tener tu teléfono afuera y visible roba tu capacidad de conexión y empatía

### Refléjate Mejor

- 33% de Gen Z les han compartido imágenes íntimas sin su permiso
- La mayoría de los adultos jóvenes reportan que a ellos o a un amigo les han robado información privada
- Tu presencia digital puede impactar tu futuro para las aplicaciones universitarias y de trabajo