

September 14, 2023

Coffee with the Principal

Agenda

- Welcome
- Changes to Edison
- Parent Education Center: “Limiting Social Media and Screen Time”

Administrative Changes

- Mrs. Swanson supporting Vista Grande Elementary
- No plans to replace the position this school year
- Brandee Meyer and Renee Peterson will be administrative designees for the remainder of the school year



Mrs. Peterson



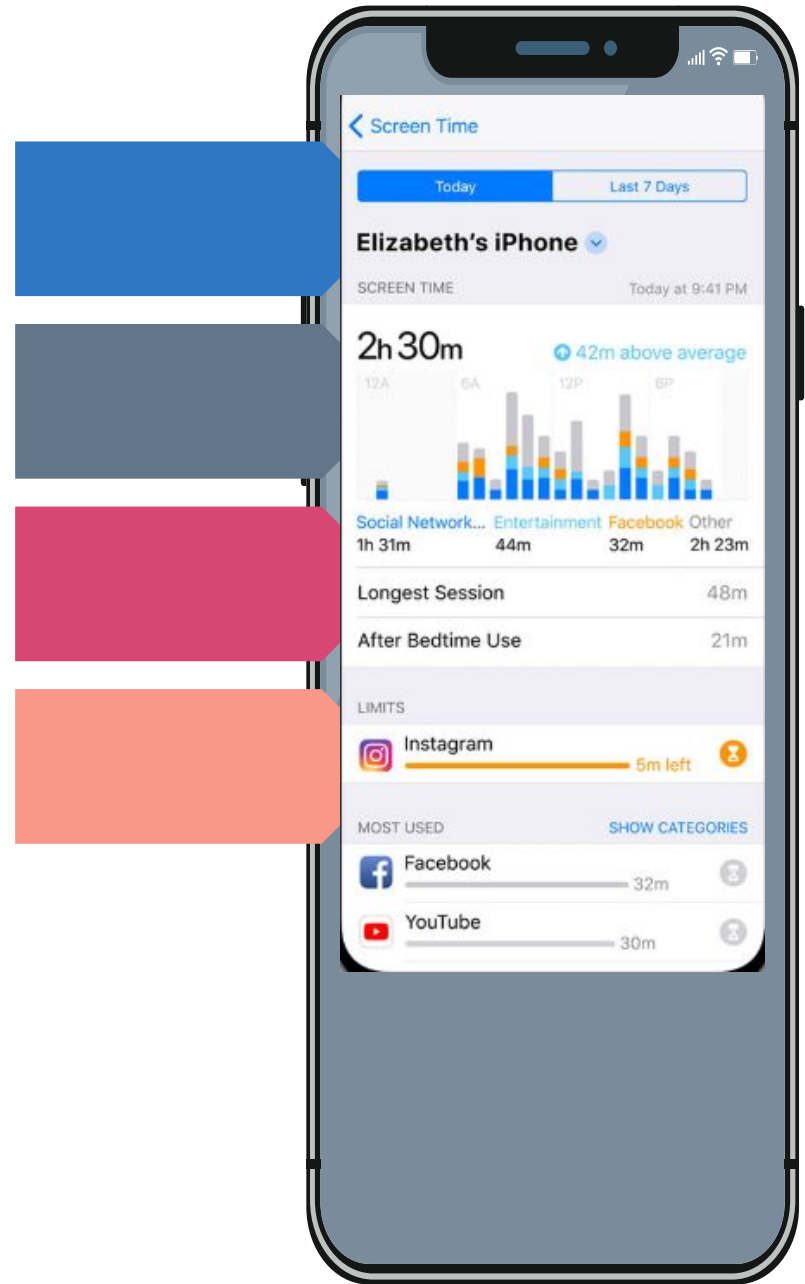
Mrs. Meyer

How to Limit Social Media & Screen Time

Cómo limitar las redes sociales y el tiempo frente a la pantalla

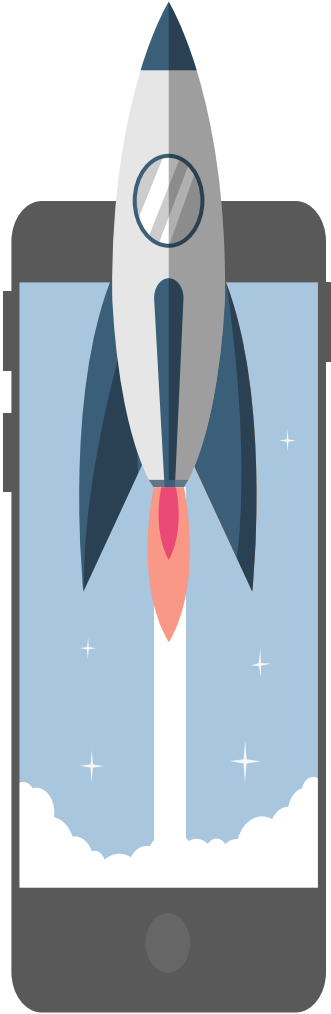
District TOAs-Curriculum & Instruction

September 8, 2023



How Can Digital Devices Be Useful?

¿Cómo pueden ser útiles los dispositivos digitales?



Social Connectivity / Conectividad Social

Allows friends and family to communicate by (video, words, audio, other media) quickly.

Permite que amigos y familiares se comuniquen por (video, palabras, audio, otros medios) rápidamente

Storage of Information / Información de Almacenamiento

Holds storage for media: photos, music, videos, contact information, documents, and other documents.

Contiene almacenamiento para medios: fotos, música, videos, información de contacto, documentos y otros documentos.

Easily access GPS & Maps / Acceso fácil a GPS y mapas

What is Screen Time?

¿Qué es tiempo de pantalla?

Computer/Computadora



Smartphone/tablet
telefono inteligente/tableta



The Amount of time
spent using a device
with a screen
(educational or
recreational)

La cantidad de tiempo
dedicado al uso de un
dispositivo con pantalla
(educativo o recreativo)

Television/television



Video game console/
Consola de videojuego



DEAL OR NO DEAL



\$.01	\$ 1,000
\$ 1	\$ 5,000
\$ 5	\$ 10,000
\$ 10	\$ 25,000
\$ 25	\$ 50,000
\$ 50	\$ 75,000
\$ 75	\$ 100,000
\$ 100	\$ 200,000
\$ 200	\$ 300,000
\$ 300	\$ 400,000
\$ 400	\$ 500,000
\$ 500	\$ 750,000
\$ 750	\$ 1,000,000





DEAL or NO DEAL

Today is Friday, September 8, 2023

Hoy es viernes 8 de septiembre de 2023



DEAL



DEAL or NO DEAL

Kids ages 6-8 had the largest increase in screen use since they were more likely to “own and access digital devices”

Los niños de 6 a 8 años tuvieron el mayor aumento en el uso de pantallas, ya que eran más propensos a “poseer y acceder a dispositivos digitales”.



NO DEAL

Ages 12-18



DEAL or NO DEAL

Kids Ages 8-18 spend 4.5 hours each day spent watching tv.

Niños años 8 a 18 años pasan 4.5 horas cada día viendo televisión



DEAL



DEAL or NO DEAL

38% of girls are more likely to become depressed if they spend 3-5 hours each day on social media.

38% de las niñas tienen más probabilidades de deprimirse si pasan de 3-5 horas al día en las redes sociales



NO DEAL

25% of girls



DEAL or NO DEAL

54% of teens said it would be hard to give up social media

54% de los adolescentes dijo que seria dificil dejar las redes sociales



DEAL

Why is Screen Time Increasing in Students?

¿Por qué aumenta el tiempo de pantalla en los estudiantes?

Information Overload

*Kids love being able to access information & get feedback/answers quickly

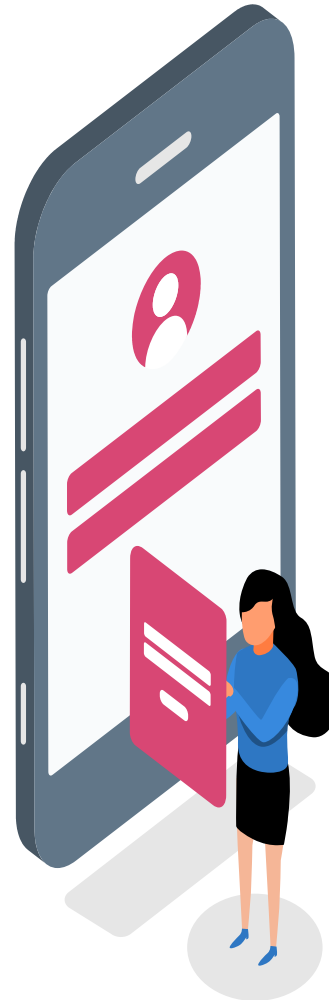
*Post Notifications, game rewards, etc create that “feel-good” moment that releases dopamine (habit reinforcing hormone)



Sobrecarga de información

*Los niños les encanta poder acceder a la información y obtener comentarios/respuestas rápidamente

*Publicar notificaciones, recompensas de juegos etc. Crean ese momento de “sentirse bien” que libera dopamina (hormona que refuerza el hábito)



What are the types of Screen Time?

¿Cuáles son los tipos de tiempo de pantalla?



Recommended Screen Time per Age Group

Tiempo de pantalla recomendado por grupo de edad



Babies/Bebes

0-18 months(meses)



*Video Chats w/
friend or family is
acceptable
Los chats de video
con amigos o
familia están bien



Toddlers/Pequenos

18-24 months (meses)



*Limit media to quality
educational programs to
watch together
Limite los medios a
programas educativos de
calidad para ver juntos



Children/ Ninos

2-5 yrs (anos)



*< 1 hour/weekday & 3 hrs/ weekend
Menos de 1 hora cada dia de semana
y 3 horas cada fin de semana
Educational or interactive programs
Programas educativo or interactivo
Larger devices (tablet/computer
recommended)
Usa dispositivos grandes



Kids (Ninos) &
Teens/jovenes

6-17 yrs (anos)



*Recreational screen time 2
hrs/weekday
Tiempo de pantalla recreativa 2
horas/dia
Set healthy limits
Establecer límites saludables
Discuss Social Media Dangers
Conversar los peligros de las
redes sociales



Adults/Adultos

18 yrs & up



*Recreational screen time 2- 4 hrs
Tiempo de pantalla
Recreativa 2-4 horas/dia
Keep work screen time to 8 hrs
Mantenga el tiempo de
pantalla de trabajo en 8 horas
Discuss Social Media Dangers
Conversar los peligros de
las redes sociales

How To Tell if Your Child is Dependent on their Devices?

Como saber si su hijo es dependiente de sus dispositivos

Limited Control

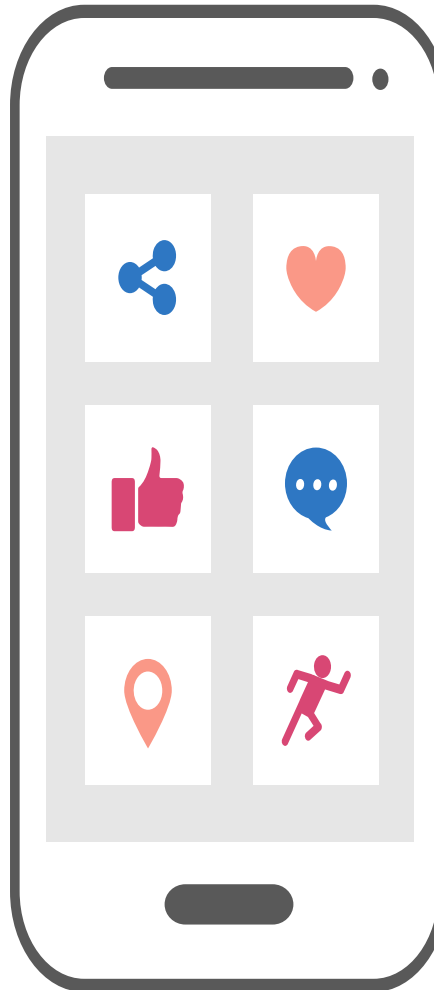
- Child has trouble putting down or limiting screen time
- Su hijo tiene problemas para disminuir o limitar el tiempo de pantalla

Loss of Interest

- Child mainly motivated by devices. Little interest in toys, books, sports, etc.
- Su hijo está motivado principalmente por los dispositivos. Tiene poco interés en juguetes, libros, deportes, etc

Preoccupies their Thoughts

- Constantly thinking of their favorite video game, Youtuber, talking about parts of games/movies.
- Pensando constantemente en su videojuego favorito, Youtuber, hablando de partes de juegos/películas



Socializing Interference

- Child struggles to make conversation outside of their device or interferes at family gatherings
- Su hijo tiene dificultades para entablar una conversación fuera de su dispositivo o interfiere en las reuniones familiares

Withdrawing

- Child experiences negative emotions escalate when it is time to turn off TV or put devices away
- Su hijo experimenta emociones negativas que aumentan cuando es hora de apagar la televisión o guardar los dispositivos

Sneaky

- Child is using their devices to play games, use phone or tablet during non screen time moments
- Su hijo está usando sus dispositivos para jugar, usar el teléfono, o la mesa durante los momentos que no están frente a la pantalla

Health Effects of Excessive Screen Time

Efectos del tiempo de pantalla excesivo

Sleep Problems

Blue light interferes with brain's sleep cycle and can prevent a good night's sleep.

Las pantallas emiten la luz azul, interfiere con el ciclo de sueño del cerebro y puede impedir una buena noche de sueño.

Neck & Back Pain

Can lead to poor posture causing neck, shoulder, and back pain. Encourage your child to take breaks to stand or stretch. Make sure chairs provide back support & keep devices at eye level.

Puede conducir a una mala postura que causa dolor de cuello, hombros, y espalda. Anime a su hijo a tomar descansos para ponerse de pie y estirarse. Asegurese de que las sillas brinden apoyo para la espalda y mantenga los dispositivos a la altura de los ojos.



Obesity



Since you usually sit during video games or watching tv-children don't get the correct amount of physical activity. This can lead to higher risks of obesity, diabetes, higher blood pressure or cholesterol.

Como suele estar sentado durante videojuegos o viendo la televisión, los niños no realizan la cantidad correcta de actividad física. Esto puede conducir a mayores riesgos de obesidad, diabetes, presión arterial alta o colesterol.

Mental Health Effects of Excessive Screen Time

Depression/Depresión

Excessive Screen time on Social media & television can increase depression creating the feeling of FOMO “fear of missing out”.

El tiempo de pantalla excesivo en las redes sociales y televisión puede aumentar la depresión creando la sensación de FOMO “miedo a perderse algo”



Self Efficacy/ Autoeficacia

Children can start to experience low self- confidence in school when they have a hard time concentrating or remembering if they are tired from staying up late or avoiding schoolwork because they are on social media.



Anxiety/Ansiedad

Children engage with many people online they struggle with communicating in person. Consistent notifications online may also become overwhelming.

Los niños interactúan con muchas personas en línea con las que tienen dificultades para comunicarse en persona. Las notificaciones consistentes en línea también pueden volverse abrumadoras



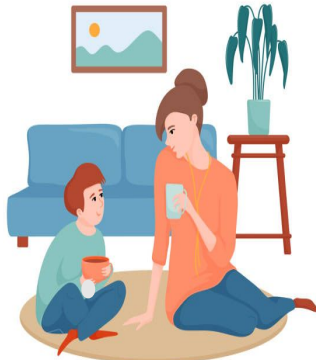
Los niños pueden comenzar a experimentar una baja confianza en sí mismos en la escuela cuando tienen dificultades para concentrarse o recordar si están cansados de quedarse despiertos hasta tarde o evitar el trabajo escolar porque están en las redes sociales.

How Can I Get My Kids To Put Down Their Phones?

¿Cómo puedo hacer que mis hijos dejen sus teléfonos?

**Have Open
Non-judgemental
face to face
conversations**

Tener conversaciones
cara a cara abiertas sin
prejuicios



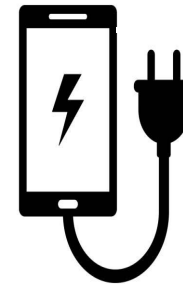
**Model the manners
and behavior you
want to see**

Modele los modales y el
comportamiento que
desea ver.



**Set parental controls
for phone use including
time and location
limits**

Establecer controles
parentales para el uso del
teléfono, incluidos los límites
de tiempo y ubicación



**Charge kids' phones in
your room or in a
family room at night**

Cargue los teléfonos de los niños en su
habitación o en una habitación familiar
por la noche

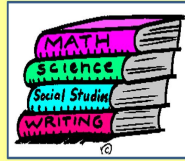


Sports Deportes

FIRST



THEN



Make phone use something that
your child has to earn

Haga que el uso del teléfono
sea algo que su hijo tenga que
ganar

Give your child more to do
Dale más a tu hija qué hacer



Outside Play
Juego al aire libre

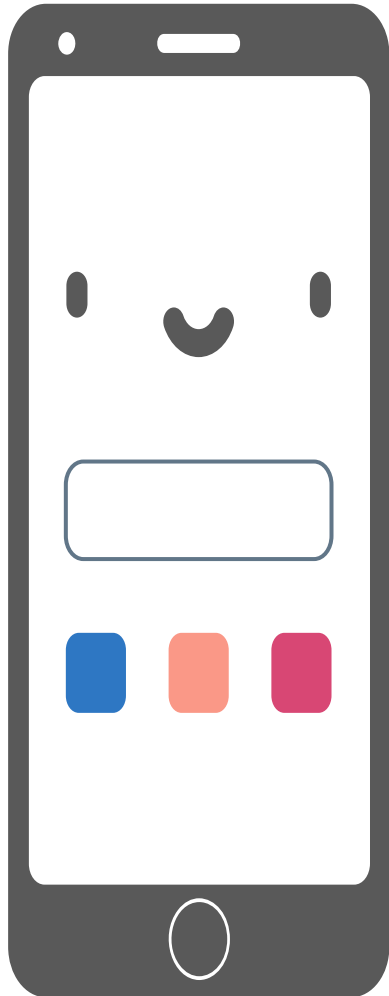


Offer alternatives
Ofrecer alternativas



Weekday Screen Times

Tiempos de pantalla entre semana



Monday~lunes

Keep in mind the Screen Time Recommendations, and pick a time limit that works for you and your child(ren):

Tuesday~martes

_____ can use digital devices for _____hours/min.

Wednesday~miercoles

Tenga en cuenta las recomendaciones de tiempo de pantalla y elija un límite de tiempo que funcione para usted y su(s) hijo(s):

Thursday~jueves

_____ puede usar dispositivos digitales durante _____ horas/min.

Friday~viernes

Set up Screen Free Times & Zones

Tiempos de pantalla entre semana

Bedrooms
Recamaras



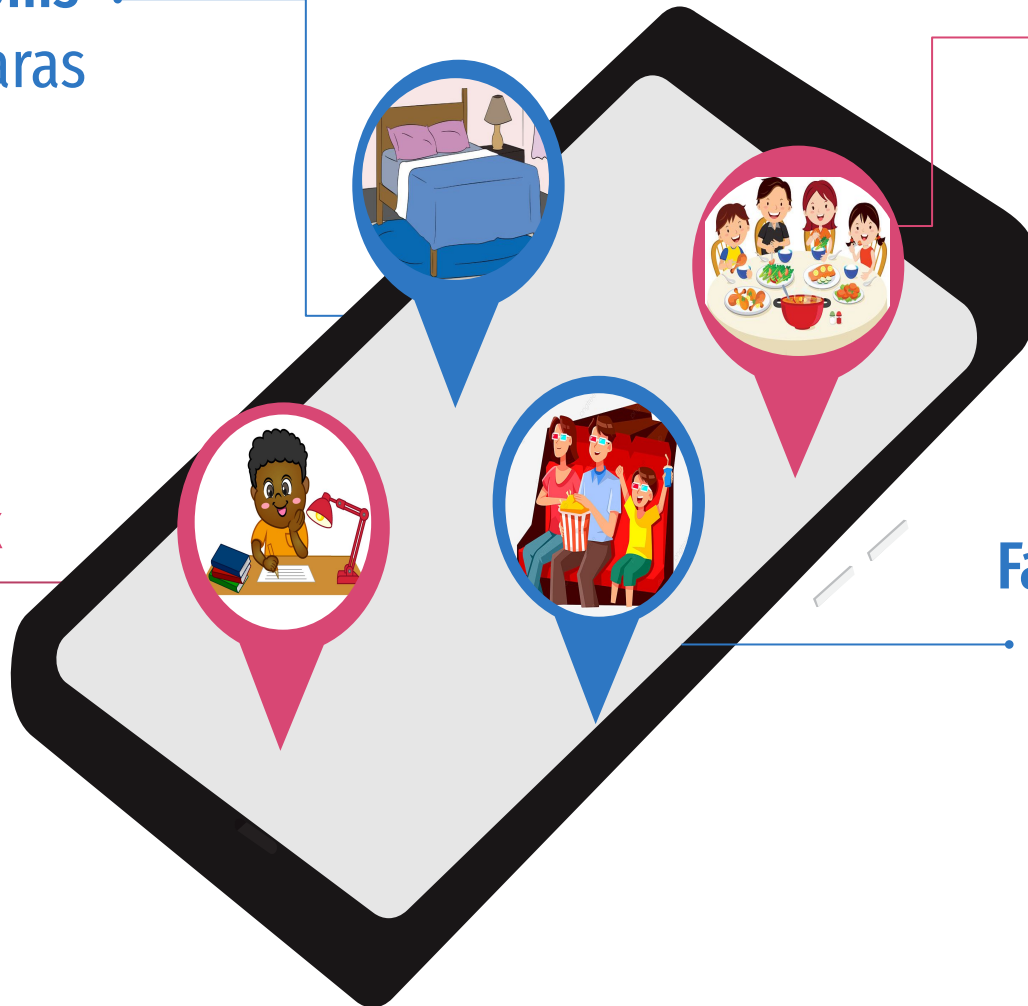
Meal Times
Horas de
Comida



Homework
Tarea

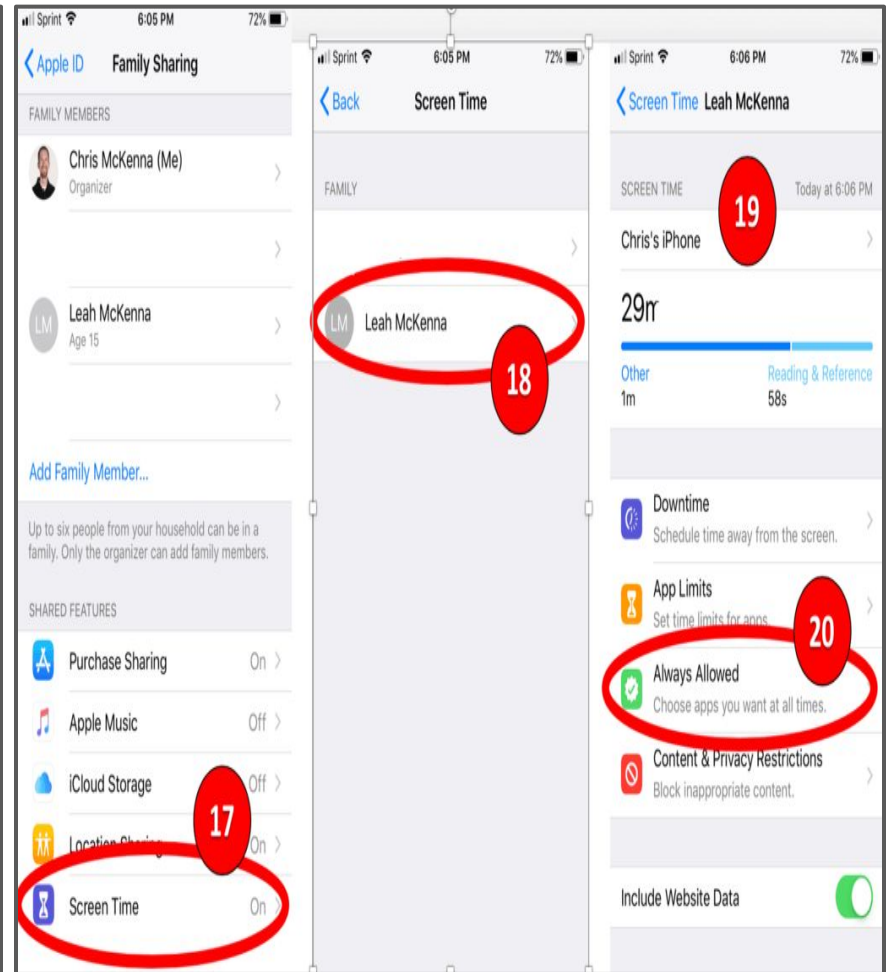
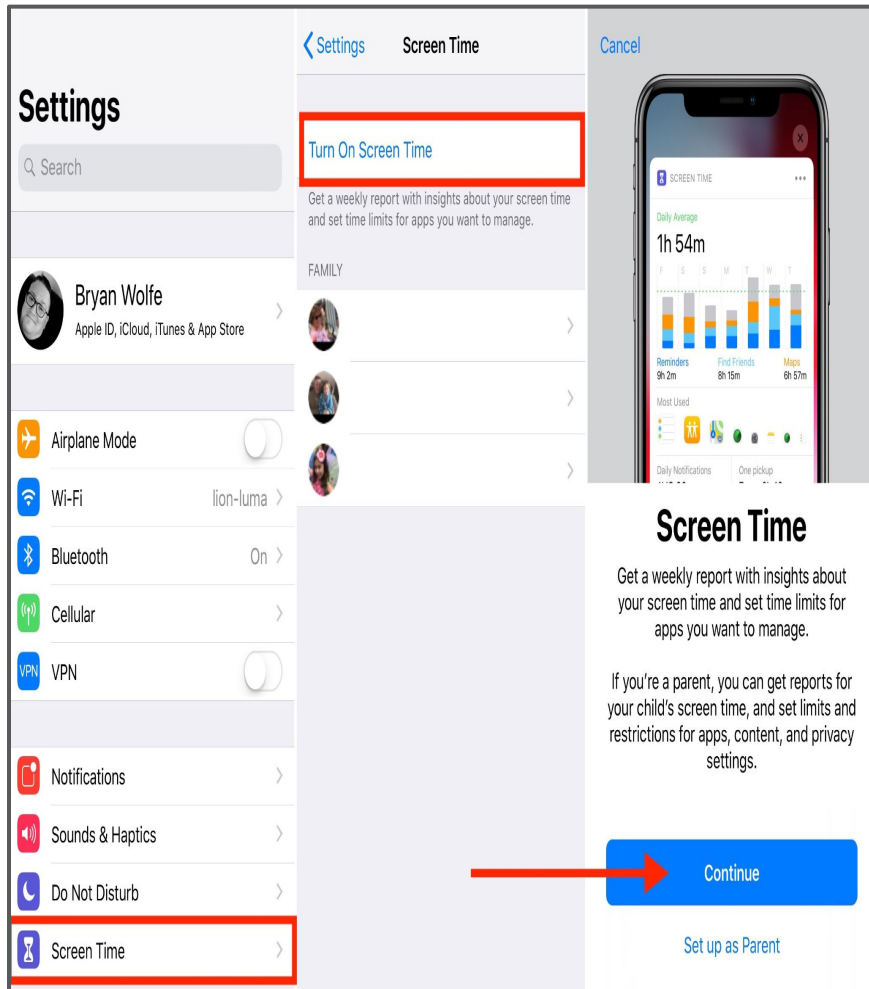


Family Time
Tiempo
Familiar



How To Set Up/Check Screen Time- iPhone

Cómo configurar/comprobar el tiempo de pantalla-iPhone

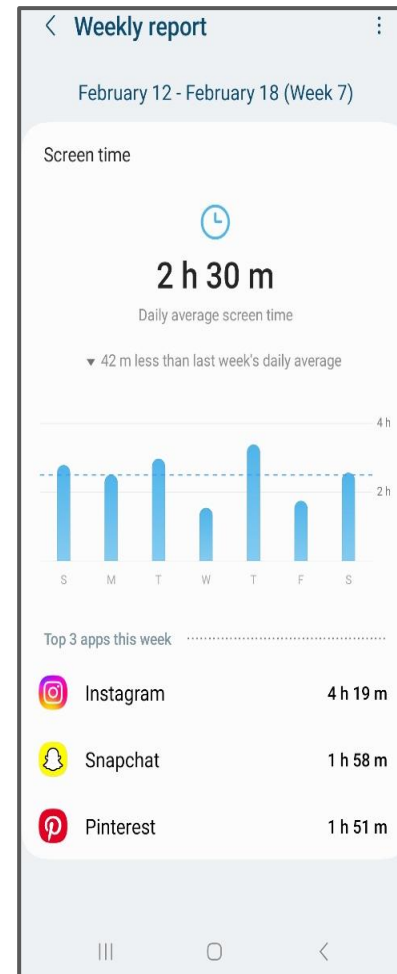
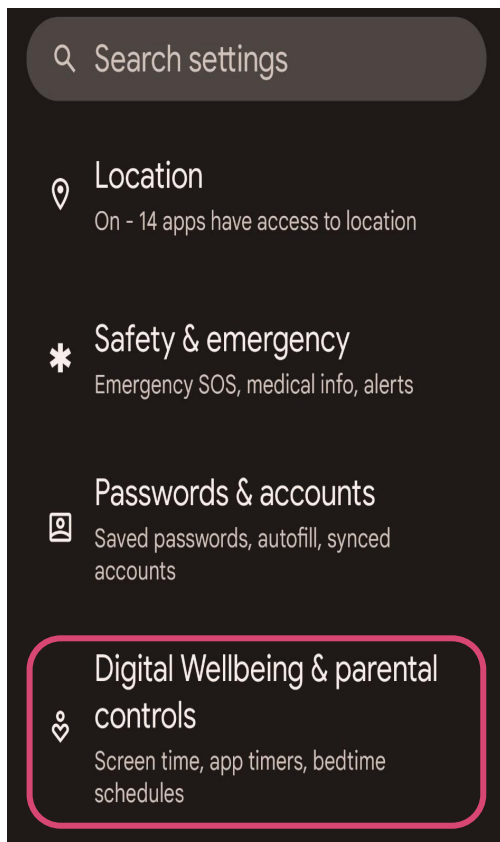


How To Set Up/Check Screen Time- Android

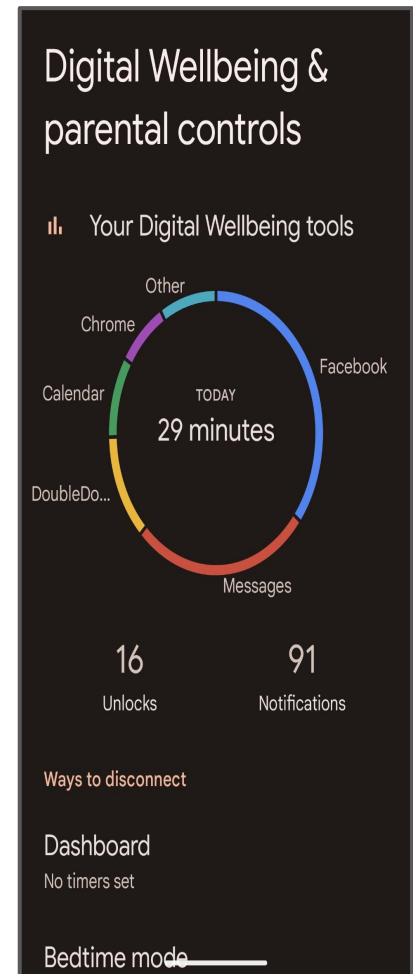
Cómo configurar/comprobar el tiempo de pantalla-Android

Settings—> Digital Well Being & Parental Controls

Ajustes —> bienestar digital y controles parentales



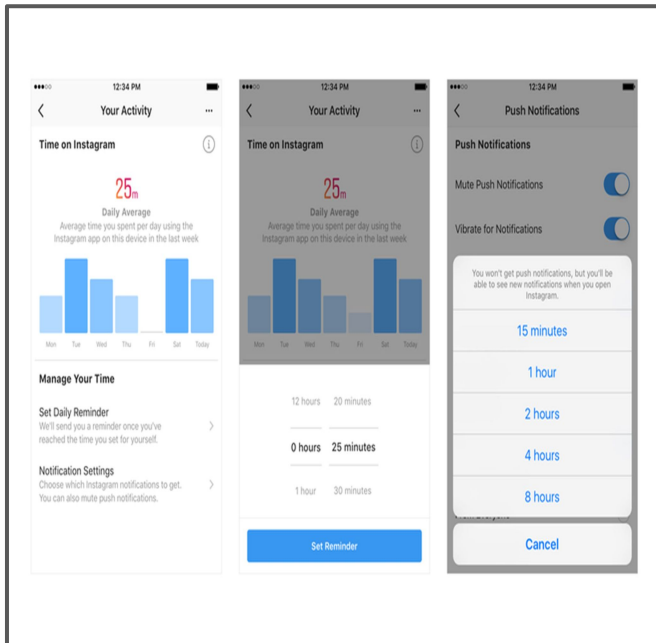
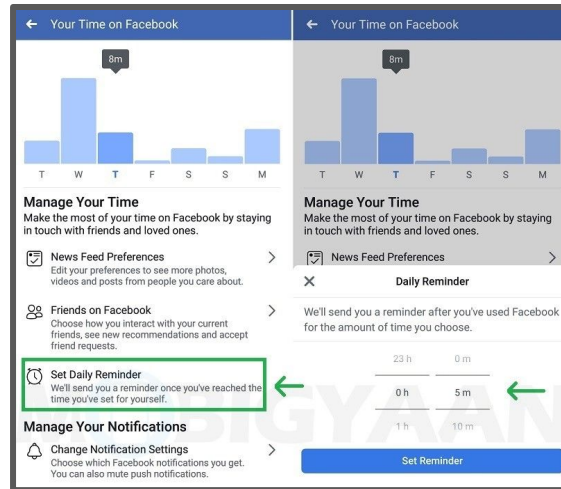
Samsung Galaxy



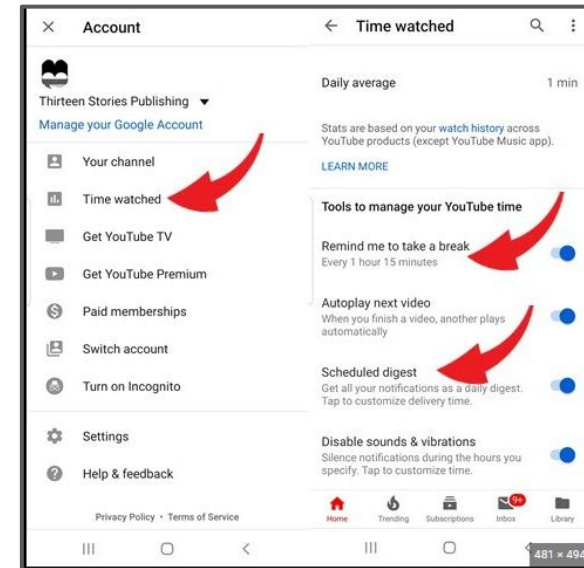
Google Pixel

Monitor Screen Time on Popular Apps

Monitorear el tiempo de pantalla en aplicaciones populares



facebook



Parental Control Screen Time Apps

Android



AirDroid Parental Control"



Qustodio Screen Time control App



FamiSafe Screen time Limit app



unGlue Screen Time Monitoring



Kidslox Parental Control

IOS iPhone



OurPact Parental Control & Screen Time App



Family Time Screen Control App



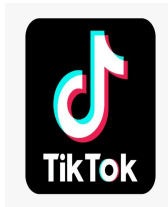
Net Nanny Screen Time Parental Control

Did You Know?

According to the terms of service, you have to be at least 13 years or older to use the following platforms:



[Family Center](#) allows you to link your child's account and set parental controls



[Family Safety Mode](#) allows you to link your child's account, set time limits and disable direct messages

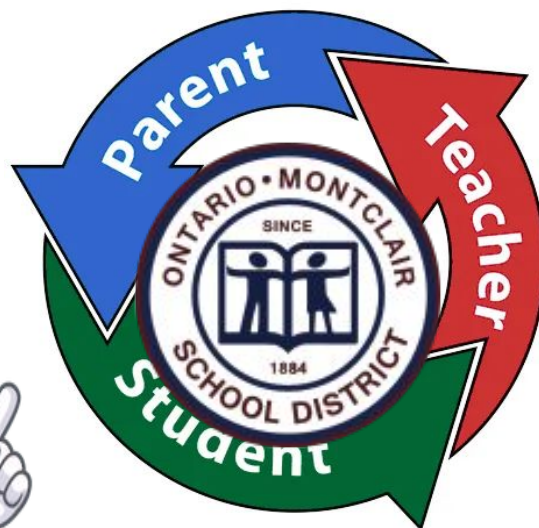


[Family Center Feature](#) allows you to see your child's privacy, messaging, and sensitive content settings



Three tiers of supervision: [Explore, Explore More, Most of YouTube](#) that allows you supervise your child's account

How has OMSD responded?
Cómo ha respondido la OMSD?





1:1

Nearpod Lessons

200+ teachers
5,000+ students

Family Resources

Recursos Para Las Familias



Family Media Agreements

Acuerdo familiar sobre el uso de los medios

We have a rich collection of resources teachers can share with families on family media use and learning with technology. Our Family Media Agreement is a customizable template families can use to set expectations around media use at home. The Technology in Our Classroom Guide helps teachers communicate with families about their classroom tech use -- from expectations at school and home to the specific tools kids will use in class.

See the Family Media Agreements: [English](#) or [Spanish](#)

I, _____, will:

... take care.

- ☐ I will take care of the device I'm using and tell my family if it's broken, stolen, or lost. As a family, we have agreed on the consequences if I lose or break a device, and I understand those consequences.

_____ gift, I understand that the device belongs to the

_____ such as my full name, date of birth, address, phone

_____. I will ask my family to help me with privacy

_____ appropriately toward me online, I'll stop talking to

_____ about it.

_____ rough sharing photos, videos, or screenshots,

_____ will stand up to those who do.

_____ I'll not post anything online that could harm

_____ ork online, I will give proper credit to the author or

... mantener un equilibrio.

- ☐ Ayudaré a mi familia a poner límites de tiempo para usar los medios que tengan sentido y luego los respetaré.
- ☐ Seré consciente de cuánto tiempo paso frente a una pantalla y seguiré disfrutando de otras actividades y personas que forman parte de mi vida.
- ☐ Si usar los medios o conectarme a Internet me hace sentir mal o si me resulta difícil desconectarme, tomaré un descanso y hablaré con un familiar al respecto.

☐ _____

... comunicarme abiertamente.

- ☐ Hablaré con mi familia sobre los medios que uso y sobre mis actividades por Internet y responderé cualquier pregunta que me hagan en forma abierta y honesta.
- ☐ Le contaré a mi familia si tengo problemas con el uso de los medios, si he cometido un error por Internet, o si necesito ayuda.

☐ _____

A cambio de ello, mi familia acuerda:

- ☐ Reconocer que los medios son parte importante de mi vida, incluso cuando ellos no siempre entiendan por qué.
- ☐ Hablar conmigo acerca de las cosas que los preocupan antes de decir que "no".
- ☐ Hablar conmigo acerca de mis intereses y entender mi mundo, lo que incluye ayudarme a encontrar medios que sean adecuados y divertidos.

☐ _____

☐ _____

FIRMADO POR MI

FIRMADO POR MI PADRE/MADRE O

My Media Plan

Mi plan de medios

Have family members think about their media balance choices that we make to help us feel healthy and balanced.



common sense education

GRADE 5: FINDING MY MEDIA BALANCE

My Media Plan

NAME _____

DATE _____

Reflection questions

- How would your plan help you feel healthy and balanced?

- Would it still work if you had to do it every day for a week? Why, or why not?

- What changes would you make if you were planning for a week? What would you add more or less of?



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance
in our digital lives.

common sense education

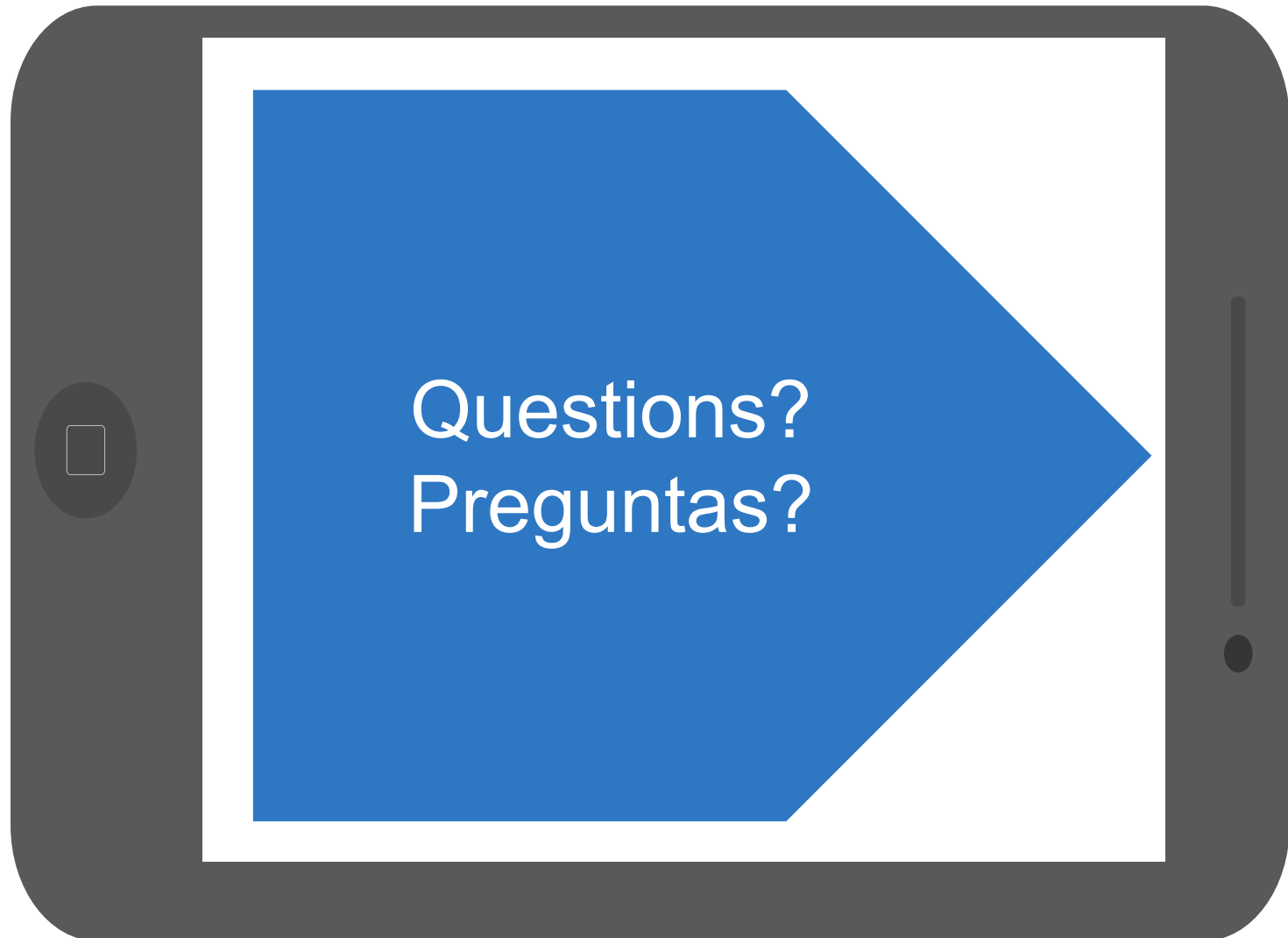
Shareable with attribution for noncommercial use. Remixing is permitted.



2

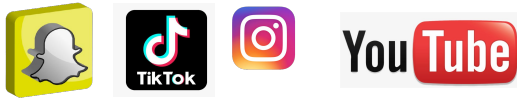
Thank You For Joining Us Today!

¡Gracias por acompañarnos hoy!



Monitor Social Media Accounts

- Discuss Ads & Videos online
- Provide reminders to keep information private
- Advise kids to beware of predators and scammers
- Remind kids that all information they post is online forever.
- Link parent & child accounts



Parental control Screen Time Apps

Android



AirDroid Parental Control™



Qustodio Screen Time control App

IOS iPhone



OurPact Parental Control & Screen Time App



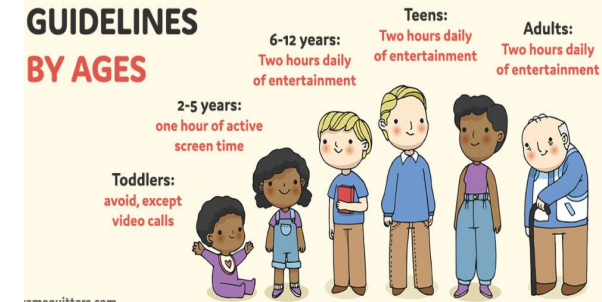
Family Time Screen Control App



Social Media & Screen Time Resources

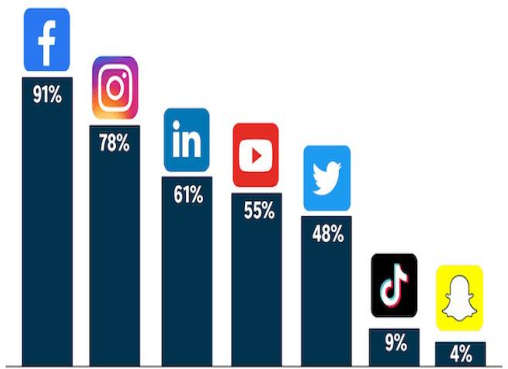
LIMITING SCREEN TIME

SCREEN TIME GUIDELINES BY AGES



SOCIAL MEDIA

Top social media platforms used by marketers worldwide



Source: Statista

WordStream

Advantages of Social Media



1. Connecting with the World
2. Easier Communication
3. Access to Information
4. Increased Brand Awareness
5. Improved Networking and Connections

Disadvantages of Social Media



1. Security and Privacy Issues
2. Addiction
3. Cyberbullying
4. Social Media Addiction
5. Loss of Productivity

Types of Screen Time

- Television/Listening to Music
- Video Games/Internet
- Social Media/ Video Chatting
- Make digital content

Screen time is the amount of time spent using a device with a screen such as a smartphone, computer, television or video game console.

SCREEN TIME CHECKLIST

MORNING

- Have you?
- ☐ Dressed for the day
 - ☐ Put your pyjamas away
 - ☐ Made your bed
 - ☐ Cleaned your teeth
 - ☐ Brushed your hair
 - ☐ 20 minutes of reading time
 - ☐ Packed your bag
 - ☐ Put shoes and socks on
- ✓ **YES? You can now have some screen time!**

AFTERNOON

- Have you?
- ☐ Unpacked your bag
 - ☐ Put your bag and shoes away
 - ☐ 30 minutes of outside play
 - ☐ Finished your home work
 - ☐ 20 minutes of reading time
 - ☐ Completed a chore
- ✓ **YES? You can now have some screen time!**

WEEKENDS & HOLIDAYS

- Have you?
- ☐ Dressed for the day
 - ☐ Put your pyjamas away
 - ☐ Made your bed
 - ☐ Cleaned your teeth
 - ☐ Brushed your hair
 - ☐ 20 minutes of reading time
 - ☐ 30 minutes of creative play
 - ☐ 30 minutes of outside play
 - ☐ Completed a chore
- ✓ **YES? You can now have some screen time!**



10 PLAY IDEAS

- CREATIVE**
- cutting
 - drawing/colouring
 - lego/building blocks
 - playdough
 - listen/dance to music

- OUTDOOR**
- climb a tree
 - ball games
 - ride a bike
 - hide & seek/tag
 - play with your pet/s

Tips to Limit Screen Time



Make Screen Time Safe and Positive

Family Screen Time Plan

FAMILY NAME _____

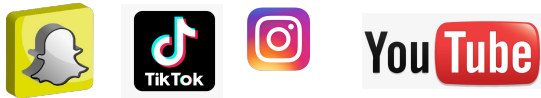
GROWN-UP NAMES _____

KIDS NAMES AND AGES _____

Create a family screen time use plan that works for you!
Work on this guide together to set guidelines for using all kinds of digital media with children ages 0-5 at home. When you are done, hang it in a place that is visible to everyone, like the fridge, or bulletin board. **Let's get started!**

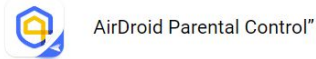
Supervisar cuentas de redes sociales

- Discutir anuncios y videos en línea
- Proporciona recordatorios para mantener la información privada
- Aconseje a los niños que tengan cuidado con los depredadores y los estafadores
- Recuerde a los niños que toda la información que publican está en línea para siempre.
- Vincular cuentas de padres e hijos

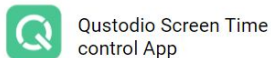


Aplicaciones de tiempo de pantalla de control parental

Android



AirDroid Parental Control™



Qustodio Screen Time control App

IOS iPhone



OurPact Parental Control & Screen Time App



Family Time Screen Control App

Cómo Ser Un Buen Ciudadano Digital en línea



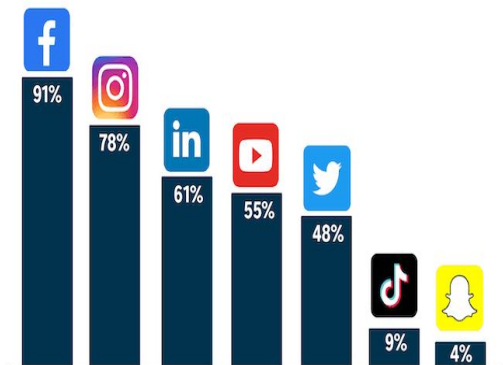
Recursos de tiempo de pantalla y redes sociales

LIMITACIÓN DEL TIEMPO DE PANTALLA



REDES SOCIALES

Plataformas de redes sociales utilizadas por los especialistas en marketing en todo el mundo



Source: Statista

WordStream

Ventajas de las Redes Sociales



1. Aumenta la visibilidad
2. Facilita la comunicación
3. Permite crear una comunidad
4. Mejor opción para compartir información
5. Ayuda a fidelizar

Desventajas de las Redes Sociales



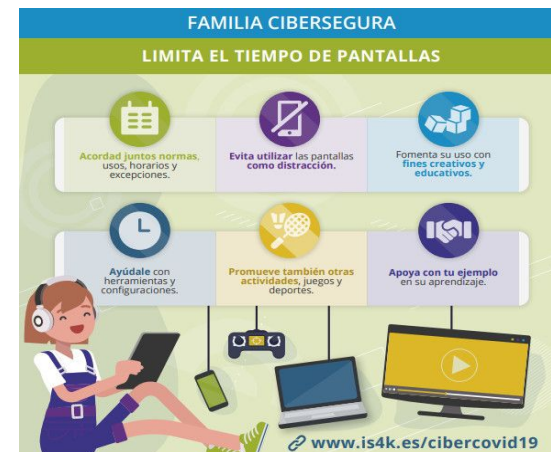
1. Atención a la privacidad
2. Trolls y malas críticas
3. Inversión de tiempo y dinero
4. Requieren un profesional cualificado
5. Conocer las normas

Tipos de Tiempo de Pantalla

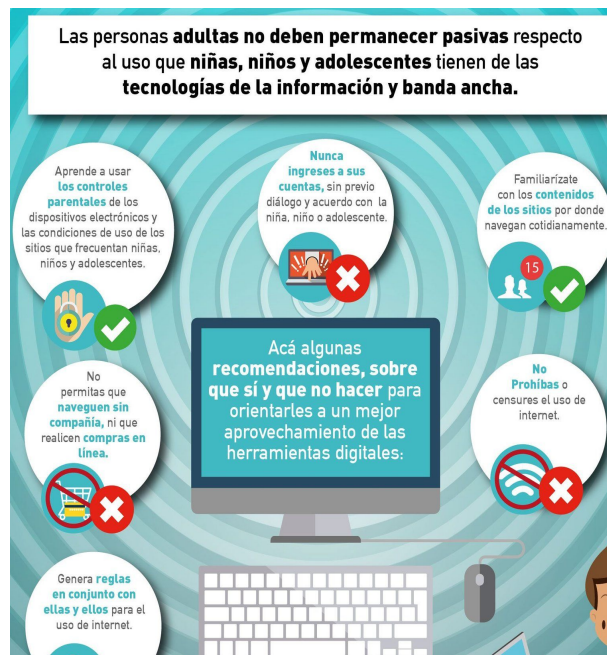
- Televisión/Escuchando música
- Videojuegos/Internet
- Redes Sociales/ Chat de video
- Hacer contenido digital

El tiempo de pantalla es una actividad sedentaria, lo cual significa que usted está físicamente inactivo mientras está sentado. Durante el tiempo frente a una pantalla se consume muy poca energía.

Consejos para limitar el tiempo de pantalla



Haga que el tiempo frente a la pantalla sea seguro y positivo



Next Coffee with Principal

Thursday, October 12th
8:30 a.m.

