**Advice for your Screens at Home**

Since this week is No Screens for Ice Cream week I wanted to share some thoughts and ideas for you to consider about screens and technology in the home.

We have all seen an increase in the time students are spending in front of screens (phones, tablets, TV’s, computers, video games, etc). We’ve all been in places where we see entire families or groups of friends sitting together looking at their phones/tablets rather than interacting and two year olds begging for their parent’s cell phone. I am guessing we’ve all thought about the question, “How is all of that screen time impacting children, families, and relationships?”

More and more research is being done regarding the impact screen time has on people. In the article, “Have Smartphones Destroyed a Generation?” from the Atlantic, generational researcher and author, Jean Twenge, found, “There’s not a single exception. All screen activities are linked to less happiness, and all nonscreen activities are linked to more happiness.” (While the article is on the longer side, it is worth every minute to read. The link is at the end of this letter). As a school that has computers in every classroom and individual computers for each student starting in 3rd grade, this is something we have thoughtfully discussed. We see a lot of value in using technology strategically to enhance a child’s education, but we also want to make sure we use it in a limited fashion. We want to make sure we are teaching our students to be creators with the technology, not consumers. It is very important to us that the students not spend too much time on computers at school (or at home), and that screen time does not get in the way of face time. We hope that your family will engage in the same discussions at home.

Here are a few family rules that I would like to pass along for families to consider as you discuss what you want your family rules to be around screens. (It is important to remember that a smart phones are not just phones, but are computers connected to the internet and all that the internet offers.)

* **Put a filter and parental controls on all your devices**: This is just good practice so children are not exposed to inappropriate content and you can monitor their activity.
* **Set a screen time limit**: Whether it’s daily (i.e. 30 minutes a day), weekly (i.e. 5 hours a week), or conditional (i.e. you get screen time after you…) set a limit on screen time and hold everyone to it.
* **No screens at the table**: Family meal times are extremely important. TV’s, phones, tablets, all get in the way of the conversations families can have during that time. Nobody, including adults, should be allowed to bring a screen to any meal.
* **No screens in the car**: There are two reasons for this. First, I always recommend to parents that they volunteer to be the drivers for their child’s, and their friend’s, activities because it is amazing what students will talk about in the back seat of a car. The children forget an adult is driving. Overhearing those conversations provides a great window into what goes on in your child’s life. In the car is also a time where you can have that precious uninterrupted time with your children (or family) to talk about how life is going and connect with each other. Second, recent brain research is informing us of how important “down time” or “bored time” is to the brain’s development. It is during those down times when you are staring out the window or waiting in line that the brain builds connections to all of the learning that happened that day. The car can be a great place for this. Today many children get in the car and immediately go on their phones. When they do that, it takes away from time for interactions as well as time for the brain to grow.
* **No screens in the bedroom** (or at least require the door to be open): This one changes as the children get older. I feel that, at the elementary level, there is never a time where a student should be alone in their room with a screen. Today, computers and phones are a window to the world and all the world has to offer, both the good and bad. Obviously, as children get older, this rule will need to be adjusted because of homework demands, but screens behind closed doors is always a bad idea. Every family situation is different and you will have to make this decision as a family. No matter where the screen is, however, the screen should always be easily visible to the parent.
* **No phones in the room at night**. In general, people make poorer decisions as the night goes on. Children struggle with this even more. If you allow your child to have their phone in their room because it is an alarm clock, get them an alarm clock and take the phone out of the room at night (best is to have it in your room where you can see if anything is happening). I think this rule should not change no matter what age a child is.
* **Do a phone collection during play dates or sleepovers**: Whenever your child has a friend(s) over, as soon as they arrive, have the children put their phones in a basket on the counter/shelf. (This is a great habit for adults to do as well so you can devote your time to your family when you are home) Then only let them use the phones when they are around you. Even at the elementary level, students are doing things on their phones that you would rather them not do. When your child is around others, we want to encourage face to face time and growing those relationships, not playing side by side on their individual screens. Like I said above, never allow the students to go to bed with their phones. There is nothing they need them for after bedtime.
* **Sign a family tech use agreement**: You can get ones that are already made (see commonsensemedia.org for some great resources), or create your own. These agreements should be signed by everyone in the household, child and adult, so everyone is held accountable.
* **Most Controversial Recommendation**: Resist getting your child a cell phone until as late as possible (thankfully, in response to all of the research, there is a growing movement in the country to wait until at least 8th grade). If you feel an absolute need to get them a phone before then, either do not make it a smart phone, or limit who they can call/text and the apps they can put on their phone (thankfully parental controls are great now so you can have a lot of control over what your child can do on their phone). Over the years we have found that elementary students are not mature enough to handle a smart phone of their own and all of the apps and texting. Students are not missing out on anything by waiting until later to get a phone. Some people argue that children these days all text so their child needs a phone to text their friends. There is more and more research coming out about the detrimental impacts of children using texts to communicate and how it is impairing their ability to interact. As parents we need to start thinking twice about how early we get our children a phone (or give them our old ones) and make the best decisions for our own children, and not give in to what “everyone” in society is doing.

Even if you don’t adopt these recommendations, my hope is that these rules will at least spark a conversation in your family about screen time and help us start challenging the norm. Setting limits now, when your children are in elementary school, will make setting the limits when they are older much easier, help establish healthy habits as a family along the way, and teach our students about the importance of relationships and face to face time. Finally, remember that children look to their parents as examples. We have to behave as we want our children to behave.

Like mentioned above, if you are looking for a great online source for setting family rules and expectations for screen time and online behavior, commonsensemedia.org, is a great resource. Enjoy using your screens responsibly to have fun and enhance your relationships, rather than allowing them to get in the way.

Article link: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

If you have any questions or thoughts you want to share, please give me a call. I am a parent in this with you and appreciate the conversations.

Ryan Peterson

Proud Principal of Tularcitos Elementary School

Consejos para sus Pantallas en Casa

Dado que esta semana no hay pantallas para la semana helado quería compartir algunos pensamientos e ideas para que usted considere sobre las pantallas y la tecnología en el hogar.

Todos hemos visto un aumento en el tiempo que los estudiantes están gastando frente a las pantallas (teléfonos, tabletas, TV, computadoras, videojuegos, etc.). Todos hemos estado en lugares donde vemos familias enteras o grupos de amigos sentados juntos mirando sus teléfonos / tabletas en lugar de interactuar y dos años de edad rogando por el teléfono celular de sus padres. Estoy adivinando que todos hemos pensado en la pregunta, "¿Cómo es todo ese tiempo de la pantalla que afecta a los niños, las familias y las relaciones?"

Cada vez se están haciendo más investigaciones sobre el impacto que el tiempo de pantalla tiene en la gente. En el artículo, "¿Han destruido los teléfonos inteligentes una generación?" Del Atlántico, investigador generacional y autor, Jean Twenge, encontró: "No hay una sola excepción. Todas las actividades de la pantalla están ligadas a menos felicidad, y todas las actividades sin pantalla están vinculadas a más felicidad. "(Si bien el artículo está en el lado más largo, vale la pena cada minuto para leer. El enlace está al final de esta carta). Como una escuela que tiene computadoras en cada salón de clase y computadoras individuales para cada estudiante que comienza en el 3er grado, esto es algo que hemos discutido cuidadosamente. Vemos mucho valor en el uso estratégico de la tecnología para mejorar la educación de un niño, pero también queremos asegurarnos de usarlo de manera limitada. Queremos asegurarnos de que estamos enseñando a nuestros estudiantes a ser creadores con la tecnología, no los consumidores. Es muy importante para nosotros que los estudiantes no pasen demasiado tiempo en las computadoras en la escuela (o en casa), y que el tiempo de la pantalla no se interponga en el tiempo de cara. Esperamos que su familia se involucre en las mismas discusiones en casa.

Aquí hay algunas reglas de la familia que me gustaría pasar a lo largo de las familias a considerar a medida que discutir lo que quiere que sus reglas de la familia para estar alrededor de las pantallas. (Es importante recordar que los teléfonos inteligentes no son sólo teléfonos, sino computadoras conectadas a Internet y todo lo que ofrece Internet).

• Coloque un filtro y controles parentales en todos sus dispositivos: esto es solo una buena práctica para que los niños no estén expuestos a contenido inapropiado y pueda monitorear su actividad.

• Establezca un límite de tiempo de pantalla: si es diario (es decir, 30 minutos al día), semanal (es decir, 5 horas a la semana) o condicional (es decir, obtiene tiempo de pantalla después de ...) establecer un límite en el tiempo de pantalla y mantener a todos .

• No hay pantallas en la mesa: Los horarios de las comidas familiares son extremadamente importantes. TV, teléfonos, tabletas, todos se interponen en el camino de las conversaciones que las familias pueden tener durante ese tiempo. A nadie, incluyendo a los adultos, se les debe permitir traer una pantalla a cualquier comida.

• No hay pantallas en el coche: Hay dos razones para ello. Primero, siempre recomiendo a los padres que sean voluntarios para ser los conductores de las actividades de sus hijos, y de sus amigos, porque es increíble lo que los estudiantes hablarán en el asiento trasero de un automóvil. Los niños se olvidan de que un adulto está manejando. Overhearing esas conversaciones proporciona una gran ventana en lo que sucede en la vida de su hijo. En el coche es también un momento en el que puede tener ese precioso tiempo ininterrumpido con sus hijos (o familia) para hablar sobre cómo va la vida y conectarse unos con otros. En segundo lugar, la investigación reciente del cerebro nos está informando de la importancia de "tiempo de inactividad" o "tiempo aburrido" es para el desarrollo del cerebro. Es durante esos tiempos de baja cuando usted está mirando por la ventana o esperando en línea que el cerebro construye conexiones a todo el aprendizaje que sucedió ese día. El coche puede ser un gran lugar para esto. Hoy en día muchos niños entran en el coche y de inmediato van a sus teléfonos. Cuando hacen eso, toma lejos del tiempo para las interacciones así como tiempo para que el cerebro crezca.

• No hay pantallas en el dormitorio (o por lo menos requieren que la puerta se abra): Este cambia a medida que los niños crecen. Siento que, en el nivel elemental, nunca hay un momento en que un estudiante debe estar solo en su habitación con una pantalla. Hoy en día, los ordenadores y los teléfonos son una ventana al mundo y todo el mundo tiene para ofrecer, tanto los buenos como los malos. Obviamente, a medida que los niños crecen, esta regla tendrá que ser ajustada debido a las demandas de tareas, pero las pantallas a puertas cerradas siempre es una mala idea. Cada situación familiar es diferente y usted tendrá que tomar esta decisión como una familia. No importa dónde esté la pantalla, sin embargo, la pantalla siempre debe ser fácilmente visible para los padres.

• Haga una recolección de teléfono durante las fechas de juego o las fiestas nocturnas: Cada vez que su hijo (a) tenga un amigo (s) encima, tan pronto como lleguen, pida a los niños que pongan sus teléfonos en una canasta en el mostrador / estante. (Este es un gran hábito para los adultos a hacer así para que pueda dedicar su tiempo a su familia cuando estás en casa) Entonces sólo les permiten utilizar los teléfonos cuando están a tu alrededor. Incluso en el nivel elemental, los estudiantes están haciendo cosas en sus teléfonos que prefieren no hacer. Cuando su hijo está alrededor de otros, queremos animar el tiempo cara a cara y crecer esas relaciones, no jugar lado a lado en sus pantallas individuales. Como he dicho antes, nunca permita que los estudiantes vayan a la cama con sus teléfonos. No hay nada que necesitan para después de dormir.

• Firme un acuerdo familiar de uso de tecnología: Puede obtener los que ya están hechos (vea commonsensemedia.org para algunos grandes recursos), o crear uno propio. Estos acuerdos deben ser firmados por todos los miembros de la familia, niños y adultos, por lo que todo el mundo es responsable.

• Recomendación más controvertida: Resistir a que su hijo reciba un teléfono celular hasta el más tarde posible (afortunadamente, en respuesta a toda la investigación, hay un movimiento creciente en el país para esperar al menos hasta el octavo grado). Si usted siente una necesidad absoluta de obtener un teléfono antes de entonces, o no lo convierten en un teléfono inteligente, o limitar a quién pueden llamar / texto y las aplicaciones que pueden poner en su teléfono (afortunadamente los controles de los padres son grandes ahora para que pueda tienen mucho control sobre lo que su hijo puede hacer en su teléfono). A través de los años hemos encontrado que los estudiantes de primaria no son lo suficientemente maduros como para manejar un teléfono inteligente propio y todas las aplicaciones y mensajes de texto. Los estudiantes no están perdiendo nada al esperar hasta más tarde para obtener un teléfono. Algunas personas argumentan que los niños en estos días todo el texto para que su hijo necesita un teléfono para el texto de sus amigos. Cada vez hay más investigaciones sobre los efectos perjudiciales de los niños que usan los textos para comunicarse y cómo está perjudicando su capacidad de interactuar. Como padres necesitamos empezar a pensar dos veces en cuánto temprano conseguimos que nuestros niños llamen por teléfono (o les damos nuestros viejos) y tomemos las mejores decisiones para nuestros propios hijos, y no nos entreguemos a lo que "todos" en la sociedad están haciendo.

Incluso si no adopta estas recomendaciones, mi esperanza es que estas reglas al menos despertarán una conversación en su familia sobre el tiempo de la pantalla y nos ayudarán a empezar desafiando la norma. Establecer límites ahora, cuando sus hijos están en la escuela primaria, hará que establecer los límites cuando son mayores mucho más fácil, ayudar a establecer hábitos saludables como una familia en el camino, y enseñar a nuestros estudiantes sobre la importancia de las relaciones y cara a cara. Por último, recuerde que los niños miran a sus padres como ejemplos. Tenemos que comportarnos como queremos que nuestros hijos se comporten.

Como se mencionó anteriormente, si usted está buscando una gran fuente en línea para establecer las reglas de la familia y las expectativas de tiempo de la pantalla y el comportamiento en línea, commonsensemedia.org, es un gran recurso. Disfrute usando sus pantallas de manera responsable para divertirse y mejorar sus relaciones, en lugar de permitir que se interpongan en el camino.

Enlace del artículo: https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/

Si tiene alguna pregunta o pensamientos que desee compartir, por favor, llámeme. Soy un padre en esto con usted y aprecio las conversaciones.

Ryan Peterson

Orgulloso Director de la Escuela Primaria Tularcitos