

GUÍA FAMILIAR

para la creación de contenido
de adolescentes

common sense networks™ en asociación con  YouTube



HOLA FAMILIAS

Hoy los adolescentes no son solo consumidores de contenido, también lo crean. Crear sus propios videos les permite explorar sus intereses, expresarse, conectarse con una comunidad global y, por supuesto, ¡DIVERTIRSE!

Sin embargo, crear contenido puede tener sus desafíos. Y, créanlo o no, los adolescentes quieren contar con adultos de confianza, que sean sus aliados y los apoyen. Así que, únete a ellos. Exploren videos juntos, conversen y quizá, incluso, hagan un cameo en un video o dos. Lo más importante es que les brindes las herramientas para que se apropien de sus vidas digitales.

Esta guía está diseñada para apoyarte en esto durante la creación de contenido e, incluso, antes y después de este proceso. Te recomendamos revisarla con los adolescentes y usar las recomendaciones de una manera que funcione para tu familia.

Juntos, esperamos hacer del mundo en línea de los adolescentes un lugar un poco más positivo, mucho más seguro y más divertido.



CONTENIDO

ANTES DE LA CREACIÓN	3
• Sé un aliado: comprensión y apoyo	4
• Ten un propósito: Motivación, objetivos y personalidad en línea	5
• Considera los riesgos: Privacidad	7
• Comprobación de bienestar: ¿Es la opción adecuada en este momento?	8
• Conclusión: ¿Todo listo para crear?	9
DURANTE LA CREACIÓN	10
• Sé un aliado: Mantente presente	11
• Usa el mundo digital sin afectar a la comunidad: Empatía, inclusividad y conciencia	12
• Crea el contenido: Tendencias y desafíos	13
• Considera los riesgos: Privacidad, permisos e información errónea	15
• Comprobación de bienestar: Confía en tus instintos	16
• Conclusión: ¿Todo listo para subir el contenido?	17
DESPUÉS DE SUBIR EL CONTENIDO	18
• Sé un aliado: Explora y explica los resultados	19
• Prepárate: Comentarios y cyberbullying	20
• Comprobación de bienestar: Reorganízate y reflexiona	22
• Conclusión: Aprende de la creación	23
CONCLUSIONES PRINCIPALES	24



**ANTES
DE LA
CREACIÓN**



SÉ UN ALIADO: COMPRENSIÓN Y APOYO

Participa en el proceso de creación de contenido de los adolescentes.

Asegúrate de que los adolescentes sepan que tienen tu apoyo a medida que exploran el proceso de creación de contenido:

- 1 Demuestra un interés genuino**
Pregúntales por sus creadores y contenido favoritos. Aún mejor, miren los videos juntos.
- 2 Apóyalos si se equivocan**
Hazte presente si algo sale mal. Escúchalos y trata de comprender sus emociones.
- 3 ¡Diviértete con ellos!**
Aprovecha la felicidad, espontaneidad, creatividad y conexión que proporciona crear videos.

Se trata de asegurarte de que sepan que pueden acudir a ti en los inevitables altos y bajos de la creación de contenido.

¿Qué es lo que más disfrutas de los videos... reír, aprender, algo más?

¿Qué tipo de videos deseas crear?

¿Tú o tus amigos han tenido algún problema (como videos extraños o grotescos)?

¿PUEDES AYUDARME A ENCONTRAR UN CANAL QUE ME GUSTE?

TEN UN PROPÓSITO: MOTIVACIÓN Y OBJETIVOS

¿Por qué crear? Enfócate en la motivación correcta.

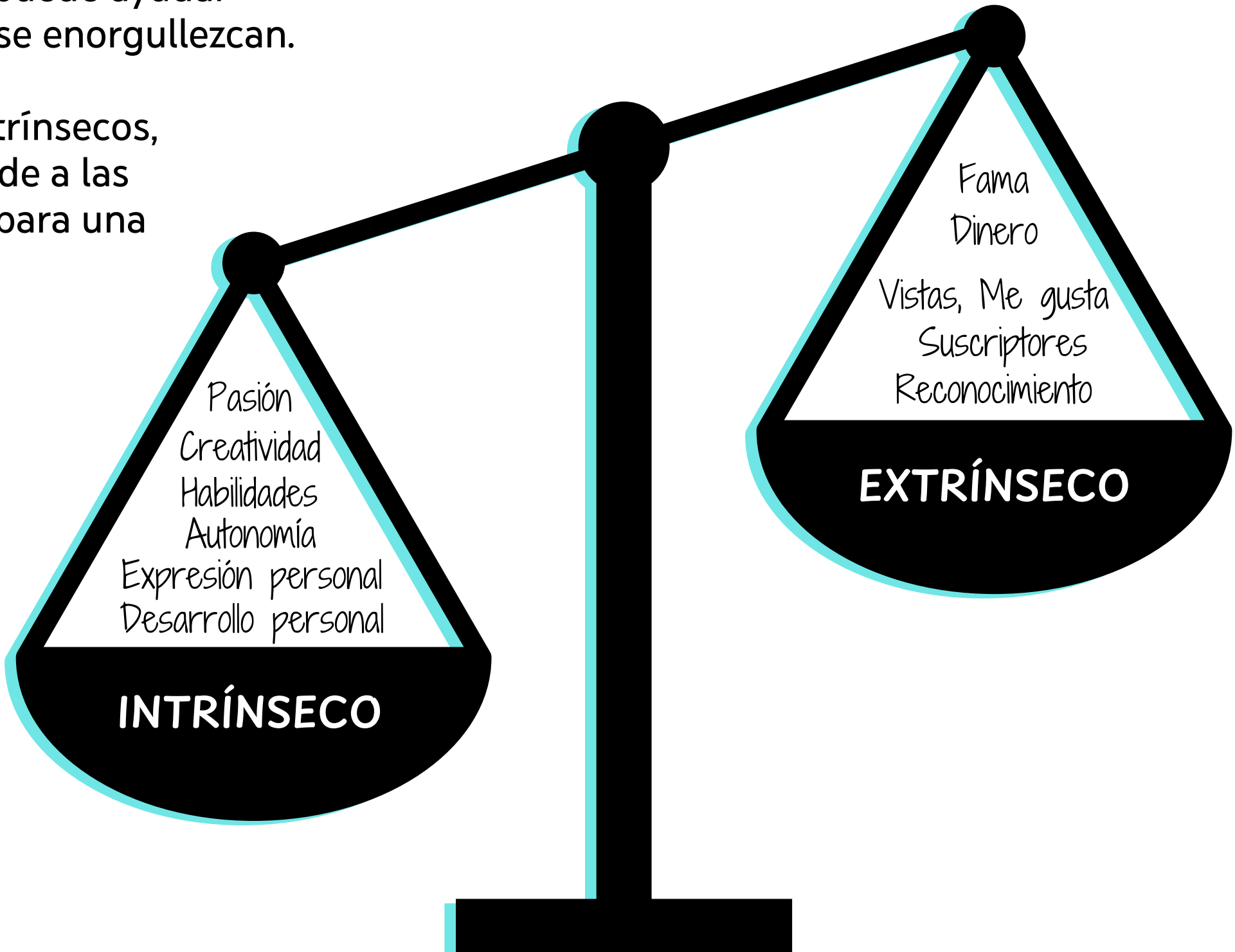
Tomar conciencia de lo que crean y por qué lo hacen puede ayudar a los adolescentes a divertirse y hacer algo de lo que se enorgullezcan.

Ayúdalos a dar más importancia a los motivadores intrínsecos, como la creatividad y la expresión personal (en lugar de a las vistas y los Me gusta), con el objetivo de prepararlos para una satisfacción a largo plazo en el mundo en línea.

¿CÓMO DESEAS SENTIRTE DESPUÉS DE CREAR?

¿Qué temas te apasionan?

¿Qué esperas obtener de esto?



TEN UN PROPÓSITO: PERSONALIDAD EN LÍNEA

¿Quiénes serán en la plataforma?

Anima a los adolescentes a mostrar su autenticidad al mundo y crear una sombra digital de la que se sientan orgullosos.

GLOSARIO DEL CREADOR

Marca personal:

La identidad intencional que presentas a los demás. Es tu historia y la reputación que creas.

Sombra digital:

El rastro de datos que dejas en línea. Es el registro de todas tus acciones y toda tu información.

COMPRUÉBALO TÚ MISMO

Explora un ejemplo de una marca personal

Visita las cuentas de redes sociales de una figura conocida o una celebridad.

- ¿Cómo se presentan?
- ¿Hay algo que sea sorprendente? ¿Algo que harías de otra forma?

Búsquense en Google

Si los adolescentes aún no tienen algo que pueda llamarse sombra digital, usa la tuya para iniciar la conversación.

- ¿Estás conforme con lo que aparece?
- ¿Qué es lo que más te enorgullece?
- ¿Ves algo de lo que te avergüences?
- ¿Qué más te gustaría ver?



CONSIDERA LOS RIESGOS: PRIVACIDAD

La privacidad es el derecho y la responsabilidad de los adolescentes.

Ayúdalos a tener **cuidado con compartir** información en exceso, de manera que no se pongan en riesgo ellos ni pongan en riesgo a otras personas.

Establece límites

- Decide qué información es seguro compartir y cuál no.
- Pide consentimiento de una persona antes de etiquetarla o mencionarla.

Revisa la configuración de privacidad

- Evita compartir ubicaciones en tiempo real. Desactiva las geoetiquetas.
- Actualiza la configuración de privacidad para controlar dónde aparecen los videos y quién puede mirarlos.

Revisa los detalles

- Lo que dices, tu vestimenta o el lugar al que vas pueden ser información privada. Revisa tus alrededores para ver si hay algún elemento revelador.
- Considera usar un fondo virtual o difuminado.

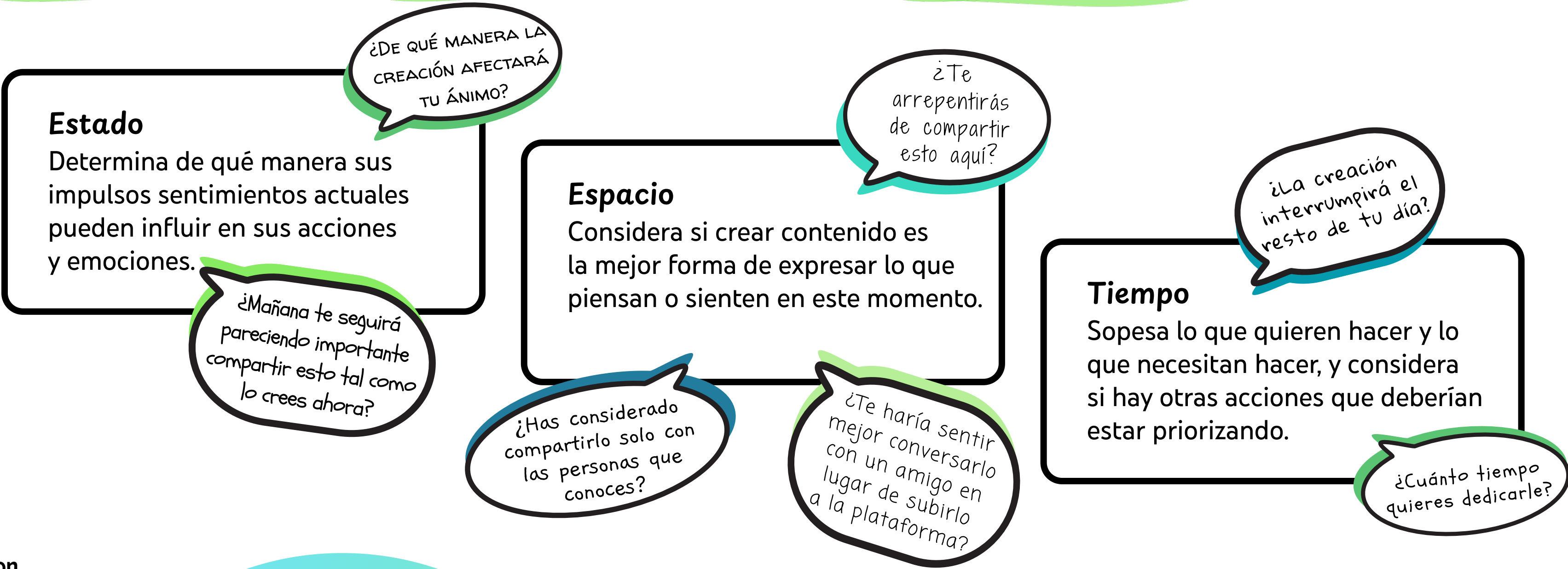
Además, aquí tenemos una lista de tareas práctica para ayudarte.

Queremos que tu respuesta sea SÍ para estas preguntas:	SÍ	NO
¿Comprobé los detalles de privacidad en el fondo?	☒	☐
¿Obtuve el consentimiento de una persona que muestro o menciono?	☒	☐
¿Sentiría incomodidad si alguien o todo el mundo ve esto?	☒	☐
Queremos que tu respuesta sea NO para estas preguntas:		
¿Estoy compartiendo algo que debería mantener privado?	☐	☒
¿Algo de lo que digo, muestro o uso podría utilizarse para identificarme en la vida real?	☐	☒
¿Se revelan mi ubicación actual o mis planes futuros?	☐	☒
¿Alguien podría usar esta información para dañarme?	☐	☒
No se trata solo de mí. ¿Compartir esto podría comprometer la privacidad de otra persona?	☐	☒

COMPROBACIÓN DE BIENESTAR

¿Crear contenido es la opción adecuada en este momento?

Ayuda a los adolescentes a considerar su estado mental, espacio social y administración del tiempo.



CONCLUSIÓN: ¿TODO LISTO PARA CREAR?

Antes de que comiencen a crear, ten en cuenta estas sugerencias.

1 **Sé un aliado**

Asegúrate de que los adolescentes sepan que tienen tu apoyo a medida que exploran la creación de contenido. Para ello, invítalos a compartir su experiencia contigo.

2 **Ten un propósito**

Prepáralos para una satisfacción a largo plazo haciendo que se enfoquen en lo que los hace feliz, en lugar de apuntar a obtener vistas o Me gusta. Anímalos a crear una personalidad en línea que destaque lo que les apasiona y aquello que les enorgullecería mostrar al mundo.

3 **Considera los riesgos**

Ten cuidado con compartir en exceso. Ayúdalos a proteger su privacidad estableciendo límites, revisando la configuración de privacidad para controlar quién ve su contenido y limitando los datos personales.

4 **Comprobación de bienestar**

Ayuda a los adolescentes a considerar su estado mental, espacio social y administración del tiempo para decidir si la creación es una opción adecuada en este momento.





**DURANTE LA
CREACIÓN**

SÉ UN ALIADO: MANTENTE PRESENTE

Acércate, anímalos y crea algunos recuerdos.

Los ayudaste a prepararse. Ahora es el momento de involucrarte a medida que comiencen a crear y compartir:

- 1 Fomenta la creación conjunta**
Disfruta de la creación de contenido con los adolescentes. Si están abiertos a ello, participa y ayúdalos con su próximo video para transformarlo en una experiencia compartida.
- 2 Ofrece tu ayuda**
Aunque no quieran que participes en todos sus videos, aún puedes estar presente para ayudarlos o guiarlos. Proporciona asistencia técnica, ayuda con un intercambio de ideas y la solución de problemas, o simplemente anímalos.
- 3 Fomenta la creación responsable**
A medida que avanzan, podrían necesitar algunos recordatorios sobre su sombra digital, sus valores o su seguridad. Déjales claro que estás presente para ayudarlos a abordar la experiencia.
- 4 Crea recuerdos**
No solo pueden crear contenido juntos. Divertirse mientras exploran juntos el mundo en línea puede fortalecer sus lazos y crear recuerdos duraderos.



USA EL MUNDO DIGITAL SIN AFECTAR A LA COMUNIDAD

Considera el impacto potencial de su contenido en las demás personas.

Ayuda a los adolescentes a contribuir a una comunidad en línea positiva.

Crea con empatía

Haz que se pongan en el lugar de los usuarios para crear contenido que respete los sentimientos, necesidades y desafíos de los demás.

¿Lo que estoy diciendo o haciendo podría ofender o herir a alguien?

¿Cómo podría ser recibido por diferentes usuarios que tienen experiencias distintas?

Fomenta la inclusión

Ayúdalos a pensar en quienes se sentirán incluidos en su contenido o en quienes podría excluir. Deben evitarse los términos que sean críticos o estigmatizantes.

¿Se fomenta la amabilidad, la aceptación y el respeto?

¿Algo de lo que estoy diciendo o mostrando perpetúa un estereotipo?

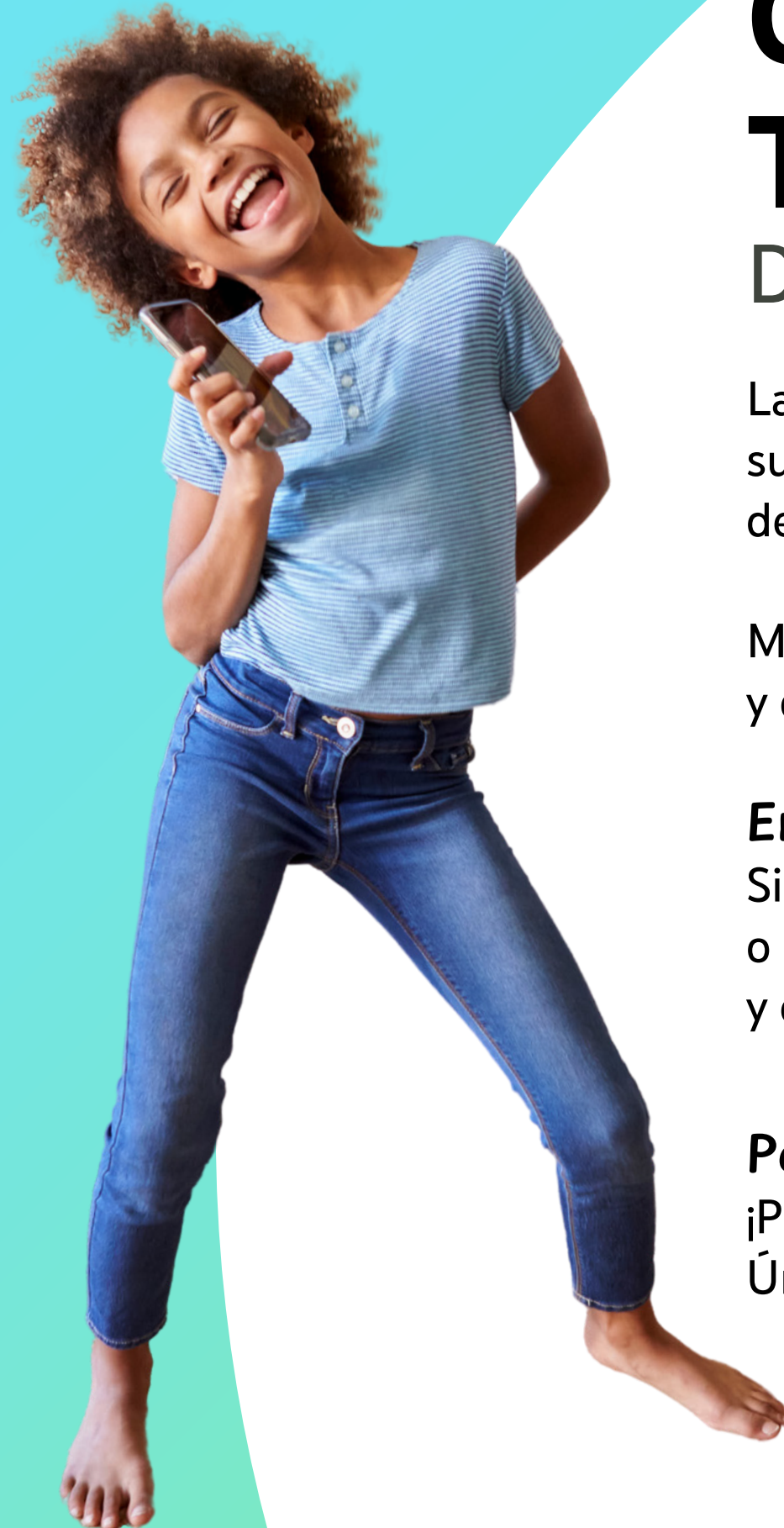
Toma conciencia

Asegúrate de que saben (y recuerdan) que su contenido puede afectar a cualquiera que lo vea... de forma positiva y negativa.

¿ESTO PODRÍA SER UN DETONANTE EMOCIONAL?
¿NECESITO COLOCAR UNA ADVERTENCIA?

¿Estoy creando modelos de comportamiento o patrones de pensamiento poco saludables o riesgosos?

¿ESTOY DANDO UN EJEMPLO POSITIVO O NEGATIVO?



CREA EL CONTENIDO: TENDENCIAS Y DESAFÍOS

Diviértete de forma segura y responsable.

Las tendencias en línea se han convertido en una parte esencial de la cultura adolescente, moldeando sus vidas digitales en gran medida. Puede ser una manera positiva y divertida para los adolescentes de expresarse de forma creativa, sentirse conectados y mostrar sus talentos o fortalezas.

Mantenerte informado y demostrar interés puede ayudarte a mantener el vínculo con los adolescentes y comprender su mundo digital, además de mantenerlos seguros. Aquí te mostramos cómo hacerlo:

Entérate de todo

Sigue las cuentas relevantes y pregunta sobre los desafíos que les interesan a los adolescentes o que han intentado. Si te preocupa que un desafío pueda no ser seguro, habla con los adolescentes y explícales las razones.

Participen juntos

¡Pierde la timidez! No hay mejor forma de comprender la emoción que probarla uno mismo. Únete a los adolescentes en desafíos que se alineen con los valores de tu familia y diviértete.

Pero hay desafíos que presentan riesgos...

CREA EL CONTENIDO: TENDENCIAS Y DESAFÍOS

Saber cuándo unirse o no participar es el mayor desafío.

Los adolescentes aún están desarrollando sus habilidades de pensamiento crítico y control de impulsos. Esto puede hacer que sea difícil para ellos evaluar los riesgos o consecuencias. Cuando se trata de crear tendencias en línea o videos de desafío, ayúdalos:

Considera el impacto

- **Haz una pausa.** Tómate un momento antes de comenzar.
- **Evalúa el riesgo.** Pregúntate lo siguiente...
¿Es seguro? ¿Qué podría salir mal? ¿Podría herirme? ¿Se rompe alguna regla? ¿Es amable?
¿Es verdadero?
- **Pide ayuda.** Si es arriesgado o peligroso, no lo hagas. Si no tienes certeza, espera hasta que la tengas o consulta con un adulto de confianza.

Investiga

Aunque algunos desafíos plantean riesgos, muchos ofrecen una experiencia positiva. Si tienes dudas, busca fuentes confiables para obtener más información.

Denuncia

Recuérdales que pueden ayudar a detener la difusión de información errónea y el peligro denunciando (y no creando ni compartiendo) desafíos peligrosos y engaños.



CONSIDERA LOS RIESGOS: PRIVACIDAD, PERMISOS E INFORMACIÓN ERRÓNEA

Protégete, sigue las reglas y piensa de manera crítica.

Privacidad

Recuerda a los adolescentes que no deben compartir ubicaciones en tiempo real, detalles privados en el fondo o ropa, ni mostrar a personas que no han dado su consentimiento para estar en el video.

Permisos

Existen reglas, lineamientos y leyes para protegernos. Cuando se trata de utilizar música, imágenes o cualquier otro contenido que los adolescentes no crearon, anímalos a pensar en los permisos que tienen o necesitan.

Información errónea

Los adolescentes aún están desarrollando la habilidades de pensamiento crítico necesarias para distinguir la realidad de la ficción, por lo que pueden ser más propensos a creer o compartir información falsa. Anímalos a no creer al pie de la letra en todo lo que ven o escuchan.

- Considera la fuente. Investiga las cuentas y lo que suban para asegurarte de que sea confiable.
- Distingue los hechos de las opiniones. Los hechos se pueden probar con evidencias. Las opiniones son ideas o sentimientos.
- Si tienes dudas, verifícalo. Utiliza herramientas de verificación de datos como Snopes y FactCheck.org.

¿ESTO ES GRATUITO Y ESTÁ DISPONIBLE PARA QUE LO USE?

¿Quién se merece el crédito?

¿Suena impactante o demasiado bueno para ser verdad?

Las palabras como "creo que" nos dicen que la información se basa en las opiniones de una persona.

COMPROBACIÓN DE BIENESTAR: CONFÍA EN TUS INSTINTOS

Ayuda a los adolescentes a tratar sus sentimientos como señales y no como distracciones.

En la creación de contenido, es fácil que los adolescentes queden atrapados en la diversión o incluso en presiones o expectativas externas. Anima a los adolescentes a practicar un buen autocuidado y recuérdales que tienen el control de sus elecciones.

Guíalos para que reflexionen introspectivamente y pongan atención a lo que sienten cuando creen o se preparen para subir contenido.

Los sentimientos de molestia o incomodidad pueden ser una señal para detenerse y reflexionar.



Señales contradictorias

Es normal que los adolescentes se sientan nerviosos cuando muestren su contenido. Ayúdalos a decidir si solo son nervios o si hay algo que no está bien.

NEGATIVO

Los sentimientos como tristeza o frustración son avisos para detenerse o pedir ayuda.

POSITIVO

Los sentimientos como la alegría y el entusiasmo son señales de que probablemente van por el camino correcto.

CONCLUSIÓN: ¿TODO LISTO PARA SUBIR EL CONTENIDO?

Mientras los adolescentes crean contenido, ten presente estas sugerencias.

- 1 Sé un aliado**
¡Mantente presente! Ya sea que creen en conjunto o los animes a crear, asegúrate de que los adolescentes sepan que estás allí para ofrecerles apoyo y orientación.
- 2 Usa el mundo digital sin afectar a la comunidad**
Ayúdalos a contribuir a una comunidad en línea positiva a través de la creación con empatía, la promoción de la inclusividad y tomando conciencia de los impactos que su contenido puede tener en los demás.
- 3 Únete a la diversión con tendencias y desafíos**
Anímalos a mostrar sus habilidades participando en tendencias que respalden sus valores. Pero si algo parece arriesgado, ayúdalos a decidir cuándo dejar de participar.
- 4 Considera los riesgos**
Anímalos a crear contenido de forma segura y responsable protegiendo su privacidad, informándose de las reglas y los lineamientos, y estando atentos a la información errónea.
- 5 Comprobación de bienestar**
Guía a los adolescentes para que confíen en su instinto. Tienen el control de sus decisiones y no deberían subir nada que no les parezca correcto.



**DESPUÉS DE
SUBIR EL
CONTENIDO**



SÉ UN ALIADO: EXPLORA Y EXPLICA LOS RESULTADOS

El adolescente ya mostró su contenido (y a sí mismo) y ¿ahora qué?

No puedes saber cómo responderán las personas. Ya sea que su video se vuelva viral en la escuela o hiera los sentimientos de una persona, es clave mantener la calma y priorizar el bienestar.

1 **Participa en el sistema de apoyo**

Quita el video de Internet y anima a los adolescentes a conectarse con las personas en las que confían. Quizá pueden tener una conversación en la que te expresen sus sentimientos, hacer una llamada a un amigo, o bien obtener ayuda de un profesional.

2 **Promueve el autocuidado**

Asegúrate de que tomen descansos para recuperarse. Si se sienten abrumados o desanimados, ayúdalos a recuperar el equilibrio distrayendo su atención con otras actividades que los ayuden a recargarse.

3 **Celebra sus logros**

Reconoce sus progresos, ya sean grandes o pequeños. Si subir contenido los hizo sentir felices, provocó una interacción positiva o realmente lo reflejó, date tiempo para celebrarlo.

4 **Ayúdalos a aprender de la experiencia**

Aprovecha los desafíos como oportunidades de crecer, adaptarse y perfeccionar sus habilidades.



PREPÁRATE: COMENTARIOS

Aborda la sección de comentarios con confianza.

Es importante para los adolescentes saber que las críticas son una parte natural y esperada de su recorrido de creación de contenido. Utiliza estas sugerencias para ayudarlos a enfrentar los comentarios de formas que promuevan sentimientos positivos y bienestar.



@Responde_con_intención

Ayúdalos a mantener su propósito y ser positivos con un plan de cómo responderán.



@Empodéralos_con_opciones

Recuérdales que tienen la opción de interactuar con los comentarios (y habilitarlos) o no hacerlo.



@Promueve_una_actitud_positiva

Fomenta conversaciones que animen a los demás. Recuérdales establecer el tono para tener interacciones positivas a través de sus propios comentarios.



@Imagina_a_la_persona

Recuérdales que hay una persona real, con sentimientos reales y vivencias personales en el otro extremo.



@Ignora_a_los_trolls

Prepáralos para ignorar o borrar los comentarios desagradables o acosadores. Las herramientas de la plataforma también pueden ayudarlos a filtrar o inhabilitar los comentarios (incluso de forma temporal).



@Prioriza_la_salud_mental

Anímalos a tomarse un descanso o, mejor aún, tómate uno con ellos.



PREPÁRATE: CYBERBULLYING

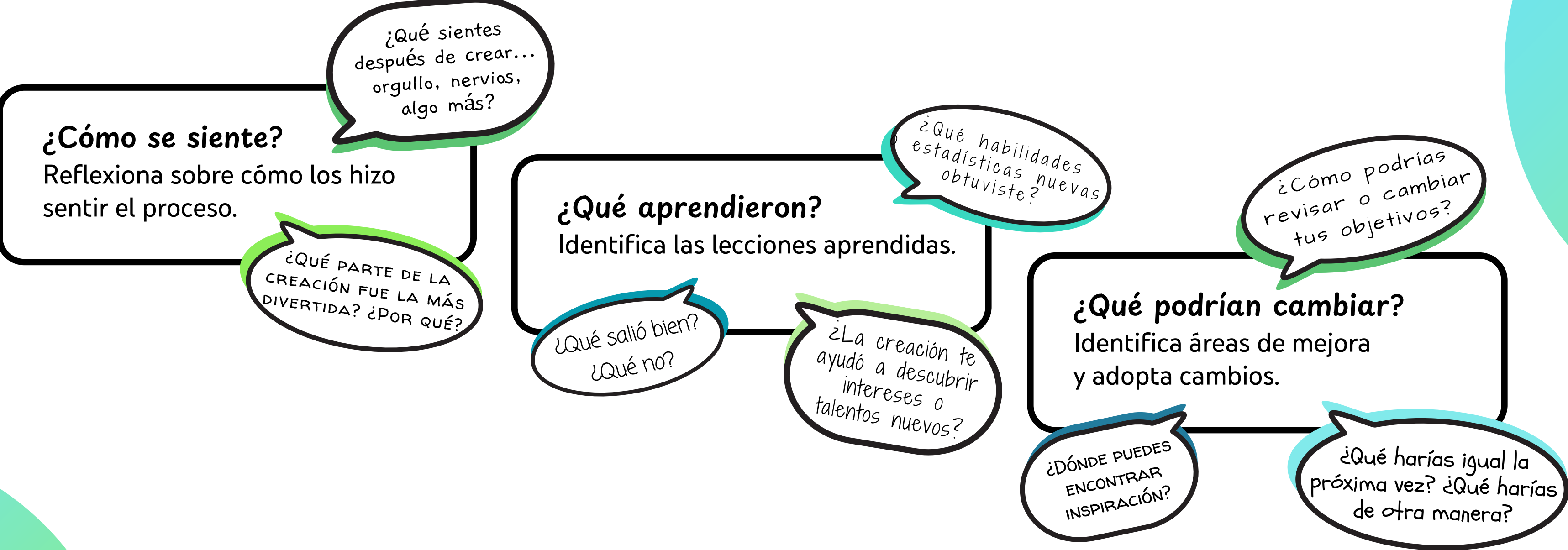
Supera la negatividad con fortaleza y apoyo.

El cyberbullying es el comportamiento en línea destinado a molestar, acosar o dañar a una víctima (incluso a un extraño). El drama digital se refiere más a los desacuerdos cotidianos entre pares. Ambos son inconvenientes de la experiencia en línea que pueden tener impactos significativos en la salud mental. Guía a los adolescentes para que superen los desafíos potenciales.

- 1 Prevención**
Ayúdalos a reconocer las señales de cyberbullying (como los apodos, la difusión de rumores, la vergüenza, las amenazas o la intimidación) y evita entrar en el callejón sin salida del drama digital (como las peleas en línea y los chismes). Asegúrate de que sepan que estos comportamientos son inaceptables.
- 2 Denuncia**
Impone justicia o toma medidas para protegerte y proteger a los demás del daño. Fomenta la empatía y contribuye a una comunidad en línea positiva. Anima a los adolescentes a usar las funciones de bloqueo y denuncia en caso de una situación de cyberbullying.
- 3 Asistencia**
Ser víctima de bullying puede ser una experiencia muy sensible. Asegúrate de que los adolescentes sepan que eres un aliado en el que pueden confiar. Promueve estrategias saludables para superar situaciones difíciles, como tomar un descanso, realizar actividades que disfruten y pasar tiempo con amigos y familiares que los apoyen.

COMPROBACIÓN DE BIENESTAR: REORGANÍZATE Y REFLEXIONA

Considera cómo se sienten, qué aprendieron y qué quieren hacer a continuación.



Ayuda a los adolescentes a ver la creación de contenido como un recorrido de aprendizaje y mejora constantes.

CONCLUSIÓN: APRENDE DE LA CREACIÓN

Cuando comiencen a compartir contenido ten presentes estas sugerencias.

Sé un aliado

1 ¡Compartir requiere valentía! Cuando publiquen contenido, recuérdales que estarás para ayudarlos con lo que suceda a continuación. Participa en su sistema de apoyo, promueve el autocuidado, celebra sus logros y aprendan juntos de la experiencia.

Prepárate

2 Lidar con los comentarios críticos puede ser difícil. Dale las herramientas para abordar la sección de comentarios de formas que promuevan una actitud positiva y prioricen su salud mental.

Comprobación de bienestar

3 Ayúdalos a ver la creación de contenido como un recorrido. Ahora que han compartido contenido, animálos a pensar en cómo se sienten, qué aprendieron y qué quieren hacer a continuación.



CONCLUSIONES PRINCIPALES

Hay muchas formas de acompañarlos en el proceso. Esta es una revisión final:

ANTES DE LA CREACIÓN

Sé el aliado creativo de los adolescentes.

Antes de que los adolescentes comiencen, ayúdalos a imaginar cómo se involucrarán y activarán su pasión creativa, a la vez que protegen su privacidad y bienestar.

DURANTE LA CREACIÓN

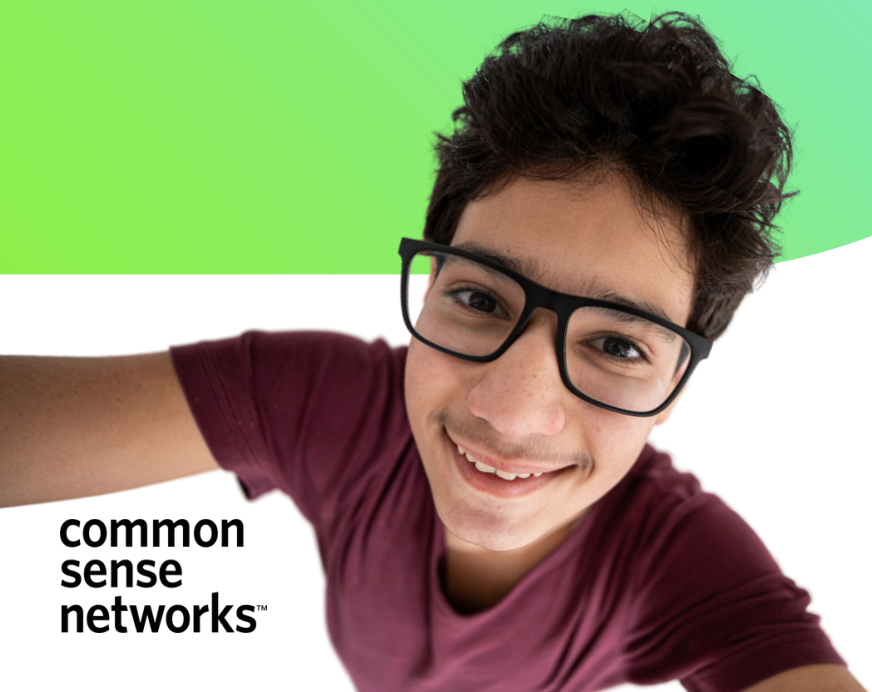
Sé su punto de apoyo.

Mientras están en el proceso de creación, ofréceles orientación cuando la necesiten: ayúdalos a decidir cómo unirse a la diversión y enfocarse en ser ciudadanos digitales amables y responsables.

DESPUÉS DE SUBIR EL CONTENIDO

Sé su compañero en la reflexión.

Después de que hayan empezado a compartir contenido, mantente presente para celebrar sus logros, preguntarles por lo que sienten, abordar los comentarios y decidir qué crear a continuación.



Darte el tiempo de apoyar la creación de contenido de los adolescentes
va más allá de ayudarlos a crear videos divertidos: se trata de
fomentar una ciudadanía digital **saludable, segura, y confiada.**

*Esto marca el final de la guía y esperamos que el comienzo de un
recorrido de creación de contenido positivo para los adolescentes.*

common sense networks™ en asociación con  YouTube



FUENTES

Anderson, M., Vogels, E. A., Perrin, A., & Rainie, L. (2022). *Connection, Creativity and Drama: Teen Life on Social Media in 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/11/16/connection-creativity-and-drama-teen-life-on-social-media-in-2022/>

Anderson, M., & Jiang, J. (2018). *Teens and their experiences on social media*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2018/11/28/teens-and-their-experiences-on-social-media/>

Balleys, C., Millerand, F., Thoër, C., & Duque, N. (2020). Searching for Oneself on YouTube: Teenage Peer Socialization and Social Recognition Processes. *Social Media + Society*, 6(2), 205630512090947. <https://doi.org/10.1177/2056305120909474>

Berger, J., & Milkman, K. L. (2012). What makes online content viral? *Journal of Marketing Research*, 49(2), 192–205. <https://doi.org/10.1509/jmr.10.0353>

Ceci, M. W., & Kumar, V. K. (2015). A Correlational Study of Creativity, Happiness, Motivation, and Stress from Creative Pursuits. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 609–626. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9615-y>

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>

Evaluating information: The cornerstone of civic online reasoning. (2016). Stanford History Education Group. <https://stacks.stanford.edu/file/druid:fv751yt5934/SHEG%20Evaluating%20Information%20Online.pdf>

How to Prevent Cyberbullying: A Guide for Parents, Caregivers, and Youth. (2021). StopBullying.gov. <https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/documents/Cyberbullying%20Guide%20Final%20508.pdf>

Parent's Guide to Disinformation and Misinformation Online. (2022) The Digital Wellness Lab. <https://digitalwellnesslab.org/guides/parents-guide-to-disinformation-and-misinformation-online/>

Montes-Vozmediano, M., García-Jiménez, A., & Menor-Sendra, J. (2018). Teen videos on YouTube: Features and digital vulnerabilities. *Comunicar*, 26(54), 61–69. <https://doi.org/10.3916/c54-2018-06>

FUENTES

Nesi, J., Mann, S. and Robb, M. B. (2023). *Teens and mental health: How girls really feel about social media*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/how-girls-really-feel-about-social-media-researchreport_web_final_2.pdf

Pikó, B. (2023). Adolescent Life Satisfaction: Association with Psychological, School-Related, Religious and Socially Supportive Factors. *Children (Basel)*, 10(7), 1176–1176.
<https://doi.org/10.3390/children10071176>

Robb, M. B. (2020). *Teens and the news: The influencers, celebrities, and platforms they say matter most*. Common Sense Media.
https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/2020_teensandnews-fullreport_final-release-web.pdf

Romer, D. (2010). Adolescent risk taking, impulsivity, and brain development: Implications for prevention. *Developmental Psychobiology*, 52(3). <https://doi.org/10.1002/dev.20442>

Smith, A. R., Steinberg, L., Strang, N., & Chein, J. (2015). Age differences in the impact of peers on adolescents' and adults' neural response to reward. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2014.08.010>

Steinberg, L., Graham, S., O'Brien, L., Woolard, J., Cauffman, E., & Banich, M. (2009). Age Differences in Future Orientation and Delay Discounting. *Child Development*, 80(1), 28–44.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01244.x>

Teen Brain: Behavior, Problem Solving, and Decision Making. (2017). The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry Facts for Families Guide.
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Teen-Brain-Behavior-Problem-Solving-and-Decision-Making-095.aspx

Vogels, E. A. (2022). *Teens and Cyberbullying 2022*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/>

Yeager, D. S., Romero, C., Paunesku, D., Hulleman, C. S., Schneider, B., Hinojosa, C., Lee, H. Y., O'Brien, J., Flint, K., Roberts, A., Trott, J., Greene, D., Walton, G. M., & Dweck, C. S. (2016). Using design thinking to improve psychological interventions: The case of the growth mindset during the transition to high school. *Journal of Educational Psychology*, 108(3), 374–391. <https://doi.org/10.1037/edu0000098>