



@reginabarbero

Regina Barbero

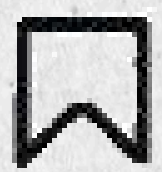


Felicidad a prueba de likes

CLAVES PARA SER UN PAPA/MAMÁ A PRUEBA DE PANTALLAS



17





@reginabarbero

Regina Barbero



Objetivo

Conocer tips prácticos para que las pantallas jueguen a tu favor en la familia.

Conocer algunos riesgos de los que hay que estar informados para prevenirlos.

agenda

PISA

Violencia y
cyberbullying

Mi primer
celular

Conversaciones con desconocidos

Likes y dopamina en
el cerebro

P0rn0gr4fi4 y
sexting

Adicción

Uso
responsable



@reginabarbero

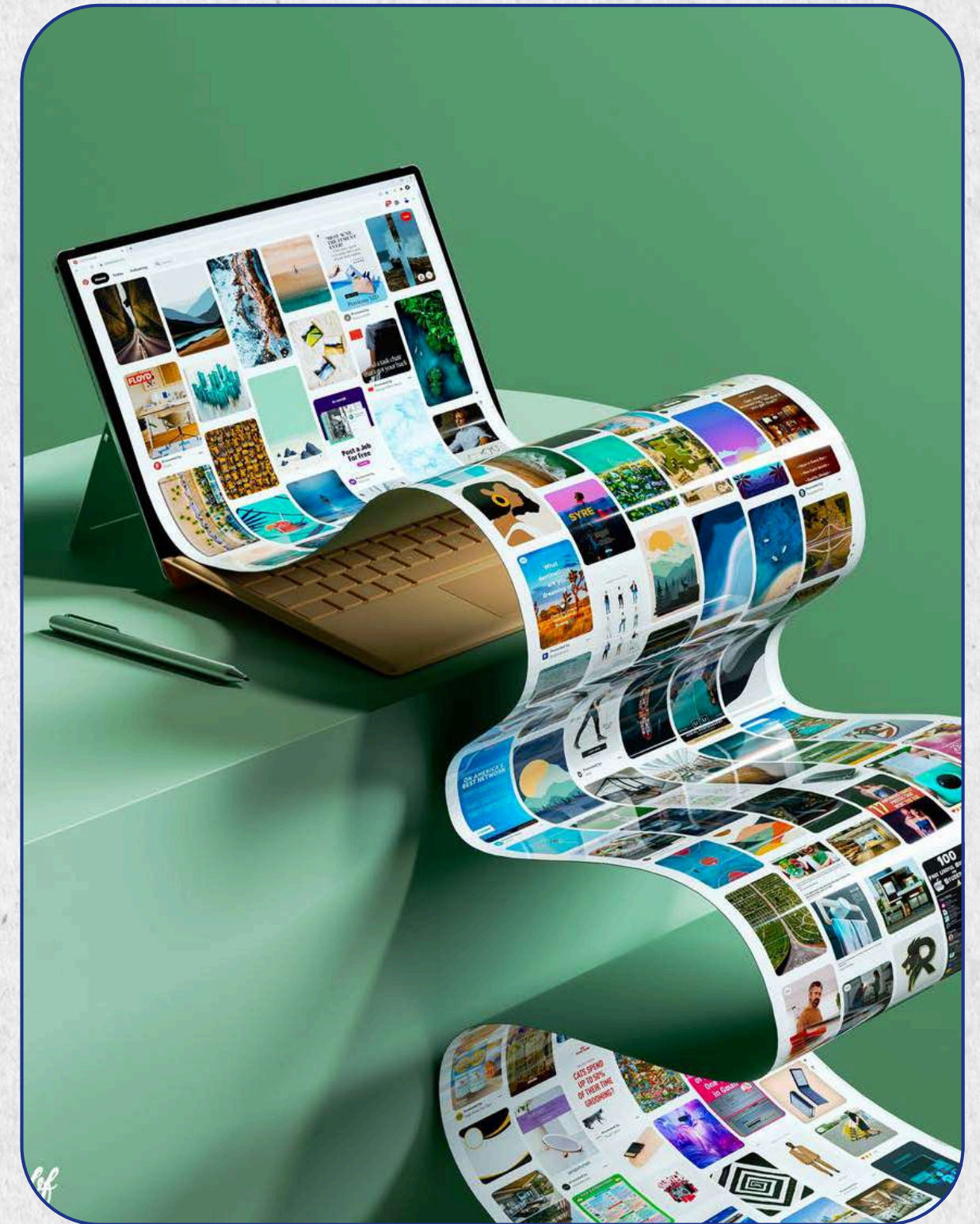
Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Pantallas

4 elementos que generan dependencia

1. Scroll infinito
2. Adicción
3. Comparación social
4. Autoplay





@reginabarbero

Regina Barbero



Pruebas

PISA



@reginabarbero

Regina Barbero



Contexto

PISA

El Programa para la Evaluación Internacional de los estudiantes evalúa el **nivel de aprendizaje** de adolescentes de 15 años a nivel global. México ha participado en la prueba desde el 2000.

¿Qué evalúa?

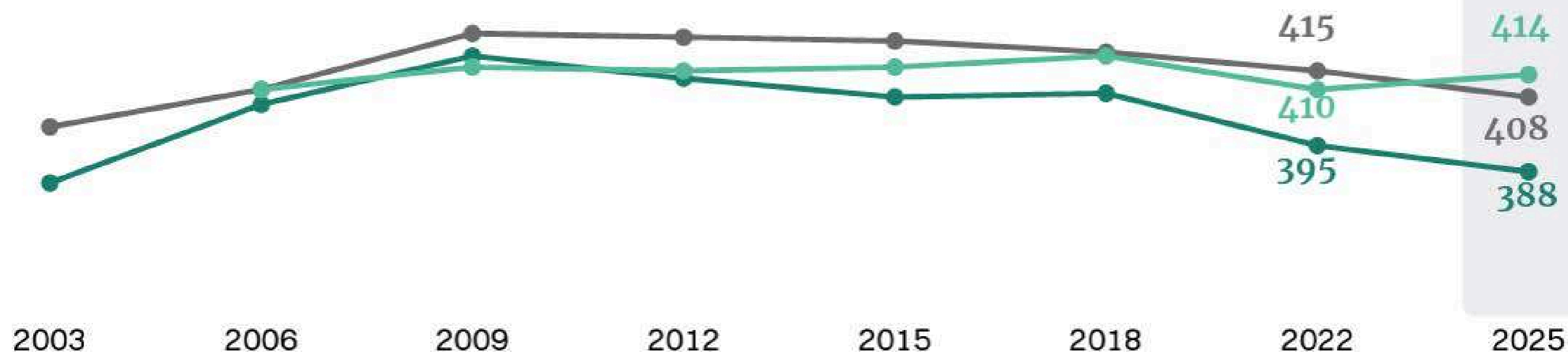
Mide la capacidad de los estudiantes para **aplicar de manera práctica sus conocimientos** en situaciones reales de la vida cotidiana.

Resultados de México

Histórico de los puntajes de México en la prueba PISA

Puntajes obtenidos por México (2003-2025)

● Matemáticas ● Comprensión lectora ● Ciencias



Nota: En 2015, la OCDE realizó ajustes técnicos en la aplicación de la prueba PISA. Por ello, las comparaciones con los resultados anteriores a ese año deben interpretarse con precaución.

Fuente: Elaborado por el IMCO con datos de PISA, OCDE.

(Instituto Mexicano para la Competitividad [IMCO], 2026)



@reginabarbero

Regina Barbero



Resultados de México

Posición Global

Lugar 37 de los 38 países de la OCDE.

Rendimiento más bajo en 20 años

Matemáticas y lectura

Promedio

469

2010 - 2025

La proporción de estudiantes que no alcanza competencias básicas creció 13 puntos en matemáticas y 8 puntos en lectura.

comprensión lectora

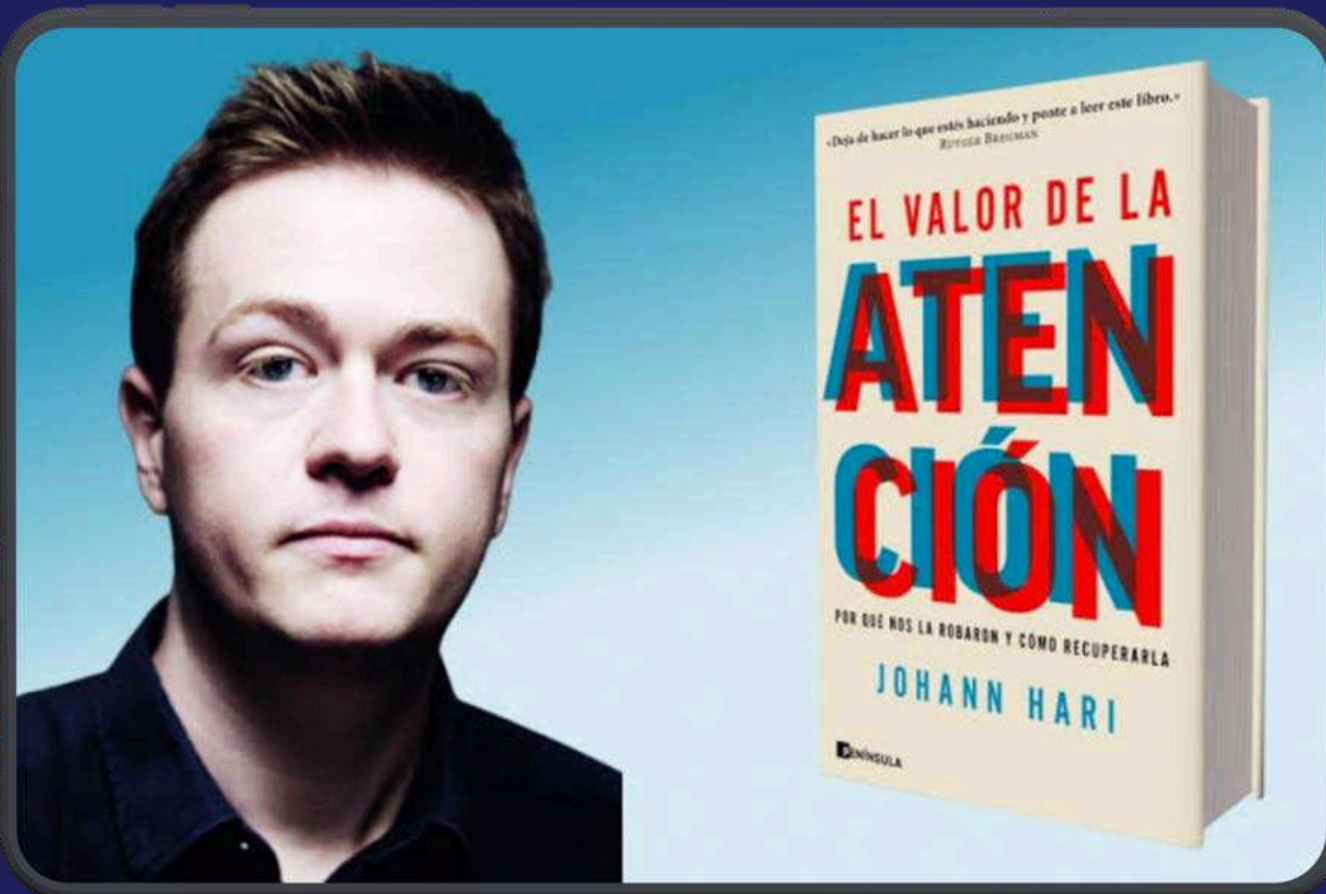
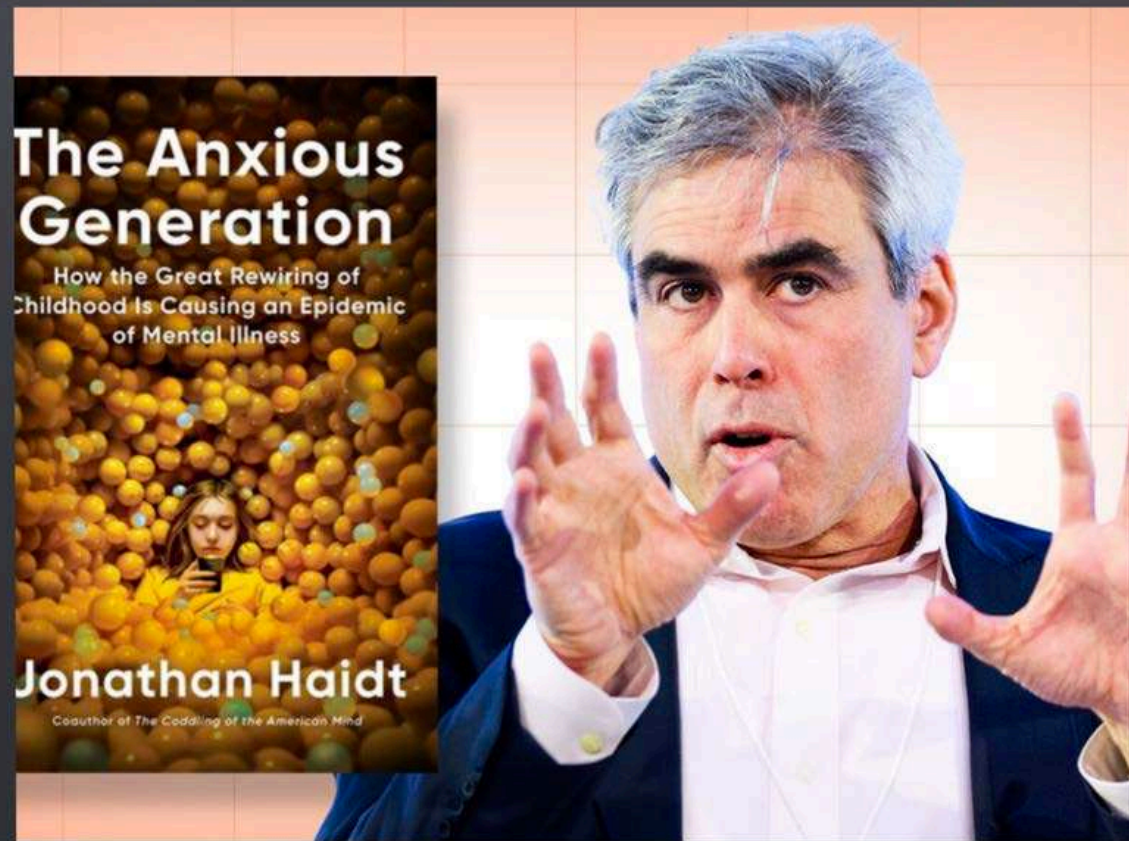




@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento



EL PAYASO EN EL PANTALÓN



@reginabarbero

Regina Barbero



Estamos configurados
para

LA NOVEDAD



@reginabarbero

Regina Barbero

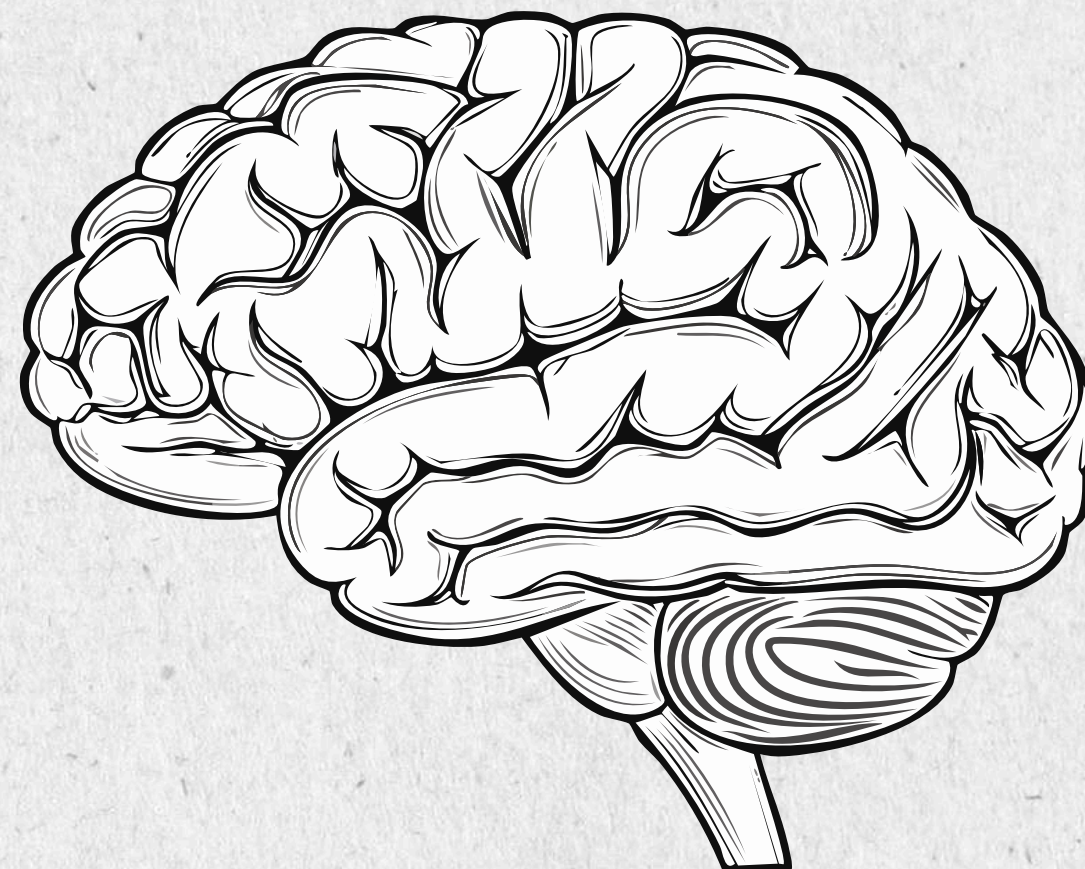
Seguí Group
Impulsamos tu talento

Dopamina

PLACER

**Gestión de
emociones**

DEPRESIÓN Y
ANSIEDAD



**Corteza pre
frontal**

PLANEACIÓN Y
CONTROL DE
IMPULSOS

Melatonina

CICLOS
CIRCADIANOS



**El cerebro no distingue
virtual y el mundo real**



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Todo se trata de
DOPAMINA



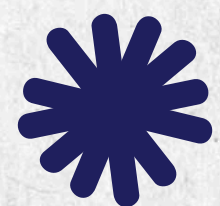
@reginabarbero

Regina Barbero

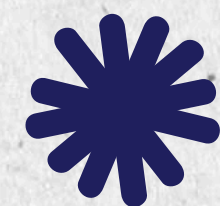
Seguí Group
Impulsamos tu talento

Infancia basada en el teléfono

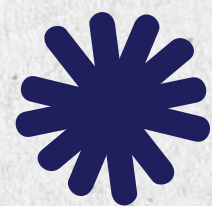
4 amenazas potenciales



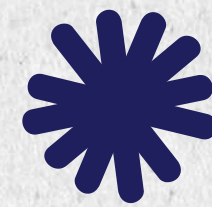
**Privación
Social**



**Privación de
sueño**



**Atención
fragmentada**



Adicción

@jonathanhaidt #freetheanxiousgeneration



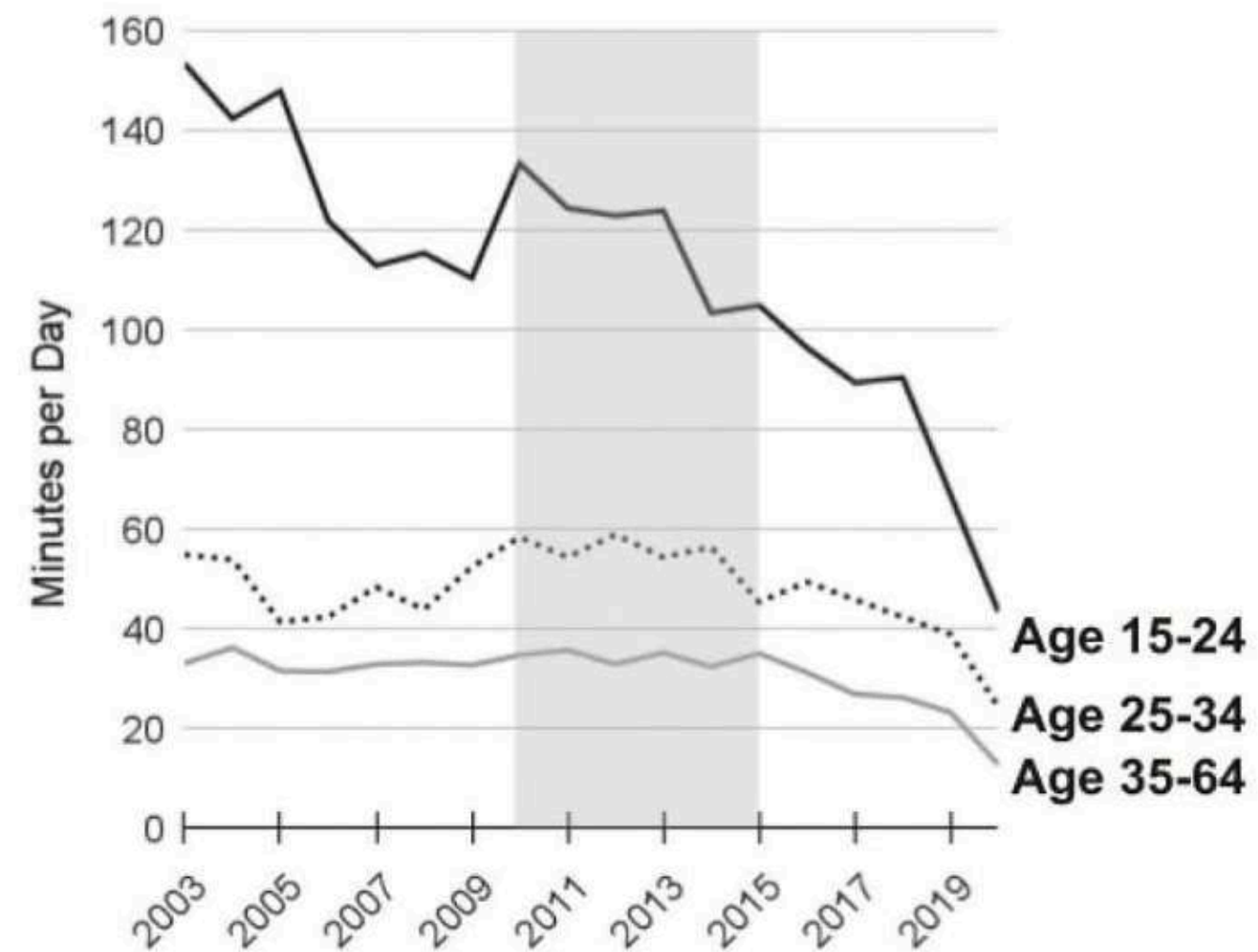
@reginabarbero

Regina Barbero



- social deprivation

Daily Time With Friends, By Age Group



@jonathanhaidt #freetheanxiousgeneration



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

13 años

@jonathanhaidt #freetheanxiousgeneration

Ley de protección de privacidad en línea 1998 COPPA

Children's Online Privacy Protection Rule



@reginabarbero

Regina Barbero

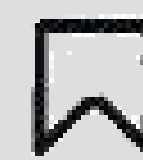
Seguí Group
Impulsamos tu talento



13 años con consentimiento de los padres. No por una razón de desarrollo y madurez cerebral sino por una cuestión legal.



17

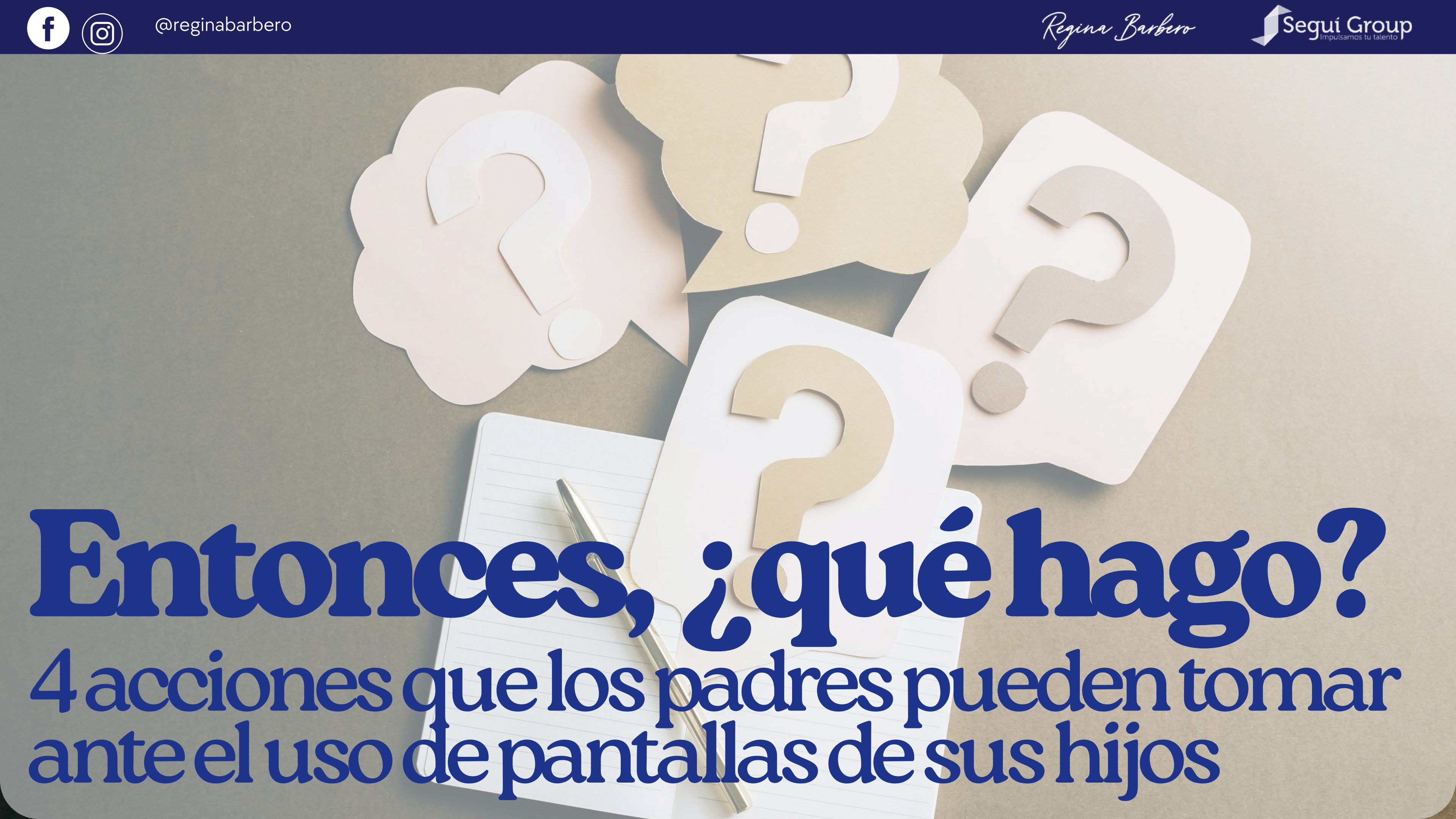




@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento



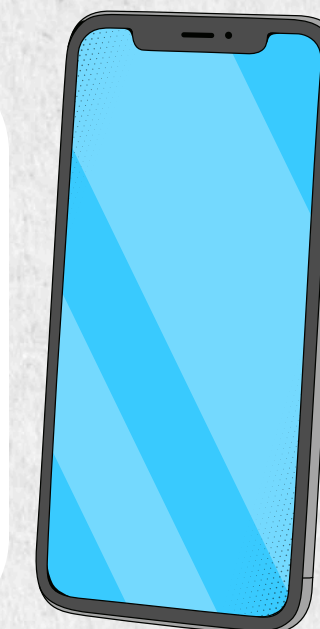
Entonces, ¿qué hago?

4 acciones que los padres pueden tomar ante el uso de pantallas de sus hijos

1. Nada de redes sociales antes de los 16



3. Nada de smartphones antes de bachillerato



2. Aburrirse SIN PANTALLAS



4. Nada de celulares en primaria



Papás a prueba de pantallas

6 *peligros prevenibles*



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

1. Sexting y porno

¡Cuidado!



**Si tiene acceso a internet,
tiene acceso a P0rn0gr4af14**

2. Desconocidos

¡Cuidado!



Si tiene chat, tiene acceso a desconocidos.

3. Violencia

¡Cuidado!



Si tiene violencia tiene acceso a su capacidad para resolver conflictos.

4. Autoestima

¡Cuidado!

Si tiene likes, tiene acceso a su autoestima.

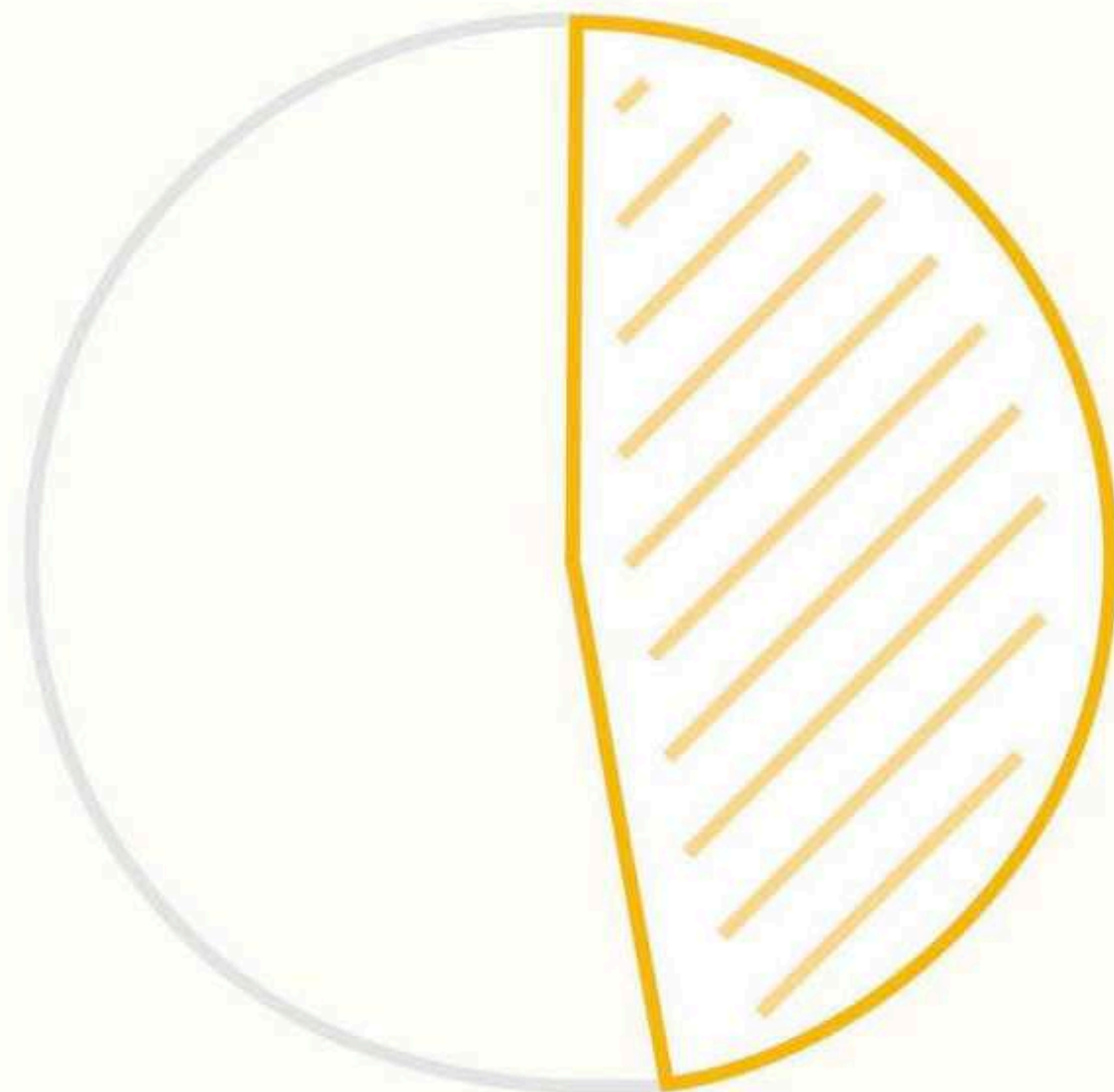




@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento



46% of adolescents say that
social media made them feel
worse about their bodies.

— U.S. Surgeon General Vivek Murthy

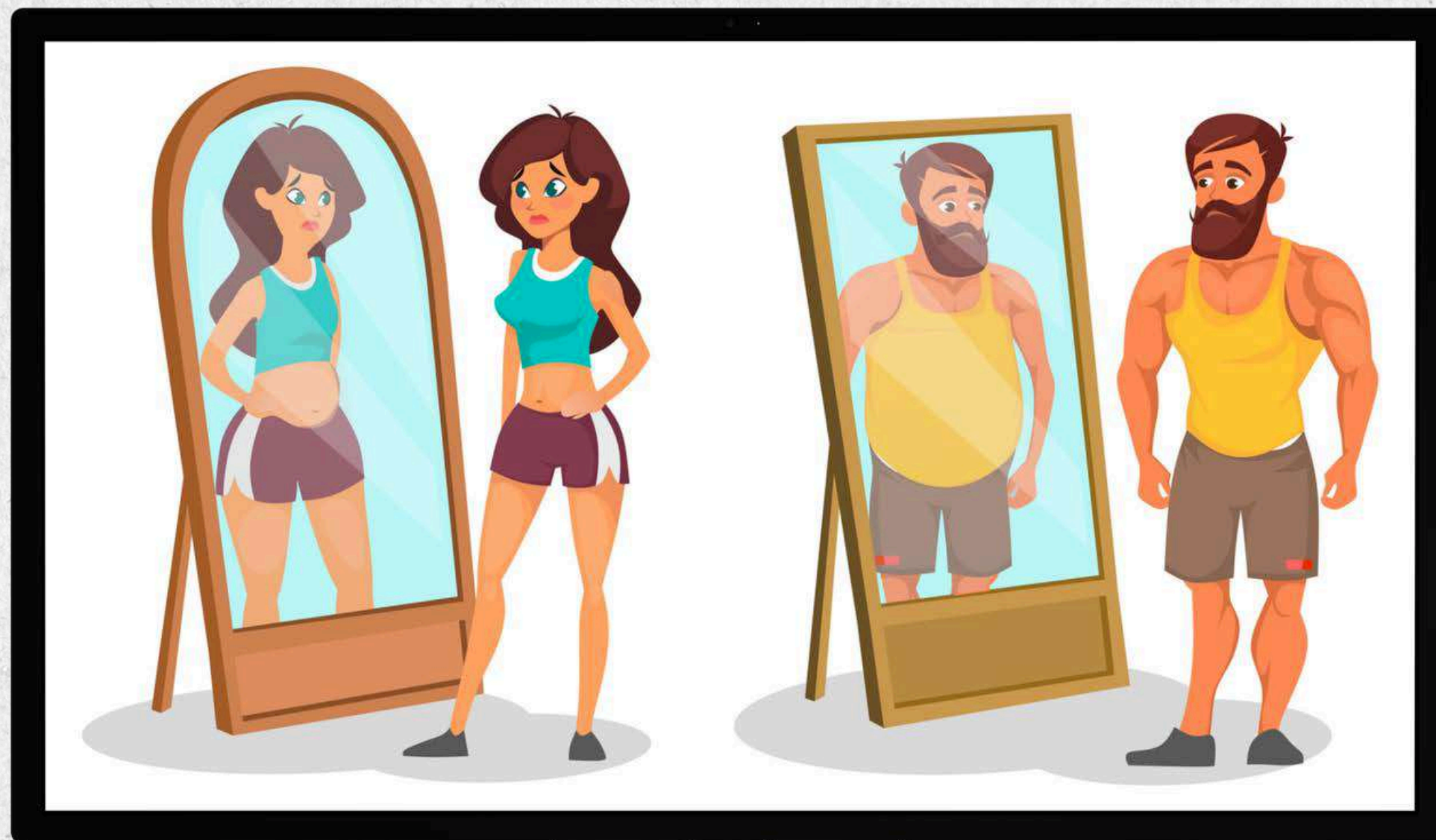
The anxious generation -Jonathan Haidt



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento



Dismorfia corporal

5. IA

¡Cuidado!

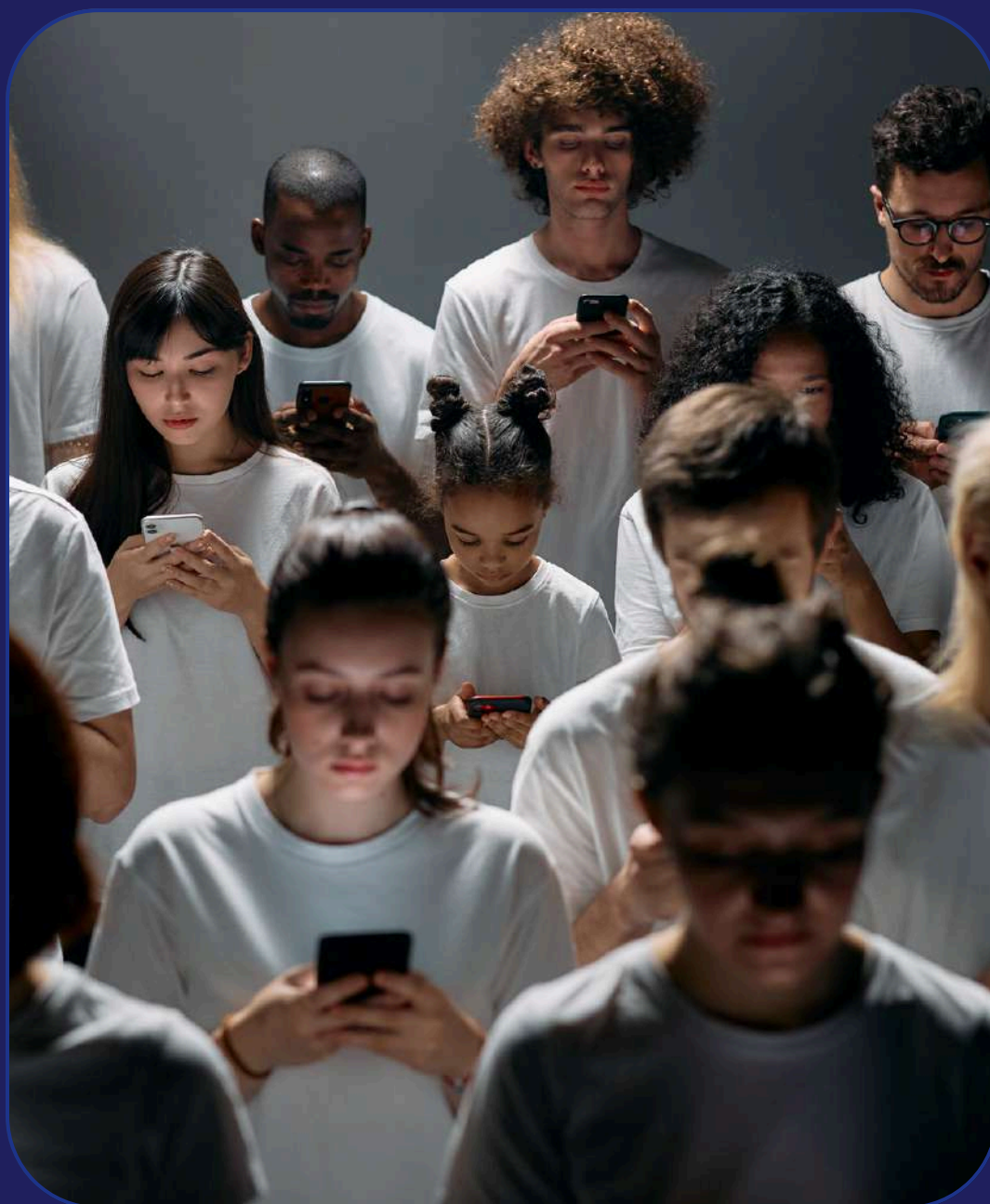
**Si tiene inteligencia artificial,
tiene acceso a su creatividad y
a su pensamiento crítico.**



6. Focus

¡Cuidado!

Si tiene entretenimiento, tiene acceso a su capacidad de prestar atención.





@reginabarbero

Regina Barbero

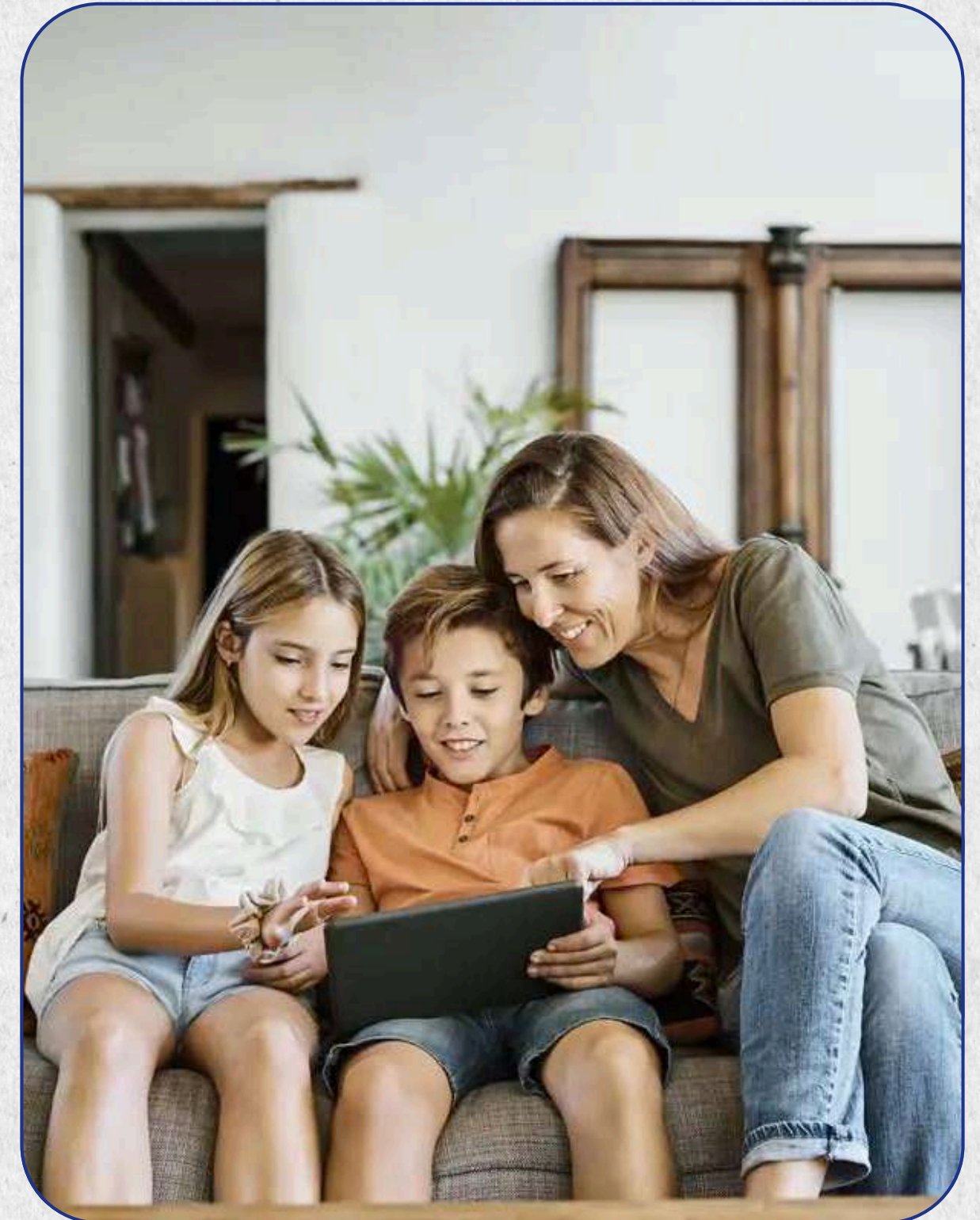
Seguí Group
Impulsamos tu talento

3 ideas para el uso de pantallas

1. Mejor en persona

2. Con consciencia (timer y detox)

3. En positivo





@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Otra actividad

2hrs antes de
dormir

Evento social

Comiendo

Silenciar una
emoción

5 NUNCAS



Carina Castro Fumeiro



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Sharenting

huella digital de nuestros hijos

Un niño promedio, antes de que cumpla **5 años**, tendrá más de 1,500 fotos en internet.

The New York Times





@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Lo que publiquemos de
nuestros hijos seguirá hasta
su vida **ADULTA**





@reginabarbero

Regina Barbero



Los niños NO son contenido

Autorización

Ten su autorización antes de publicar.

Ganancias

Sé justo, si recibes ganancias, guárdalas para cuando él sea mayor de edad.

Acuerdo

Lleguen a un acuerdo de seguidores, quién puede ver publicaciones.



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Seen

Soothe

Successful

5'S

Safe

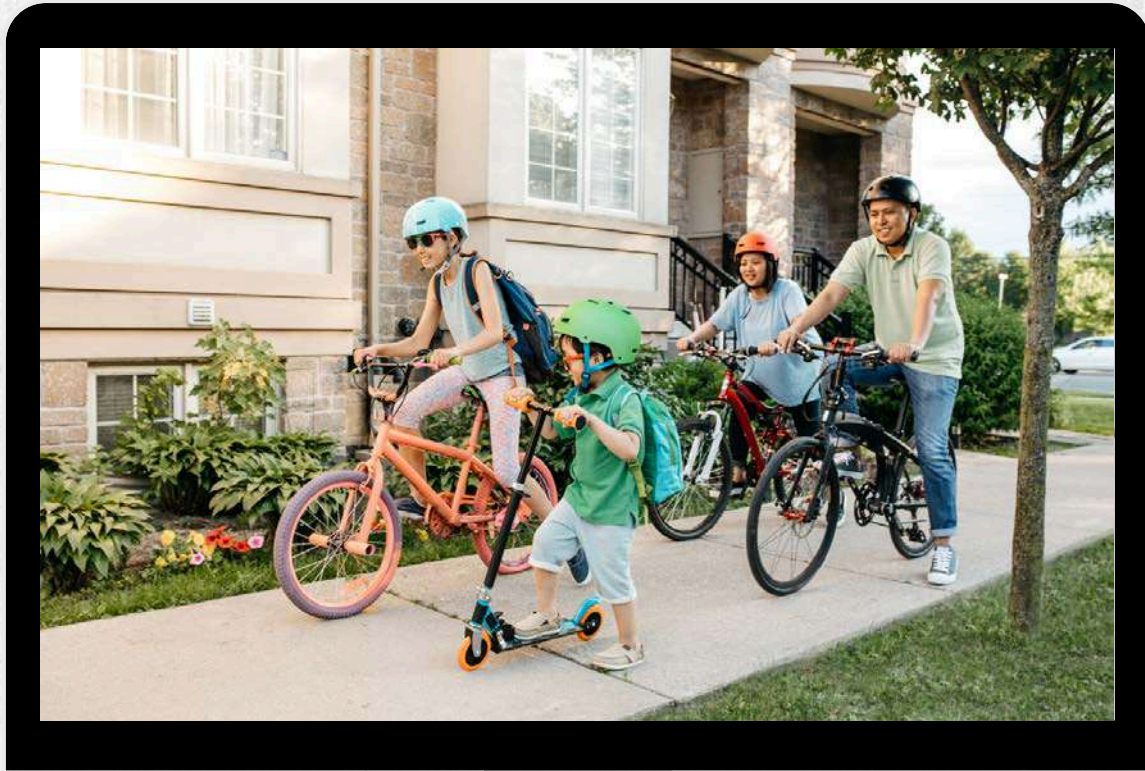
Significant

Dr. Shefali

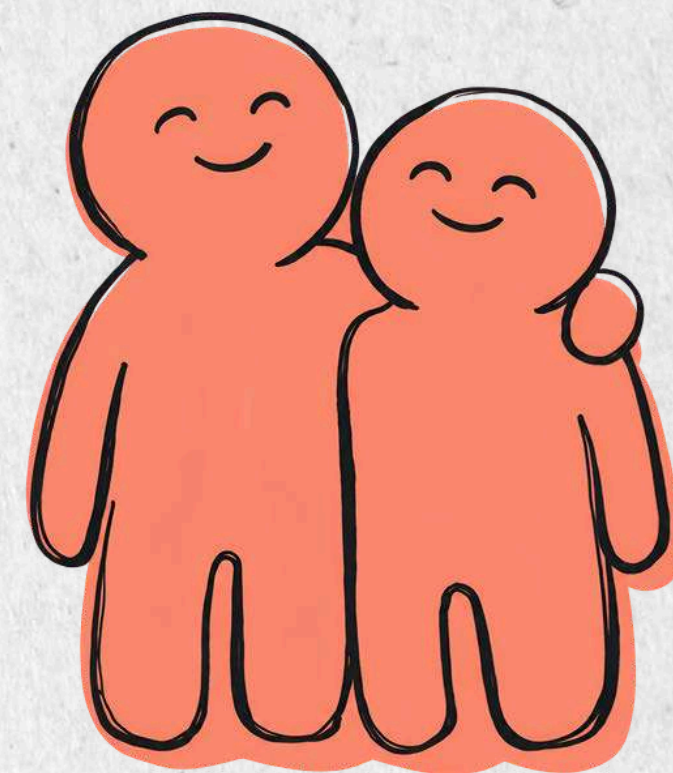
Compartir:

Momentos

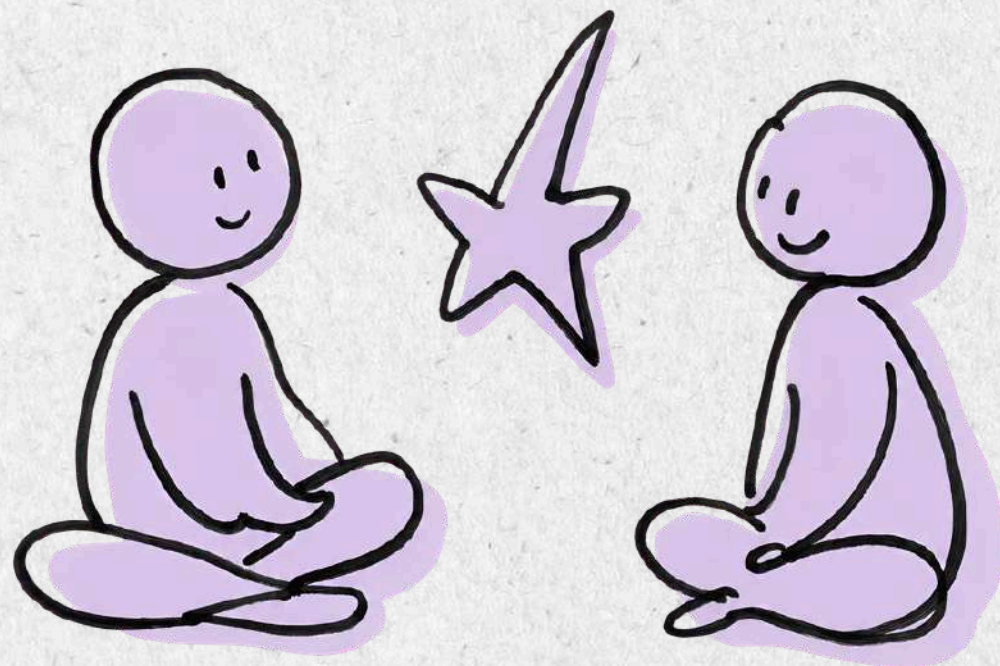
Techo



Espacios y momentos “LIBRES”



de pantallas.





@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Google Family Link



Firewalla



NortonTM
Family



Microsoft
Family Safety



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento

Minimalist phone Dumb phone

que sea aburrido



@reginabarbero

Regina Barbero

Seguí Group
Impulsamos tu talento



4to
conversaciones con extraños

5to
ciberbullying

6to
autoestima y autocuidado



Nuestros hijos aprenden más de
lo que VEN que HACEMOS
que de lo que les decimos
que HAGAN

