

# Kids and Tech: Building Healthy Digital Habits



## Videos and resources for parents and caregivers

Common Sense supports your school district's efforts to discuss healthy tech use with families. The Kids and Tech video series is for families with kids in grades K–12, and is available in English and Spanish. These resources share tips and tools to help kids build healthy habits in the digital age. Parents and caregivers will gain insights on fostering connections and promoting safe tech use for their children.

### Video Descriptions and Objectives

These short videos are ideal for family engagement workshops, parent-teacher conferences, and meetings with parents/caregivers. Each video includes reflection questions and resources for participants. Facilitators can share any or both videos to tailor the learning experience to their community's needs.

- **Kids and Tech: How Much Is Too Much?**  
Explore ways to establish healthy screen habits and help children manage their entertainment and tech time.
- **Kid and Tech: When to Get a Phone**  
Learn some factors to consider when it's time to give kids their first phone, and ways to help them use phones safely.

### Details and How to Use

- Facilitators do not need to be experts on the topics. Anyone who works with families can use them.
- The videos are 15 minutes or less. They can be shared on your school's website, text program, social media channels, or learning management system (LMS).
- You can share these videos at virtual or in-person events.
  - For in-person events, you can print copies of the reflection questions to share with attendees.
  - For virtual events, you can prepare a follow-up email for participants with a link to the supplemental resources.
- Find additional family engagement resources at:  
<https://www.commonsense.org/education/toolkit/family-engagement-resources>



## Reflection questions



### Kids and Tech: How Much Is Too Much?

Are you wondering if your family is reinforcing healthy screen time habits? Reflect (and talk with a partner) about these questions:

1. Is my child ...
  - Using high-quality and age-appropriate content?
  - Having fun and learning when they use tech?
  - Getting enough sleep and staying healthy—both physically and emotionally?
  - Connecting socially with family and friends?
  - Showing an interest in school and pursuing their hobbies?
2. Based on how you answered the questions above, are there any changes you'd like to make related to your child's screen habits? If yes, what changes do you want to try?

## Additional Resources

- [Family Tech Planners](#)  
Use these planners to help your kids think through important questions around tech use.
- [Help Kids Balance Their Media Lives \(Grades K–5 and 6–12\)](#)  
These simple practices can help your children balance their screen time.
- [Be a Role Model: 4 Ways to Balance Screen Time Around Children](#)  
Try these strategies to model healthy screen habits around your family.



### Kids and Tech: When to Get a Phone

Are you wondering whether your child is ready for their own phone? Reflect (and talk with a partner) about these questions:

1. How does my child show they're ready for a phone?
2. How will I introduce and help my child manage their phone?
3. What potential problems might come up, and how will I address them?

## Additional Resources

- [Family Tech Planners](#)  
Use these planners to help your kids think through important questions around tech use.
- [What Should I Teach My Child About Safe Online Behavior?](#)  
Talk with your kids about your expectations for online behavior and communication.
- [What Are the Basic Safety Rules for Cellphones?](#)  
Get together as a family and discuss some of the essential rules for safe and responsible phone use.



# Los niños y la tecnología: cómo desarrollar hábitos digitales saludables

## Videos y recursos para padres y cuidadores

Common Sense apoya las iniciativas de tu distrito escolar para hablar sobre el uso saludable de la tecnología con las familias. La serie de videos “Los niños y la tecnología” es para familias con niños desde kínder al último año de secundaria, y está disponible en inglés y español. Estos recursos ofrecen consejos y herramientas para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables en la era digital. Los padres y cuidadores obtendrán ideas sobre cómo fomentar las conexiones y ayudar a sus hijos a usar la tecnología de forma segura.

### Descripciones y objetivos de los videos

Estos videos cortos son ideales para talleres de participación familiar, encuentros de padres y maestros, y reuniones con padres y cuidadores. Cada video incluye preguntas para reflexionar y recursos para los participantes. Los facilitadores pueden compartir uno o ambos videos, para adaptar la experiencia de aprendizaje a las necesidades de su comunidad.

- **Los niños y la tecnología: ¿Cuánto es demasiado?**  
Explora formas de desarrollar hábitos saludables con respecto al uso de las pantallas y ayudar a los niños a manejar el tiempo que dedican al entretenimiento y la tecnología.
- **Los niños y la tecnología: ¿Cuándo es el momento de darles un teléfono?**  
Describe algunos factores a considerar sobre cuándo es el momento de darles a los niños su primer teléfono celular y cómo ayudarlos a usar los teléfonos de manera segura.

### Detalles y modo de uso

- Los facilitadores no necesitan ser expertos en los temas. Cualquier persona que trabaje con familias puede usarlos.
- Los videos duran 15 minutos o menos. Se pueden compartir en el sitio web de tu escuela, programa de mensajes de texto, redes sociales o sistema de gestión del aprendizaje (LMS, por sus siglas en inglés).
- Puedes compartir estos videos en eventos virtuales o presenciales.
  - Para los eventos presenciales, puedes imprimir copias de las preguntas de reflexión para compartir con los asistentes.
  - Para los eventos virtuales, puedes preparar un correo electrónico para enviarlo después a los participantes con un enlace a los recursos complementarios.
- Encuentra recursos adicionales para la participación familiar en:  
<https://www.commonsense.org/education/toolkit/family-engagement-resources>

## Preguntas para la reflexión



### Los niños y la tecnología: ¿Cuánto es demasiado?

¿Te preguntas si tu familia está desarrollando hábitos saludables con respecto al tiempo que pasan frente a las pantallas? Reflexiona (y habla con un compañero) sobre estas preguntas:

1. ¿Está mi hijo(a)...
  - viendo contenido de alta calidad y adecuado para su edad?
  - divirtiéndose y aprendiendo cuando usa la tecnología?
  - durmiendo lo suficiente y manteniéndose saludable, tanto física como emocionalmente?
  - relacionándose socialmente con la familia y amigos?
  - mostrando interés en la escuela y en sus pasatiempos?
2. Con base en tus respuestas a las preguntas anteriores, ¿hay algún cambio que te gustaría hacer relacionado con la forma en que tu hijo(a) usa las pantallas? Si es así, ¿qué cambios te gustaría probar?

## Recursos adicionales

- **Planes de uso de la tecnología para la familia**  
Utiliza estos planes para ayudar a tus hijos a reflexionar con preguntas importantes sobre el uso de la tecnología.
- **Ayuda a los niños a encontrar un equilibrio en su vida con los medios (Grados kínder-5 y 6-12)**  
Estas sencillas técnicas pueden ayudar a tus hijos a equilibrar su tiempo frente a las pantallas.
- **Da el ejemplo: 4 formas de equilibrar el tiempo frente a las pantallas cuando estás con tus niños**  
Prueba estas estrategias para demostrarle a tu familia cómo usar las pantallas de forma saludable.



### Los niños y la tecnología: ¿Cuándo es el momento de darles un teléfono?

¿Te preguntas si tu hijo/a está listo/a para tener su propio teléfono celular? Reflexiona (y habla con un compañero) sobre estas preguntas:

1. ¿Cómo demuestra mi hijo(a) que está listo(a) para tener un teléfono?
2. ¿Cómo enseñaré y ayudaré a mi hijo(a) a manejar su teléfono?
3. ¿Qué problemas podrían surgir y cómo los abordaré?



## Recursos adicionales

- **Planes de uso de la tecnología para la familia**  
Utiliza estos planes para ayudar a tus hijos a reflexionar con preguntas importantes sobre el uso de la tecnología.
- **¿Qué debo enseñarles a mis hijos sobre la seguridad en internet?**  
Habla con tus hijos sobre cómo esperas que se comporten y comuniquen en línea.
- **¿Cuáles son las reglas básicas de seguridad para el uso de teléfonos celulares?**  
Reúnanse en familia y establezcan algunas reglas básicas sobre el uso seguro y responsable de los teléfonos.