

La Conexión de BeWell

Invierno 2018



Bienvenidos Padres! BeWell Health and Wellness proporciona información de salud a los estudiantes y a los padres de BridgeUP. Esta es nuestra edición de Salud y Seguridad Tecnológico de la Conexión de BeWell, un boletín informativo para los padres de BridgeUP. Esta edición explica las redes sociales y la tecnología, y está diseñado proveer información y recursos a los padres para ayudarlos a guiar a sus hijos. Las redes sociales y la tecnología pueden ser útiles o potencialmente disruptivas. Al lado positivo, el Internet coloca un mundo de información en las manos de unos estudiantes entusiastas, que facilita la búsqueda de información para completar las tareas. Instagram y Snapchat permiten a los amigos conectarse y compartir historias de vida en fotos. Por otro

lado, la participación excesiva en el Internet y las aplicaciones de redes sociales puede convertirse en una "pérdida de tiempo", disminuyendo las interacciones cara a cara, la actividad física, el trabajo escolar y las responsabilidades en el hogar. También es importante tener en cuenta que prácticamente todo lo que se pone en el internet debe considerarse público y permanente. Las oficinas de admisiones de la universidad y los empleadores futuros pueden buscar el pasado digital de cualquier persona. Por lo tanto, hablar de las decisiones correctas sobre su presencia en línea puede tener un gran impacto en su futuro. Una miembro del Consejo Consultivo de Padres de BeWell, Lourdes Cristobal, recomienda que los padres "minimicen el tiempo que su hijo o hija permanece al teléfono" y trate de ayudarlos a enfocarse en sus amigos, familiares y pasatiempos.

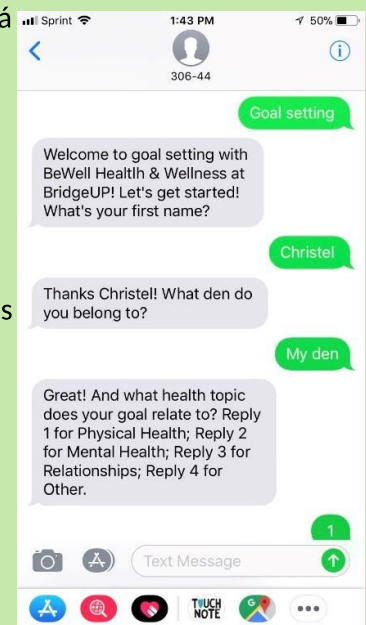
MENSAJES DE TEXTO PARA LAS METAS DE SALUD

¡Con el Año Nuevo, usualmente vienen unas metas nuevas! Este año, BeWell está alentando a los alumnos de BridgeUP y sus familias a pensar sobre sus propias metas de salud y hacerlo usando la tecnología. BeWell ha desarrollado un programa de mensajes de texto que le recordará y lo alentará a alcanzar a sus metas. En este momento, el programa solo está disponible en inglés, pero esperamos ofrecer una versión en español en los próximos meses.

¿Por qué las metas del salud? Para los estudiantes de BridgeUP, las metas pueden ayudar a proveer enfoque, dirección y ayudarles a crear sus propios caminos. Las metas también son una parte importante del Currículo de Persistencia de BridgeUP (Vea el artículo de Rudy). Mientras nuestros estudiantes trabajan hacia sus visiones, desarrollar y alcanzar unas metas al término corto puede aumentar a su confianza. Cuando nuestros alumnos (¡y usted!) crean metas de salud para 2018, esperamos fomentar un estilo de vida saludable que no solo ayude a los estudiantes a alcanzar sus visiones, sino que también desarrolle y mantenga hábitos saludables por toda la vida.

¿Cómo funciona? Los estudiantes y sus familias pueden enviar la frase "goal setting" por mensaje de texto a 30644. Esto generará una serie de preguntas automáticas que solicitarán información como nombre, biblioteca y cuál es su meta (ver la imagen). Los estudiantes (¡y usted!) pueden elegir con qué frecuencia les gustaría recibir mensajes. Los estudiantes también podrán solicitar ayuda de un BeWell Health Fellow a través del programa de mensajes de texto. ¡El Health Fellow que se encuentra en cada den cada semana, proporcionará un asesoramiento de salud personalizado para que su estudiante alcance su meta!

¿Es seguro? ¡Sí! BeWell utiliza un programa que se llama Mobile Commons para guardar su información. El programa cumple con HIPAA, que significa que cumple con los mismos estándares de privacidad que se requieren para hospitales y proveedores médicos. Este programa es completamente voluntario, y los estudiantes (¡y usted!) pueden dejar de recibir mensajes en cualquier momento por enviando "STOP" al 30644. Introduciremos la meta de salud a los estudiantes en las bibliotecas a en enero. Si tiene alguna pregunta, puede contactar a Renee Cohall, LCSW, Directora de BeWell al (914) 382-1240.



PREGUNTA AL DR. C



Querido Dr. C,

Mi hija quiere estar en su teléfono 24/7. Quiero que ella pueda divertirse sin eso, pero tampoco quiero que se sienta excluida ya que todos sus amigos

siempre están en sus teléfonos también. ¿Cuál es un límite saludable para los adolescentes que usan la tecnología? - Insegura

Querida Insegura,

Para muchos padres es difícil establecer límites con sus adolescentes. El uso de la tecnología es difícil de manejar porque es nuevo, siempre cambia, y muchos padres no crecieron con el mismo tipo de tecnología que está disponible a los adolescentes de hoy.

Respire profundamente y dedique unos minutos a pensar en los problemas reales. Si está frustrada porque su hija usa su teléfono cuando está pasando tiempo con usted, los límites que establezca podrían ser diferentes a los que establecería si lo que le preocupa tiene que ver con lo que realmente está haciendo en su teléfono. Cualquiera sea la preocupación, es una buena idea explicarle sus pensamientos a su hija. Está en una edad en la que quiere involucrarse en la toma de decisiones por sí misma. Por eso, dejarlos entrar en el proceso de establecimiento de límites puede ayudar a disminuir su resistencia.

Si la verdadera preocupación es cuánto tiempo pasa

su hija en su teléfono, intente de hacer ciertas actividades sin tecnología. Por ejemplo, durante las comidas y la tarea, puede establecer una regla para que todos pongan sus teléfonos fuera del cuarto antes de que comience la comida, y puede recuperarlos cuando termine. Si está más preocupada por los tipos de cosas para que su hija use su teléfono, consulte algunos de los otros artículos en este boletín para aprender cómo configurar controles parentales y cómo mantenerse involucrada. Si su hija está pasando tanto tiempo distraída por su teléfono que su tarea, quehaceres domésticos o actividades extracurriculares sufren, entonces es posible que debe hablar sobre cuánto tiempo la usa.

Esté preparado para el "resistencia". Esa es una parte normal de la lucha de "empujar y tirar" que los adolescentes usan para tratar de afirmar su independencia. Sin embargo, aunque lo admiten raramente, los adolescentes aprecian (y se benefician de) la estructura y los límites. Por lo tanto, tómese su tiempo para pensar; hacer que sus reglas sean justas, y permita la flexibilidad a medida que su adolescente madure. No serás su "amiga" en esta situación, pero generalmente no es fácil establecer un límite. Su hija puede decir que usted es la "única" que establece estos límites y tiene estas conversaciones. Dígame que eso no es cierto, e incluso si lo es, son nuestras reglas familiares y usted quiere que esté segura.

- Dr. C

Dr. Cohall está certificado en Pediatría y en Medicina Adolescente. Es profesor de Salud Pública y Pediatría en el Centro Médico de la Universidad de Columbia. Además de supervisar los servicios de salud en varias clínicas, tiene una práctica privada en medicina para adolescentes y adultos jóvenes en NY Presbyterian Hospital.

LA ESQUINA



BRIDGE

Por Rudy Garcia,
Gerente Asociado

BridgeUP empezó el año escolar con un nuevo giro. Usualmente, los estudiantes y el personal en todos los 5 sitios empiezan el año con actividades para fomentar la comunidad. El objetivo de estas actividades es para dar la bienvenida a los estudiantes y el personal nuevos y existentes al programa. Sin embargo, este año, queremos hacer algo un poquito diferente. Durante el verano, el Comité de Cultura de BridgeUP desarrolló un currículo nuevo para asegurar que nuestros estudiantes y personal están bien fundado en nuestros valores fundamentales de responsabilidad, atención plena, curiosidad, y cariño. Durante un periodo de cuatro semanas en septiembre, las estudiantes y el personal participaron en unas actividades enfocadas en aprender la significancia de estos valores tanto

como implementarlos adentro de su sitio de BridgeUP. La meta del currículo era equipar nuestros estudiantes y personal con las herramientas necesarias para crear un cultivo positivo dentro de cada comunidad de BridgeUP. Las actividades permiten las estudiantes participar en estos valores a través de improvisación, escritura, y más. Poco después de completar el Currículo de Cultura, los estudiantes y personal de BridgeUP comenzaron el próximo currículo, enfocado en el tema de persistencia. En particular, los estudiantes identifiquen la significancia de la persistencia, además de cómo mantener la persistencia en la búsqueda de los sueños personales o profesionales. Al final, los estudiantes aprendieron que mantener la persistencia frente de los obstáculos requiere el compromiso a su sueño, hábitos positivos, y autoconfianza. El currículo terminó en la creación de una "caja de sueños" que contiene los recuerdos de las lecciones aprendidas durante las varias actividades.

ENTENDER PRIVACIDAD Y CONTROLES PARENTALES

Cuando los adolescentes usan la tecnología, los padres pueden tener miedo de no saber qué están mirando o con quién están hablando. Afortunadamente, hay maneras de guiar a su adolescente en la dirección correcta. Muchos dispositivos, sitios de web y aplicaciones tienen controles parentales y configuraciones de privacidad que pueden hacerlos más seguros o más apropiados para su edad. Sin embargo, nada puede reemplazar el impacto positivo de una conversación abierta y honesta entre padres y adolescentes. Leer abajo algunos consejos útiles sobre cómo configurar controles parentales y cómo tener conversaciones con sus estudiantes sobre el uso responsable de la tecnología

Configurando controles parentales

Vaya al menú de configuración y busque los términos clave como "Control parental", "Configuración de privacidad" y "Restricciones".

Cuando esté en el menú de configuración, podrá establecer restricciones sobre quién puede ver los perfiles, qué sitios de web se pueden visitar y las compras en las aplicaciones, etc. Algunas aplicaciones y dispositivos le permiten límites de tiempo de uso.

Explicar por qué

Asegúrate de que no sientan que estás violando su privacidad. Si entienden por qué cambia la configuración de privacidad, es más probable que sigan las reglas.

Las buenas oportunidades para estas conversaciones pueden ser durante una comida o cuando están haciendo algo divertido juntos. Es una buena idea hablar sobre sus planes con su estudiante antes de establecer los controles para que puedan estar preparados.

Haz una investigación

Intente aprender sobre las aplicaciones y sitios de web que los hijos visitan, y habla de ellos en una conversación.

Ejemplos incluyen: Snapchat, Facebook, Instagram y Kik, entre muchos otros.



CONSEJOS Y RECURSOS PARA LOS PADRES

Consejos para la conversación

- Habla con su estudiante sobre las opciones que piensa usar en los controles parentales
- Presenta eventos actuales relacionados con la tecnología si ve algo en las noticias o lee un artículo interesante
- Habla acerca de los errores que usted o alguien que conoce ha cometido con la tecnología y explique qué se pudo haber hecho de manera diferente con una mentalidad abierta y sin prejuicios

Recursos

- **CommonSenseMedia.org** empodera a las familias para aprovechar el poder de los medios y la tecnología como una fuerza positiva.
- **CyberWise.org** tiene una gran página de "Centros de aprendizaje" que explica las aplicaciones más populares para adolescentes, describe aplicaciones de citas para adolescentes y ¡mucho más!
- **NetSmartz.org** es un programa interactivo y educativo que proporciona recursos apropiados para su edad para ayudar a enseñarles a los niños cómo estar más seguros dentro y fuera de la red.

FOCO COMUNITARIO

El programa TechConnect de la Biblioteca Pública de Nueva York ayuda a todas las personas a desarrollar confianza en sus habilidades informáticas y a sentirse más cómodos en el mundo digital.



Visite <https://www.nypl.org/tech-connect> para encontrar una clase cerca de usted y para obtener más información sobre TechConnect.

¿Sabía que puede alquilar un punto de acceso móvil desde su biblioteca local?

Si no tiene internet en su casa y tiene un niño en la escuela pública de la ciudad de Nueva York, puede ser elegible para WiFi gratis en su hogar

Regístrese en línea en nypl.org, en persona en su biblioteca local, o llame al 917-275-6975 para obtener ayuda para registrarse



EL ACOSO CIBERNÉTICO

En un mundo donde los adolescentes pueden tener acceso instantáneo y constante el uno al otro, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, el acoso cibernético puede ser un peligro real. Se estima que más del 15% de los jóvenes pueden ser víctimas de acoso cibernético (Center for Disease Control; Youth Risk Behavior Surveillance Survey, 2015). El acoso cibernético puede tener un impacto significativo en la vida de un adolescente y, en algunos casos, puede tener consecuencias graves. Ha habido informes de jóvenes que se han suicidado en respuesta al acoso cibernético. Un artículo de 2013 de CNN, "Policía en N.Y. investiga la posibilidad del acoso cibernético después de encontrar a una niña ahorcada," explora la conexión entre el acoso cibernético y el suicidio adolescente".



Aunque se ha convertido en un hecho común en muchas comunidades, el acoso cibernético puede ser difícil de reconocer para los adultos porque no está visible. Entonces, ¿qué debe hacer un padre?

StopBullying.gov, un sitio web del gobierno que intenta a reducir los impactos negativos del acoso, tiene algunos consejos útiles para padres y tutores.

Algunas de las señales de que un adolescente podría ser víctima del acoso cibernético incluyen:

- Oculta su pantalla o los dispositivos de otras personas, y evita hablar sobre lo que está haciendo.
- Evita situaciones y actividades sociales, incluso aquellas que disfrutará en el pasado.
- La retirada o la depresión.

Creo que mi hijo es víctima de acoso cibernético. ¿Qué puedo hacer?

Hablar – Haga preguntas para saber qué está sucediendo, cómo comenzó y quién está involucrado. Puede ser difícil para algunos adolescentes hablar con sus padres, así que considere pedir ayuda a un familiar o amigo. Siempre puede hablar con un Fellow o Tutor de BridgeUP, o un Health Fellow de BeWell para tener una idea de lo que está sucediendo.

Preguntas que tal vez quiera preguntar:

- “Me he dado cuenta de que tú y [amigo] no han estado saliendo tanto. ¿Pasó algo?”
- “Me he dado cuenta de que nunca quieres que vea tu pantalla. ¿Hay algo de lo que te avergüences si yo lo vea?”
- “Pareces triste, me gustaría ayudarte a resolver lo que te está molestando. ¿Que está pasando?”
- “Sé que tú y [compañero de clase] han tenido problemas. ¿Tiene algo que ver con por qué estás molestando?”

Documentar – Mantenga un registro de lo que está sucediendo y dónde. Tome capturas de pantalla de mensajes o contenido dañino si es posible. La mayoría de las leyes y políticas señalan que el acoso escolar es un comportamiento repetitivo, por lo que los registros ayudan a documentarlo.

Informar – La mayoría de las redes sociales y las escuelas tienen políticas claras y procesos de informar. Si un compañero de clase está acosando, denúncielo a la escuela. También puede ponerse en contacto con la aplicación o las plataformas de redes sociales para informarles del contenido ofensivo y pedir que se elimine. Si su estudiante ha recibido amenazas físicas, o si un delito potencial o comportamiento ilegal está ocurriendo, denúncielo a la policía.

Apoyar – Además de proveer apoyo emocional a su estudiante, es posible que necesita la ayuda de un consejero o profesional de la salud mental también. Siempre puede pedir a los Fellows y tutores de BridgeUP, y a los Fellows de BeWell Health para ayudarlo a encontrar recursos.

¡Ganador de la rifa!

Gracias a todos que devolvieron nuestro formulario de información del último correspondencia. La ganadora de la rifa es...

SADIE BELL

¡Felicitaciones! Su tarjeta de regalo será enviada por correo.

¿Preguntas o Preocupaciones?

Contactanos por correo electrónico a bewellbu@gmail.com o por teléfono a 646-284-9730

¡Siguenos en las redes sociales!



bridgeupbewell



BeWell Health and Wellness