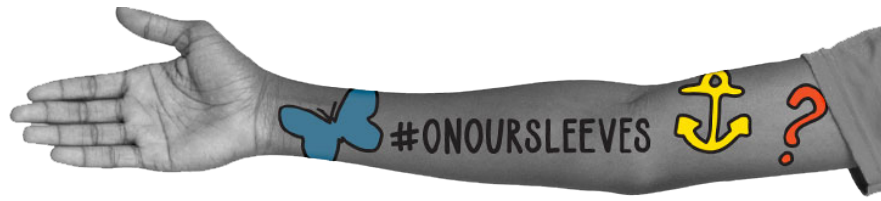


SOCIAL SKILLS



DEAR PARENTS & CAREGIVERS,

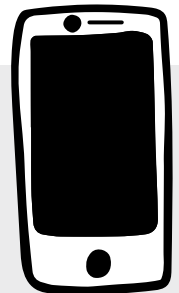
Mental health professionals from *On Our Sleeves*, the movement for children's mental health, have teamed up with the curriculum specialists at Young Minds Inspired to create activities for schools and youth organizations to support children's mental health and wellness.

Your child has been learning about being mindful of using technology to communicate with others. This includes texting, emailing, posting messages, viewing and responding to posts, and gaming. Your child is reflecting on when and how they use social media, and how using it makes them feel. Social media can be a helpful tool for communicating, but for adolescents, it can also be consuming, a distraction, and the cause of negative or uncomfortable feelings. To help prevent these feelings and promote positivity and mental wellness, your child has been establishing boundaries for how and when they will use social media and for how they will react to any posts or messages that make them feel uncomfortable.

We hope you will use the ideas provided below to support ongoing conversations with your child about social media and mental health, and to help them explore activities that nurture their minds and bodies in positive ways. For more ideas and information on how to support your child in practicing and developing social skills that support their mental health, visit OnOurSleeves.org.

Sincerely,

The *On Our Sleeves* team



HELP YOUR CHILD SET HEALTHY BOUNDARIES ONLINE

Ask your child to share the boundaries they created for their social media use. Then talk with them to support their boundaries or create boundaries for the family.

ESTABLISH EXPECTATIONS AND BOUNDARIES FOR USING SOCIAL MEDIA

- ▶ Have a conversation about privacy settings so your child is aware of why they are important.
- ▶ Let your child know if you are monitoring their online communications to help keep them safe.
- ▶ Work together to set healthy boundaries around social media (posting, responding).
- ▶ Remind your child to be aware of what they share. If someone could find it hurtful, then don't share. Once something is shared, it cannot be undone.
- ▶ Ask your child what might make them uncomfortable online.
- ▶ Review what they can do if they feel uncomfortable with messages they receive or view. For example: Unfollow accounts that make them feel uncomfortable. Block people who are bullying them or others. Don't like or comment on negative posts.
- ▶ Encourage your child to speak with you or another trusted adult if they ever feel uncomfortable with something that they've read online.
- ▶ Check in with your child regularly to monitor what they are doing online and to ask how they are feeling about it.

SET BOUNDARIES ABOUT SCREEN TIME

- ▶ Help your child balance their online and offline activities.
- ▶ Build screen-free time into your regular schedule — for you and your child.
- ▶ Encourage physical activity and other tech-free activities that you can do as a family.
- ▶ Promote a no device at bedtime policy so that your child does not linger on social media late into the night.

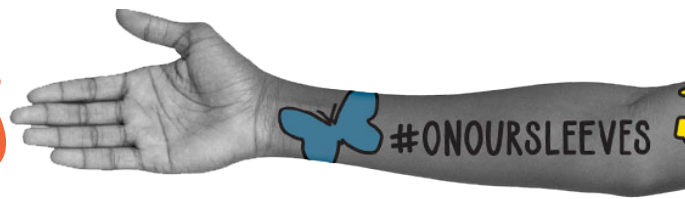
Work together as a family to make social media use a safe and positive experience.



ON OUR SLEEVES[®]

The Movement for Children's Mental Health

HABILIDADES SOCIALES



ESTIMADOS PADRES Y REPRESENTANTES:

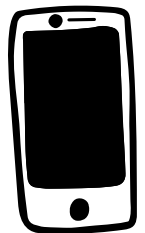
Los profesionales de salud mental de *On Our Sleeves*, el movimiento para la salud mental de los niños, se han unido a los especialistas en planes de estudio de Young Minds Inspired con el propósito de crear actividades para escuelas y organizaciones juveniles a fin de apoyar la salud mental y el bienestar de los niños.

Su hijo/a está aprendiendo a ser consciente del uso de la tecnología para comunicarse con otros. Esto incluye enviar mensajes de texto, enviar correos electrónicos, publicar mensajes, ver y responder publicaciones y video juegos. Su hijo/a esta reflexionando sobre cuándo y cómo utiliza las redes sociales y cómo su uso le hace sentir. Las redes sociales pueden ser una herramienta útil para comunicarse. Pero para los adolescentes también pueden ser una distracción, un imán atrapante y la causa de sentimientos negativos o incómodos. Para prevenir estos sentimientos y promover la positividad y el bienestar mental, su hijo/a ha estado estableciendo límites sobre cómo y cuándo utilizar las redes sociales y sobre cómo reaccionará ante publicaciones o mensajes que lo/a hagan sentir incómodo/a.

Esperamos que ponga en práctica las ideas a continuación para que pueda mantener conversaciones habituales con su hijo/a sobre las redes sociales y la salud mental, y para ayudarlo/a a descubrir actividades que nutran su mente y cuerpo de manera positiva. Para obtener más ideas e información sobre cómo apoyar a su hijo/a en la práctica y el desarrollo de habilidades sociales que favorezcan su salud mental, visite OnOurSleeves.org.

Atentamente,

El equipo de *On Our Sleeves*



AYUDE A SU HIJO/A A ESTABLECER LÍMITES SALUDABLES EN LÍNEA

Pídale a su hijo/a que le comente los límites que estableció para el uso de las redes sociales. Luego, hable con él/ella para respaldar esos límites o crear nuevos para la familia.

DETERMINE EXPECTATIVAS Y ESTABLEZCA LÍMITES PARA UTILIZAR LAS REDES SOCIALES

- ▶ Hable sobre la configuración de privacidad con su hijo/a para que sepa por qué es importante.
- ▶ Hágale saber si está supervisando sus comunicaciones en línea para mantener su seguridad.
- ▶ Trabajen juntos para establecer límites saludables en torno a las redes sociales (publicar contenido o responder mensajes).
- ▶ Recuérdele a su hijo/a que sea consciente de lo que comparte. Si el contenido es hiriente para otras personas, entonces que no lo comparta. Una vez que algo se comparte, no se puede deshacer.
- ▶ Pregunte a su hijo/a qué contenido en línea le causa incomodidad.
- ▶ Piense en lo que su hijo/a puede hacer si se siente mal con los mensajes que recibe o ve. Por ejemplo: Dejar de seguir cuentas que le incomoden. Bloquear a las personas que hacen *bullying* a su hijo/a o a otras personas. No indicar que le gusta o comentar publicaciones negativas.
- ▶ Motive a su hijo/a a hablar con usted u otro adulto de confianza si alguna vez se siente incómodo/a con algo que leyó en línea.
- ▶ Pregúntele a su hijo/a regularmente para supervisar lo que está haciendo en línea y cómo se siente al respecto.

DEFINA EL TIEMPO QUE SU HIJO/A ESTÁ FRENTE A LA PANTALLA

- ▶ Ayude a su hijo/a a equilibrar sus actividades en línea y fuera de línea.
- ▶ Incluya tiempo libre sin pantallas a su horario habitual, para usted y para su hijo/a.
- ▶ Fomente la actividad física y otras actividades sin dispositivos tecnológicos que puedan hacer en familia.
- ▶ Establezca reglas de no uso de dispositivos antes de dormir para que su hijo/a no permanezca en las redes sociales hasta altas horas de la noche.

Trabajen en familia para que el uso de las redes sociales sea una experiencia segura y positiva.

