

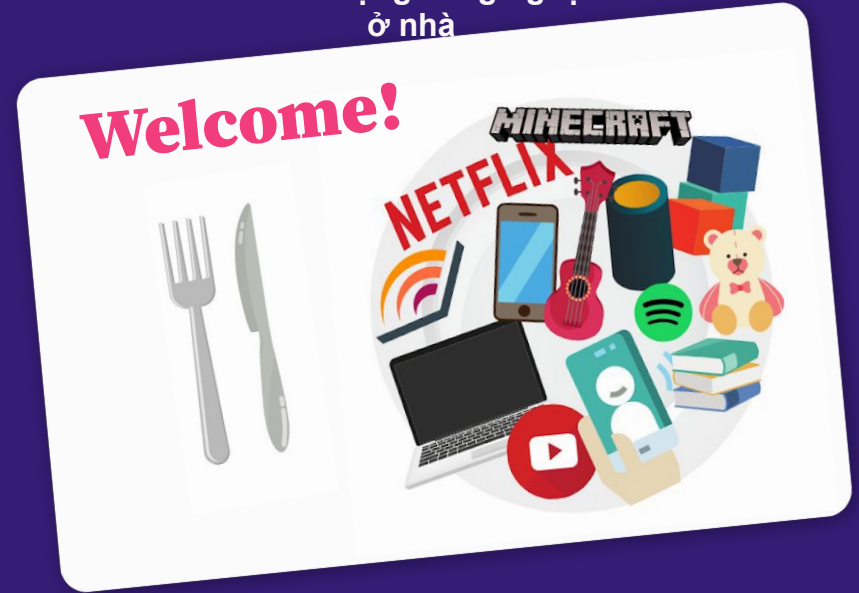
Young Kids & Screens: Healthy Development in the Digital Age

Finding Balance with Media and Tech Use at Home



Encontrar el equilibrio con los medios
y uso de la tecnología
en casa

Tìm kiếm sự cân bằng với phương tiện truyền thông
và sử dụng công nghệ
ở nhà

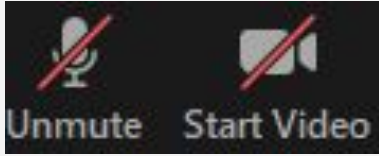


You will need a piece of paper and pencil.

Necesitarás una hoja de papel y un lápiz.

Bạn sẽ cần một mảnh giấy và bút chì.

Using Zoom Controls

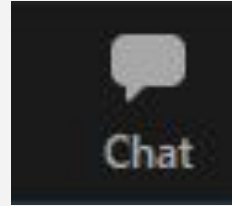


Please, keep microphone muted unless speaking.
Please, keep video off unless in small groups.

Por favor, mantenga el micrófono silenciado a menos que esté hablando.

Por favor, mantenga el video apagado a menos que sea en grupos pequeños.

Vui lòng tắt tiếng micrô trừ khi nói.
Vui lòng tắt video trừ khi trong các nhóm nhỏ.



Use the Chat to ask questions or share with each other during small groups.

Use el chat para hacer preguntas o compartir entre sí durante grupos pequeños.

Sử dụng Trò chuyện để đặt câu hỏi hoặc chia sẻ với nhau trong các nhóm nhỏ.



Please, raise your hand if have a question.

Por favor, levante la mano si tiene alguna pregunta.

Xin vui lòng, giơ tay của bạn nếu có một câu hỏi.

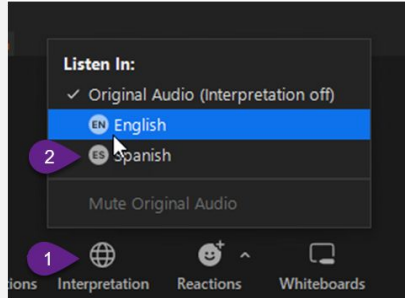
Using Zoom Controls



Click the Interpretation to choose translation.

Haga clic en la interpretación para elegir la traducción.

Nhấp vào Giải thích để chọn dịch.



Choose preferred language. If you don't want to hear presenter speaking then click Mute Original Audio.

Elija el idioma preferido. Si no desea escuchar hablar al presentador, haga clic en Silenciar audio original

Chọn ngôn ngữ ưa thích. Nếu bạn không muốn nghe người thuyết trình nói thì bấm vào Mute Original Audio



When you speak, you will be heard in the main room.

Cuando hable, se le escuchará en la sala principal.

Khi bạn nói, bạn sẽ được nghe trong phòng chính.



WELCOME FAMILIES

BIENVENIDAS FAMILIAS

CHÀO MỪNG CÁC GIA ĐÌNH



Mike Meyer
Beech Tree ES
Technology Specialist



Laura Rozier
Beech Tree ES
Family Liaison

Some slides adapted from Mel Mollick SBTS Holmes Middel

Finding Balance with Media and Tech Use at Home

In this workshop, we'll reflect on:

- The activities my child engages in every week, and how much media and technology they consume.
 - How might I replace media/tech time, when possible, with other learning activities?
 - How can I use media and technology to enhance activities that promote learning and development?
- Las actividades en las que mi hijo participa cada semana, y cuántos medios y tecnología consumen.
 - ¿Cómo podría reemplazar el tiempo de medios/tecnología, cuando sea posible, con otras actividades de aprendizaje?
 - ¿Cómo puedo usar los medios y la tecnología para mejorar las actividades que promueven el aprendizaje y el desarrollo?
- Các hoạt động mà con tôi tham gia hàng tuần, và họ tiêu thụ bao nhiêu phương tiện truyền thông và công nghệ.
 - Làm cách nào để tôi có thể thay thế thời gian dành cho phương tiện/công nghệ, khi có thể, bằng các hoạt động học tập khác?
 - Tôi có thể sử dụng phương tiện truyền thông và công nghệ như thế nào để tăng cường các hoạt động thúc đẩy học tập và phát triển?

Where can I watch the recording and find resources?

1. Parent / Guardians Schoology Course.
2. Beech Tree Website > Resource > Parent Resources

1. Curso de Schoology para padres/tutores.
2. Sitio web de Beech Tree > Recurso > Recursos para padres

1. Khóa học dành cho phụ huynh / người giám hộ.
2. Trang web Beech Tree > Tài nguyên > Tài nguyên dành cho phụ huynh

Language: English ▼ Español 한국어 中文 Tiếng Việt العربية

FULL MENU ABOUT ACADEMICS ACTIVITIES RESOURCES CONTACT Search

Parent Resources

0:00 / 6:23

Translate this page

English العربية العربية Español العربية

한국어 اردو Tiếng Việt 中文 Other Language

- FCPS Needed Parent Accounts
- School Supply List
- Beech Tree Elementary School's Family Liaison
- Parent Resource Center (PRC)
- Parenting in the Digital Age Webinars
- TechKnow Newsletter

We are partnering with



common sense
SCHOOL

What does it mean to be a digital citizen?
¿Qué significa ser un ciudadano digital?
Công dân kỹ thuật số nghĩa là gì?

An icon showing a smartphone in the foreground and a sun/moon in the background, representing digital balance.

MEDIA BALANCE & WELL-BEING
*We find balance
in our digital lives.*

An icon showing a globe with a padlock, representing privacy and security.

PRIVACY & SECURITY
*We care about
everyone's privacy.*

An icon showing a name tag with "Hello, I am..." and a wavy line, representing digital identity.

DIGITAL FOOTPRINT & IDENTITY
We define who we are.

An icon showing speech bubbles and a gear, representing communication and relationships.

RELATIONSHIPS & COMMUNICATION
*We know the power
of words & actions.*

An icon showing two hands, one green and one blue, with a heart in the center, representing kindness and courage.

CYBERBULLYING, DIGITAL DRAMA & HATE SPEECH
We are kind & courageous.

An icon showing a lightbulb with rays emanating from it, representing critical thinking and creation.

NEWS & MEDIA LITERACY
*We are critical
thinkers & creators.*

Reviews for what your kids are into (before they get into it)

Trusted ratings created with families in mind.



MOVIE
age 7+ ★★★★★



Beef
age 15+ ★★★★★
Dramedy mixes cartoonish
revenge and serious
subjects.

[Full expert review](#)



GAME
age 18+ ★★★★★

How old is your kid?

8

Get personalized recommendations.

[Get started](#)

Already have an account? [Sign in](#)

[See what else is new](#)

Resources for Parents / Recursos para padres / Tài nguyên dành cho phụ huynh

What *is* media?

¿Qué son los medios?

**Phương tiện truyền
thông là gì?**

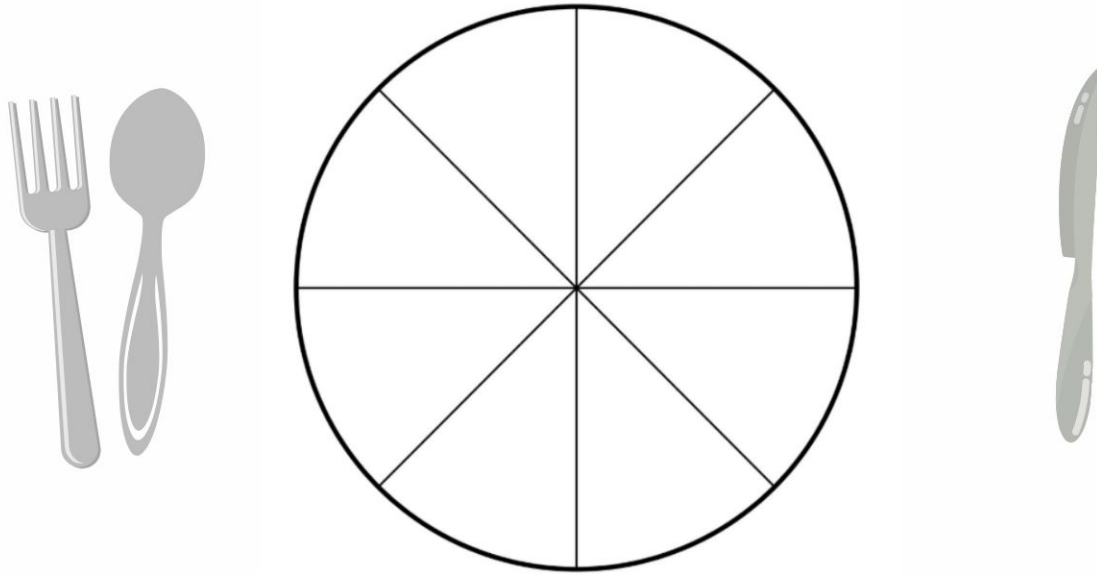
Ideal **MEALS** of Media and Tech

Every family has a delicious recipe!



Draw a pie chart on your sheet of paper.

Fill in with different activities to create your Ideal **MEALS**



To watch this video on the Common Sense website, click [here](#).



What are the **various activities** you want your child to engage in every week?



- Which activities can you use media and tech to support or enhance the experience?
 - Which activities do you prefer your child do without tech or screens?
 - Is your pie chart balanced?
-
- ¿Qué actividades puede utilizar los medios y la tecnología para apoyar o mejorar la experiencia?
 - ¿Qué actividades prefiere que haga su hijo sin tecnología ni pantallas?
 - ¿Está equilibrado su gráfico circular?
-
- Những hoạt động nào bạn có thể sử dụng phương tiện và công nghệ để hỗ trợ hoặc nâng cao trải nghiệm?
 - Bạn muốn con mình thực hiện những hoạt động nào mà không có công nghệ hoặc màn hình?
 - Biểu đồ hình tròn của bạn có cân đối không?



= With Tech



= Without Tech

SHARE

Healthy **MEALS** of media

M

Model



Set a good example! Your kids will learn from watching your actions.

¡Pon un buen ejemplo! Sus hijos aprenderán observando sus acciones.

Đặt một ví dụ tốt! Con bạn sẽ học hỏi từ việc xem hành động của bạn.

E

Engage



Have conversations about the content they watch. Use media to make connections to real life.

Tener conversaciones sobre el contenido que ven. Usa los medios para hacer conexiones con la vida real.

Trò chuyện về nội dung họ xem. Sử dụng phương tiện truyền thông để tạo kết nối với cuộc sống thực.

A

Adjust



Not all screen time is the same. Choose appropriate, high-quality content.

No todo el tiempo de pantalla es el mismo. Elija apropiado, contenido de alta calidad.

Không phải tất cả thời gian trên màn hình là giống nhau. Chọn thích hợp, nội dung chất lượng cao.

L

Limit



Set healthy rules and expectations for your home.

Establezca reglas y expectativas saludables para su hogar.

Đặt ra các quy tắc và kỳ vọng lành mạnh cho ngôi nhà của bạn.

S

Support



Support each other! Be patient, even on days when rules go out the door!

¡Apoyarse! ¡Tenga paciencia, incluso en los días en que las reglas salen por la puerta!

Hỗ trợ lẫn nhau! Hãy kiên nhẫn, ngay cả vào những ngày mà các quy tắc không còn tồn tại!

“ Decades of research have robustly demonstrated that youths’ media habits are often congruent [similar] with their parents.”

“Décadas de investigación han demostrado contundentemente que los hábitos mediáticos de los jóvenes suelen ser congruentes [similares] con los de sus padres”.

“Nghiên cứu trong nhiều thập kỷ đã chứng minh rõ ràng rằng thói quen sử dụng phương tiện truyền thông của giới trẻ thường phù hợp [tương tự] với cha mẹ của họ.”



Reich, Starks, Santer, Manago. [Modeling Media Use: How Parents' and Other Adults' Posting Behaviors Relate to Young Adolescents' Posting Behaviors.](#)

What are some ways we can **model** the healthy use of media and tech at home?

¿Cuáles son algunas maneras en que podemos modelar el uso saludable de los medios y la tecnología en el hogar?

một số cách chúng ta có thể mô hình hóa việc sử dụng lành mạnh phương tiện truyền thông và công nghệ tại nhà?

Model - Modelo - Người mẫu

M

Set a good example!
Your kids will learn from watching your actions.

¡Pon un buen ejemplo!
Sus hijos aprenderán observando sus acciones.

Đặt một ví dụ tốt! Con bạn sẽ học hỏi từ việc xem hành động của bạn.

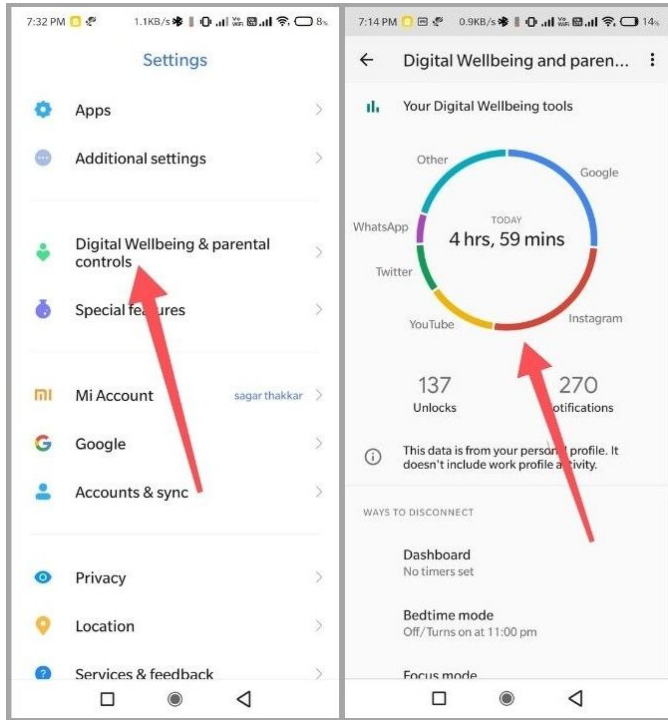


How often do you use social media?

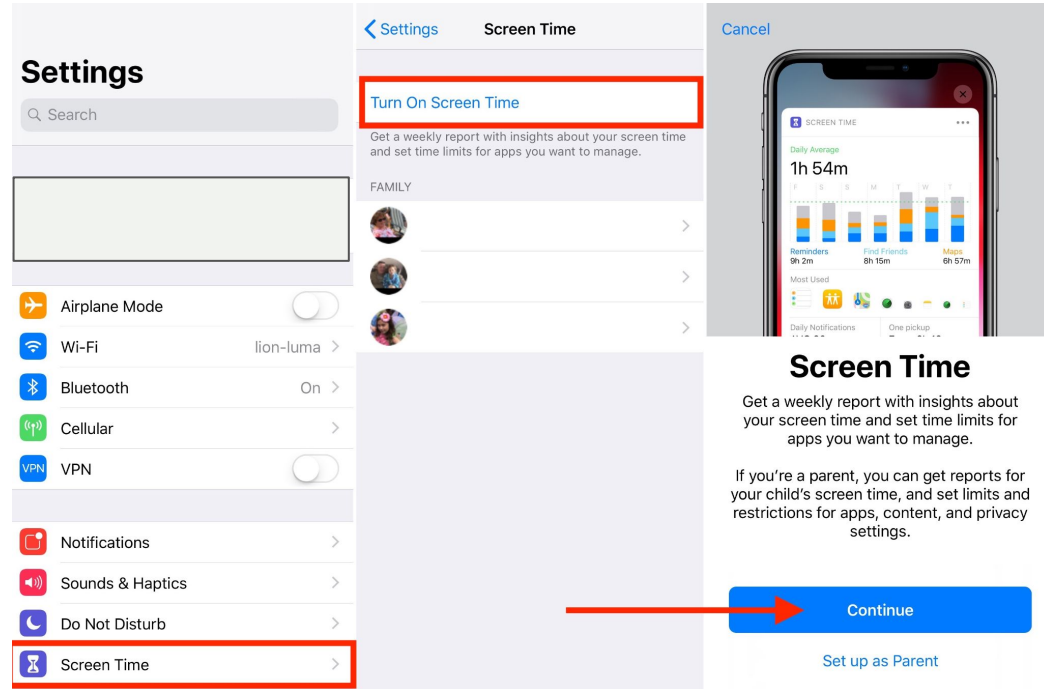
¿Con qué frecuencia utiliza las redes sociales?

Bạn có thường xuyên sử dụng mạng xã hội không?

Android: Settings > Digital Wellbeing



Apple: Settings > Digital Wellbeing



What are some ways to **engage** with your child while and after using media and tech?

¿Cuáles son algunas formas de relacionarse con su hijo? mientras y después de usar los medios y la tecnología?

Một số cách để tương tác với con bạn là gì trong và sau khi sử dụng phương tiện truyền thông và công nghệ?

Engage - Comprometer - Đính hôn

E

Have conversations about the content they watch. Use media to make connections to real life.

Tener conversaciones sobre el contenido que ven. Usa los medios para hacer conexiones con la vida real.

Trò chuyện về nội dung họ xem. Sử dụng phương tiện truyền thông để tạo kết nối với cuộc sống thực.



FCPS Lightspeed:

- Sign up for the Internet Use Parent Portal
- “Pause” access to internet during nonschool hours
- Get weekly reports

FCPS Velocidad de la luz:

Regístrese en el Portal para padres sobre el uso de Internet

“Pausar” el acceso a Internet fuera del horario escolar

Obtenga informes semanales

Tốc độ ánh sáng của FCPS:

Đăng ký sử dụng Internet Cổng thông tin dành cho phụ huynh

“Tạm dừng” truy cập internet ngoài giờ học

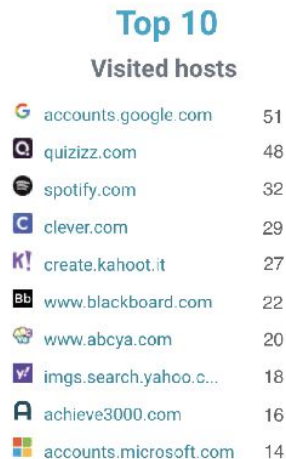
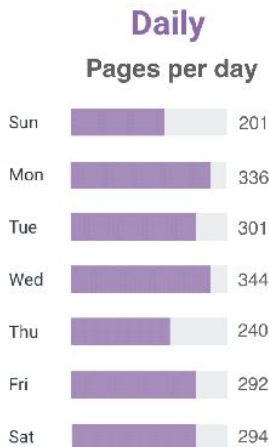
Nhận báo cáo hàng tuần

<https://www.fcps.edu/resources/technology/lightspeed-parent-reports>



Browsed
 **116**
Different hosts

Visited an average of
 **287**
Pages each day



What are some ways we can **adjust** the media we choose and when/where we use it?

¿Cuáles son algunas formas en que podemos ajustar los medios que elegimos y cuándo/dónde los usamos?

Một số cách chúng tôi có thể điều chỉnh phương tiện mà chúng tôi chọn và khi nào/ở đâu chúng tôi sử dụng nó?

Adjust - Ajustar - Điều chỉnh

A

Not all screen time is the same.

Choose appropriate, high-quality content.

No todo el tiempo de pantalla es el mismo.

Elija apropiado, contenido de alta calidad.

Không phải tất cả thời gian trên màn hình

là giống nhau.

Chọn thích hợp, nội dung chất lượng cao.



~~Screen time~~
Quality media

What are some **limits** and expectations we can establish at home regarding the use of media and tech?

¿Cuáles son algunos límites y expectativas que puede establecer en casa con respecto al uso de medios y tecnología?

một số giới hạn và kỳ vọng chúng tôi là gì có thể thành lập ở nhà về việc sử dụng phương tiện truyền thông và công nghệ?

Limit - Límite - Giới hạn

Establezca reglas y expectativas saludables para su hogar.

Establezca reglas y expectativas saludables para su hogar.

Đặt ra các quy tắc và kỳ vọng lành mạnh cho ngôi nhà của bạn.



How else can we **support** our family and our community?

¿De qué otra manera podemos apoyar a nuestra familia y ¿nuestra comunidad?

Làm thế nào khác chúng tôi có thể hỗ trợ gia đình của chúng tôi và cộng đồng của chúng ta?

Support - Apoyo - Ủng hộ

S

Support each other! Be patient, even on days when rules go out the door!

¡Apoyarse! ¡Tenga paciencia, incluso en los días en que las reglas salen por la puerta!

Hỗ trợ lẫn nhau! Hãy kiên nhẫn, ngay cả vào những ngày mà các quy tắc không còn tồn tại!



Lets Review
Revisemos
Hãy xem lại

Family Media Agreement Checklist

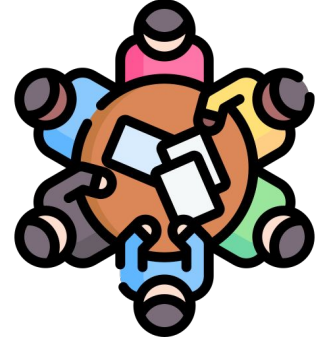
Self-Awareness Modeling:



- ❑ **Model usage:** Use app settings to build your own awareness of use. Talk about it with your kids. Set a goal together.
- ❑ **Model time limits:** Set time limits for yourself and family that make sense. Follow them.
- ❑ **Model persistence:** Explain when you're struggling, why it's hard to stop, or when you need help.

- ❑ **Uso del modelo:** use la configuración de la aplicación para crear su propia conciencia de uso. Hable de ello con sus hijos. Establezcan una meta juntos.
- ❑ **Modele límites de tiempo:** Establezca límites de tiempo para usted y su familia que tengan sentido. Siguelos.
- ❑ **Modele la persistencia:** explique cuándo tiene dificultades, por qué es difícil detenerse o cuándo necesita ayuda.
- ❑ **Sử dụng mô hình:** Sử dụng cài đặt ứng dụng để xây dựng nhận thức sử dụng của riêng bạn. Nói về nó với trẻ em của bạn. Cùng nhau đặt mục tiêu.
- ❑ **Mô hình giới hạn thời gian:** Đặt giới hạn thời gian hợp lý cho bản thân và gia đình. Đi theo họ.
- ❑ **Mô hình kiên trì:** Giải thích khi bạn gặp khó khăn, tại sao khó dừng lại hoặc khi bạn cần trợ giúp.
- ❑

DISCUSS



What might come easy to you? What might be a challenge?

_____ would be easy because...

_____ may be hard because...

Family Media Agreement Checklist

Healthy Balance Modeling:



- ❑ **Model tool use:** Explain what you're using online and why.
- ❑ **Model patience:** Explain what you're fearful, frustrated, or angry about in their device use. Listen to their response. Do you relate?
- ❑ **Model intention:** Explain what you're reaching for your phone to do. Set a goal of when you will be done.
- ❑ **Model mindfulness:** Be aware of how your actions might lead to theirs.

Modele el uso de la herramienta: explique lo que está usando en línea y por qué.

Modele la paciencia: explique por qué tiene miedo, frustración o enojo en el uso de su dispositivo. Escuche su respuesta. ¿Te relacionas?

Intención del modelo: Explique lo que está alcanzando para que haga su teléfono. Establece una meta de cuándo terminará.

Modele la atención plena: sea consciente de cómo sus acciones pueden conducir a las de ellos.

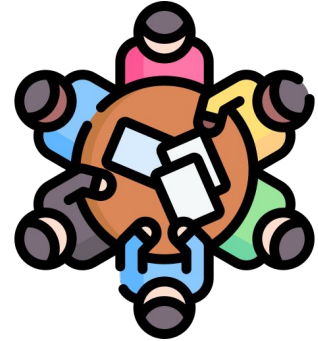
Sử dụng công cụ mô hình: Giải thích những gì bạn đang sử dụng trực tuyến và tại sao.

Làm mẫu tính kiên nhẫn: Giải thích điều bạn sợ hãi, thất vọng hoặc tức giận khi họ sử dụng thiết bị. Lắng nghe phản hồi của họ. Bạn có liên quan?

Mục đích của mô hình: Giải thích những gì bạn đang tiếp cận với điện thoại của mình để làm. Đặt mục tiêu khi nào bạn sẽ hoàn thành.

Mô hình chánh niệm: Hãy nhận biết hành động của bạn có thể dẫn đến hành động của họ như thế nào.

DISCUSS



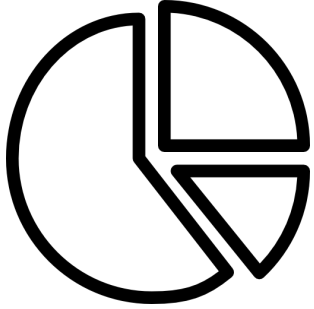
What might come easy to you? What might be a challenge?

_____ would be easy because...

_____ may be hard because...

Family Media Agreement Checklist

Boundaries Modeling:



- ❑ **Model focus:** Limit distractions between tech and non-tech activities by removing devices, setting timers, or rewarding progress.
- ❑ **Model variety:** Choose a variety of activities (active, passive, creative) for yourself and your child to do. Discuss frequency and duration.

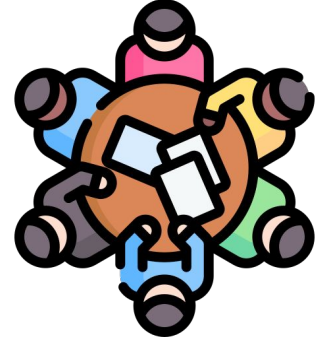
Enfoque del modelo: limite las distracciones entre actividades tecnológicas y no tecnológicas eliminando dispositivos, configurando temporizadores o recompensando el progreso.

Variedad de modelos: Elija una variedad de actividades (activas, pasivas, creativas) para que usted y su hijo las realicen. Discuta la frecuencia y la duración.

Trọng tâm của mô hình: Hạn chế sự phân tâm giữa các hoạt động công nghệ và phi công nghệ bằng cách loại bỏ thiết bị, đặt bộ hẹn giờ hoặc khen thưởng cho tiến độ.

Mô hình đa dạng: Chọn nhiều hoạt động (chủ động, thụ động, sáng tạo) để bạn và con bạn thực hiện. Thảo luận về tần suất và thời lượng.

DISCUSS



What might come easy to you? What might be a challenge?

_____ *would be easy because...*

_____ *may be hard because...*

Next steps

Family Tech Planners -
Familia tecnología planificadores -
Gia đình công nghệ nhà quy hoạch

<https://www.common sensemedia.org/family-tech-planners>

(Spanish versions available)



What three things will you practice at home with your kids, based on what you learned today?

¿Qué tres cosas practicarás en casa con tus hijos, según lo que aprendiste hoy?

Ba điều bạn sẽ thực hành ở nhà với con mình, dựa trên những gì bạn học được hôm nay?

Ideal MEALS of Media and Tech



Model: Set a good example! Your kids will learn from watching your actions.



Engage: Have conversations about the content they watch. Use media to make connections to real life.



Adjust: Not all screen time is the same. Choose appropriate, high-quality content.



Limit: Set healthy rules and expectations for your home.



Support: Support each other! Be patient, even on days when rules go out the door!

1. _____
2. _____
3. _____



Thank you!



*Please complete this short survey:
Por favor complete esta breve encuesta:
Vui lòng hoàn thành bản khảo sát ngắn này:*

<https://comsen.se/survey>

