

LO QUE DEBES SABER SOBRE LAS

redes sociales

RIESGOS POTENCIALES DE NIÑOS Y ADOLESCENTES





Carta del director ejecutivo	3
Descripción general	4
YouTube	5
TikTok	6
Snapchat	7
Instagram	8
Facebook	9
X	10
Reddit	11
BeReal	12
WhatsApp	13
Manejo de tiempo en la pantalla	14
Aplicaciones para tener en cuenta	15
Aplicaciones de control parental	16-17
Glosario	18-19
Fuentes de información	20-22
La misión de Legacy Health Endowment	23



QUERIDAS FAMILIAS,

Hemos creado Lo Que Debes Saber sobre las Redes Sociales una guía para los riesgos potenciales para niños y adolescentes para ayudar a los padres y familias a comprender mejor las advertencias de las aplicaciones de redes sociales más populares. En esta guía se incluyen consejos sobre los pasos que puede tomar para proteger la salud mental de sus hijos.

Está surgiendo más información que argumenta que existe una correlación entre el mayor uso de las redes sociales y la mala salud del comportamiento. Ha quedado claro que educar a los padres y familias sería útil e impactante.

Es importante comprender que los niños y adolescentes que usan las redes sociales corren un mayor riesgo de depresión, ansiedad, baja autoestima e incluso suicidio.

Para algunos, las redes sociales se han convertido en el catalizador de su trastorno de ansiedad social. Para agravar el problema, está el hecho de que las aplicaciones de redes sociales pueden atraer a los niños y volverse adictivos. Los desafíos de salud conductual pueden empeorar cuanto más tiempo se pasa en las redes sociales. Algunas personas no pueden evitar las redes sociales durante más de tres horas. Cuando los usuarios comienzan a compartir y comparar sus vidas con las de otros, aumentan los desafíos y crece la ansiedad social.

Los padres ahora se encuentran en un lugar que es a la vez desconocido y aterrador.

Los desafíos de salud conductual que enfrentan los niños y adolescentes es una crisis de salud pública creciente y empeora sin una infraestructura de salud mental adecuada para abordarla. Lo Que Debes Saber sobre las Redes Sociales es una herramienta de información básica para ayudarlo a comprender mejor el mundo de las redes sociales, cómo puede afectar a su hijo y lo que esto puede significar para su salud mental. Revíselo, comparta sus comentarios con nosotros e inicie una conversación con sus hijos.

A medida que aprendemos más sobre cómo los niños y adolescentes usan las redes sociales, podemos comprender mejor cómo protegerlos. Y nosotros, como padres, podemos seguir al frente de esta crisis de salud pública.

Si tiene preguntas o comentarios, envíeme un correo electrónico a jeffrey@legacyhealthendowment.org.

Gracias,

President and CEO
Legacy Health Endowment

descripción general

Esta guía integral fue desarrollada con la misión de educar a los padres sobre las aplicaciones que sus hijos están utilizando más probablemente, los riesgos potenciales que acarrearán estas aplicaciones y ofrecer consejos para proteger la salud mental de los niños.

Esto es lo que los padres desearían saber sobre las nueve aplicaciones más populares de las redes sociales.

50%

el 50% de las enfermedades mentales de por vida comienzan en personas de 14 años o más.



el suicidio es la segunda causa de muerte principal en los EE. UU. entre los niños de 10 a 14 años.

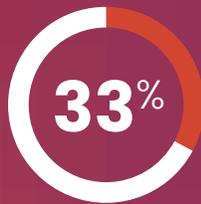
1/6

1 de cada 6 adolescentes de las edades de 12 a 17 años en los Estados Unidos experimenta un trastorno de salud mental cada año.

En 2023, el Cirujano General de los EE. UU. declaró una crisis de trastorno de salud mental a nivel nacional para los jóvenes e identificó las redes sociales como lo que está impulsando esta crisis. Su hallazgo en torno al tema señaló:



casi dos tercios (64%) de adolescentes son "frecuentemente" y "a veces" expuestos a contenido basado en odio.



por lo menos un tercio (33%) de niñas entre los 11 a 15 años dicen que se sienten "adictos" a ciertas plataformas de redes sociales.



más de 50% de adolescentes reportan que sería difícil dejar de usar las redes sociales.



En un día típico de semana, casi 1 en cada 3 adolescentes reporta usar las pantallas (más comúnmente las redes sociales) hasta la media noche o más tarde.

2007

Se introdujeron los iPhone.

2019

El número de adolescentes entre los 12 a 17 años que experimentaron depresión incrementó por más del 64% desde el 2009.

2021

Personas jóvenes entre las edades de 10 a 24 años intentaron suicidarse a una tasa de 62% más alta que en el 2007.

2023

El 95% de adolescentes tiene acceso a un teléfono inteligente en el hogar.



YouTube es una plataforma para compartir videos donde los visitantes pueden ver y subir videos. Los adolescentes a menudo usan YouTube para ver videos musicales y suscribirse a sus vloggers favoritos (video bloggers). En 2023, 93% de niños entre las edades de 13 a 17 años dijeron haber usado YouTube.

A partir del 6 de enero de 2020, YouTube realizo cambios para cumplir con las leyes federales de privacidad infantil. Los anuncios dirigidos ya no pueden publicarse en videos para niños, comentar o participar en otras funciones de la comunidad en videos para niños esta desactivado y YouTube Kids se anuncia para niños menores de 13 años.



AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Para Móvil y Tableta :

Vaya al icono de su perfil > Haga clic en el icono de configuración > Cambie la configuración de privacidad preferida. La configuración de privacidad de YouTube es limitada. Sin embargo, los perfiles de YouTube se pueden crear a través de cuentas de correo electrónico que tienen su propia configuración de privacidad.

Vaya al icono de su perfil > Haga clic en Administrar su cuenta de Google > Seleccione datos y privacidad > Revise las sugerencias de privacidad disponibles para elegir la mejor configuración para su hijo.

Vaya al icono de su perfil > Haga clic en Administrar su cuenta de Google > Seleccione personas y compartir > Seleccione elegir lo que otros ven - Acerca de mí para controlar quién puede ver la información de la cuenta de su hijo.

instalar modo restringido

Haga clic en su imagen de perfil en la esquina superior derecha > Seleccione modo restringido > Haga clic en Activar modo restringido para que el punto se vuelva azul.

instalar youtube kids

La gestión del tiempo de pantalla, la desactivación de la búsqueda, la pausa del historial de visualización, la elección de una experiencia y la visualización de lo que ve su hijo son todas las configuraciones disponibles para los padres. La instalación de YouTube Kids agrega un filtro adicional al contenido que su hijo puede ver en la aplicación original de YouTube.

consejo

Las miniaturas de video (la foto de portada de un video) pueden contener clickbait para atraer a un usuario a hacer clic en el video. Clickbait es una forma de publicidad utilizada para llamar la atención con emociones o imágenes exageradas. Hable con sus hijos sobre clickbait y como el contenido puede con no sea como aparece. Si sigue teniendo pendiente, vea de ante mana el contenido que su hijo va a ver.



TikTok es una plataforma para compartir videos que permite a los usuarios compartir videos de hasta 60 segundos de ellos mismos. Los videos de bromas, bailes, y comedia tienden a obtener la mayor cantidad de vistas en la plataforma. En el 2023, 63% de niños en los EE. UU. entre los 13 a 17 años dijeron que usan TikTok. El 65% de adolescentes en los EE. UU. pasaron por lo menos 1 hora por día en TikTok y 22% pasaron de 2 a 3 horas por día en la aplicación.

AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE SEGURIDAD

Móvil y Tableta:

Vaya a la página de perfil de la cuenta > Haga Clic a las tres líneas que aparecen en la esquina superior derecha > Configuración y privacidad > Seleccione privacidad > Vea las configuraciones disponibles para que la cuenta de su hijo sea más segura. Recomendaciones incluyen cuenta privada, comentarios, menciones, mensajes directos, historia, duetos, puntadas, y calcomanías.

ocultar contenido sensible (solo en la aplicación)

Haga clic al perfil que esta en la esquina inferior derecha > Presione las tres líneas está en la esquina superior derecha > Configuraciones y privacidad > Preferencias de contenido > Seleccione modo restringido y préndalo. Esta configuración requiere una contraseña que no debería de compartir con su hijo.

emparejamiento familiar

El emparejamiento familiar permite a los padres vincular su cuenta con la de su hijo para controlar su configuración de forma remota. Por ejemplo, los padres pueden activar el modo restringido y los límites de tiempo de pantalla y deshabilitar los mensajes directos directamente desde su propio teléfono. Los niños no pueden cambiar esta configuración sin la aprobación de los padres.

Como activar el emparejamiento familiar (móvil y tableta):

Vaya a su cuenta de TikTok (padre o de familia) > Haga clic al perfil esta en la esquina inferior derecha > Presione las tres líneas está en la esquina superior derecha > Configuraciones y privacidad > Emparejamiento familiar > Selecciones padre bajo "¿Quién está usando la cuenta de TikTok?" > Mande una invitación a su adolescente para emparejar las cuentas > Acepte la invitación por medio de el TikTok de su hijo > Ajuste las configuraciones a su gusto.

usted debe saber

Ahora, la aplicación más descargada de 2023, TikTok tiene una falla importante cuando se trata del bienestar mental de sus usuarios. Esto se debe al algoritmo que utiliza TikTok para decidir que contenido aparece en la página para ti (FYP). El algoritmo se basa en cómo su hijo interactúa o le gusta, comenta y comparte videos y sigue cuentas con contenido específico. Cuanto más interactué su hijo con ciertos videos, más aparecerán en su FYP. Esto puede ser perjudicial, especialmente para los jóvenes que tienen un problema de salud mental.

consejo

Cada cuenta que pertenezca a un usuario menor de 18 años pronto se establecerá automáticamente en un límite de tiempo de pantalla diario de 60 minutos. Una vez que se alcanza el límite de 60 minutos, se les pedirá a los adolescentes que ingresen un código de acceso para seguir desplazándose.



Es una aplicación donde los usuarios pueden enviar fotos y videos que desaparecen después de haber sido vistos. Sirve como un lugar para que las personas envíen mensajes, se conecten con amigos, familiares y celebridades, y compartan experiencias diarias en el momento. Snapchat ahora ofrece suscripción de \$3.99/al mes con características tal como personalización en la aplicación, información de que tan seguido pueden ver las amistades sus historias y acceso temprano a las nuevas características de Snapchat. En el 2023, 60% de niños dijeron haber usado Snapchat.



AJUSTAR LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Haga clic la imagen del perfil en la esquina superior izquierda > Seccione el icono de engranaje a la esquina superior derecha > Vaya a la configuración de control de privacidad > Cambie las configuraciones para la preferencia que mejor proteja a su hijo. Las recomendaciones incluyen vea mi ubicación, vea me historia, contácteme, vea me en añadir rápida, y configuraciones de comentarios.

Cambiar la configuración de ubicación:

Haga clic la imagen de perfil en la esquina superior izquierda > Seleccione el icono de engranaje en la esquina superior derecha > Vaya a configuración de control de privacidad > Vea mi ubicación > Active el modo fantasma. Esto asegura que la ubicación de su hijo no este disponible en Snap Map.

establecer el centro familiar

El centro familiar le permite ver con quien su hijo se comunica cuando usa Snapchat y establece control de contenido. Puede ver las configuraciones de privacidad y seguridad de su hijo, puede manejar los controles parentales, y reportar cualquier preocupación en la aplicación.

Establezca una cuenta en Snapchat como padre o tutor > Añada a su hijo como amistad en Snapchat > Busque centro familiar usando la barra de búsqueda > Invite a su adolescente a unirse al centro familiar y asegure que haga clic a aceptar > Abra centro familiar y navegue características.

USTED DEBE SABER

La pagina Discover de Snapchat es un excelente lugar para que las empresas atraigan espectadores y consumidores. Sin embargo, es un lugar fácil para que su hijo vea títulos e imágenes inapropiadas. Para ayuda a prevenir esto, asegúrese configurar el centro familiar con la cuenta de Snapchat de su hijo.

La función de fotos y videos que desaparecen de la aplicación (también conocida como "Snaps") también facilita el envío de fotos inapropiadas con menos riesgo de ser atrapado. A pesar de ser temporal, los receptores de snaps pueden capturar la imagen, este proceso notifica al remitente, lo que lleva a muchos a usar otro teléfono o dispositivo para tomar una foto de la pantalla a la que se envió el complemento. Es importante que platique de esto con su hijo.

consejo

Las miniaturas de video (la foto de portada del video de la página Discover) pueden contener clickbait para atraer a un usuario a hacer clic en el video. Clickbait es una forma de publicidad utilizada para llamar la atención con emociones o imágenes exageradas. Hable con sus hijos sobre clickbait y como el contenido puede no ser como aparece. Si sigue teniendo pendiente, vea de ante mana el contenido que su hijo va a ver.

instagram



Instagram es una plataforma principalmente para compartir fotos y videos. Los usuarios también pueden enviar mensajes privados y seguir a amigos, familiares, figuras públicas y marcas. En 2023, el 59 % de niños entre los 13 a 17 años en los EE. UU. dijeron que usaban Instagram.



AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Móvil y Tableta:

Vaya a al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Haga clic en la configuración de cuenta de privacidad y ajuste el estado de actividad, historia, y comentarios como desee.

reportar interacciones inapropiadas o no deseadas

Para denunciar una cuenta móvil y de tableta:

Haga clic en los tres puntos en le esquina superior derecha del perfil de alguien o una publicación específica > Haga clic en reportar > Elija la razón por la cual desea reportar la publicación o la cuenta (acoso, contenido inapropiado, desencadenar contenido, etc).

Para reportar un comentario en un dispositivo móvil o tableta:

Tiente y sostenga el comentario que desea reportar > Elija la razón por la cual desea reportar el comentario.

ajuste como otros pueden interactuar con usted

Móvil y Tableta:

Vaya al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Seleccione respuestas a mensajes e historias, tags y menciones, comentarios, limite interacciones, y palabras ocultas para ajustar las configuraciones como desee.

establecer el centro familiar

Móvil y Tableta:

Vaya al perfil en la esquina inferior derecha > Toque el menú (tres líneas horizontales) en la esquina superior derecha de su pantalla > Seleccione centro familiar para permitir supervisión de padres para la cuenta de Instagram de su hijo.

USTED DEBE SABER

Cuando alguien cea usa cuenta de Instagram, su perfil es automáticamente público para todos los usuarios, lo que permite que cualquiera pueda seguirlo o enviarle un mensaje. Si el usuario no ajusta su configuración de privacidad, el usuario está en riesgo de exponerse a contenido inapropiado, acoso y ciberacoso en la sección de comentarios de sus publicaciones o las de otros.

consejo

Algunos adolescentes utilizan "finstas" o cuentas de Instagram falsas para publicar contenido privado. Hable con su hijo para asegurar que estén publicando apropiadamente.

facebook



Facebook sirve como una forma para que las personas se conecten con familiares y amigos, reciban alertas sobre eventos locales, compartan fotos y videos personales, envíen mensajes privados y se mantengan en contacto con personas de todo el mundo. En 2023, el 33% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dicen haber usado Facebook.

LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Móvil y Tableta:

Haga clic en la página de menú en la parte inferior derecha > seleccione el icono de ajustes > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo.

realizar el chequeo de privacidad

Móvil y Tableta:

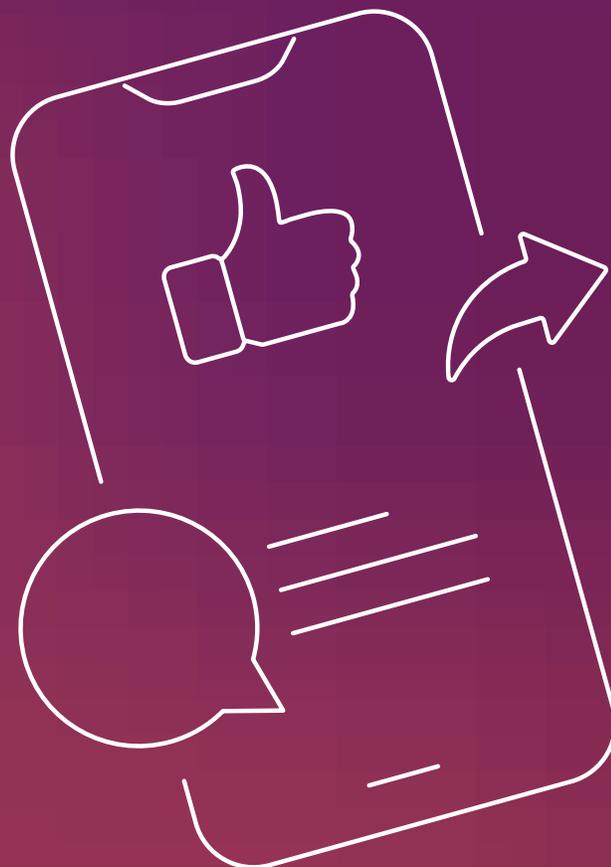
Haga clic en la página de menú en la parte inferior derecha > seleccione el icono de ajustes > Chequeo de privacidad > Vea las opciones disponibles para mejorar la privacidad de la cuenta de su hijo.

USTED DEBE SABER

La configuración predeterminada de Facebook hace que las cuentas sean públicas para todos los usuarios. Con una cuenta pública, cualquiera puede ver lo que publica su hijo y responder con comentarios. La información personal también es accesible al público, incluida la ciudad en la que viven y su número de teléfono. La mayoría de los sitios web ahora le permiten iniciar sesión con su cuenta de Facebook y esto también podría poner a su hijo en riesgo de que se pueda ver y juntar su información personal.

consejo

Los grupos de Facebook se han vuelto muy populares, con más usuarios publicando en grupos que en su perfil personal. Los grupos pueden ser privados o públicos. Asegure que su hijo respete las configuraciones de privacidad y las guías de los grupos en las que participan, también que tengan en cuenta la naturaleza personal y sensible de las discusiones que pueden ocurrir.





X (conocida anteriormente como Twitter) es una plataforma de comunicación donde los usuarios pueden publicar cortos o largos mensajes y horas de contenido de video. Los usuarios pueden seguirse unos a otros, dar me gusta y republicar los que otros ponen, y estar informados de lo que sucede en el mundo. Es una de las plataformas más populares utilizadas principalmente para la comunicación masiva. En 2023, el 20 % de los niños dijeron que usaba X.



AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Móvil y Tableta:

Haga clic al perfil en la esquina superior izquierda > Vaya a configuraciones y apoyo > Haga clic a configuraciones y privacidad > Elija privacidad y seguridad > Oprima audiencia y tagging, contenido que vea, silencio y bloquear, mensajes directos, y descubrir y contactos.

*Para cambiar compartir datos y configuraciones de personalización, recomendamos preferencias Ad, identidad Inferred, compartir datos con socios de negocio, información de ubicación y Grok.

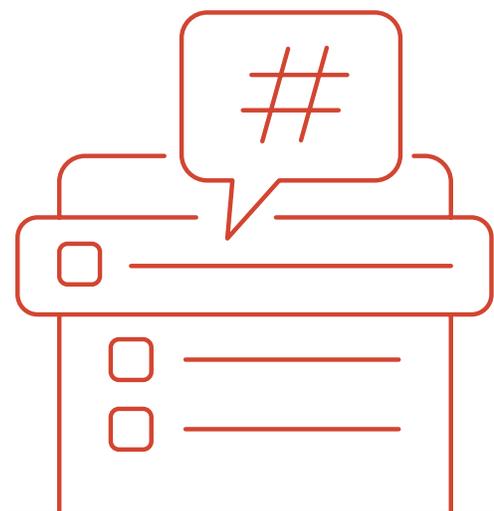
ocultar contenido sensible

Móvil y Tableta:

Haga clic en el perfil en la esquina superior izquierda > Vaya a privacidad y seguridad > Haga clic a silencio y bloquear bajo la actividad de su X > Puede escoger silenciar palabras, cuentas, y notificaciones para no verlas en sus notificaciones o en la línea de tiempo de su cuenta.

USTED DEBE SABER

X tiene una póliza de cero tolerancia de cualquier forma de explotación sexual infantil, contenido violento, conducta de odio, abuso/acoso, y contenido adulto. Sin embargo, el compromiso de X a la libertad de expresión abre la puerta para que cualquiera sufra de acoso y ciberacoso y contenido inapropiado. Además, sencillamente con clics en un hashtag o un nombre de usuario podría llevarlos a material que puede ser perjudicial para la salud mental de su hijo. Si encuentra una cuenta que no desea ver, puede bloquear a este usuario buscando su perfil, y haciendo clic a los tres puntos en la esquina superior derecha, y haciendo clic a "Bloquear" o "Reportar" si cree que este usuario es abusivo o sospechoso.



consejo

Los temas de la página Explore, dónde suelen aparecer los temas de moda, no se pueden filtrar a través de la función de palabras silenciadas.



Conocido como “la página principal del internet”, Reddit es un tablero de mensajes enorme compuesto por millones de tableros de mensajes más pequeños que cubren cualquier tema que puedes imaginar, desde programas de televisión, equipos deportivos y películas hasta perros, .gifs, y política que los usuarios pueden leer, contribuir a y compartir con otras personas. Reddit es el sitio número nueve más visitado en la web en los EE. UU. y la gran cantidad de contenido atrae a niños y adultos a la plataforma. En 2023, 14% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dijeron haber usado Reddit.



Reddit es un sitio creado por y para adultos y, como tal, hay una cantidad increíble de contenido inapropiado para niños. Si bien hay cierta moderación, el gran volumen de contenido significa que se puede encontrar casi cualquier cosa, incluida publicaciones de texto y esclaves, imágenes, videos, esto también incluye pornografía, material violento, discursos de odio y consejos de suicidio.

CÓMO MANTENER A LOS NIÑOS SEGUROS EN REDDIT

Es importante tener conversaciones a frecuencia sobre las comunidades que visita su hijo. Pregúntele a su hijo sobre las cosas que suceden en Reddit y qué tipo de contenido ven en sus comunidades. Si se sienten cómodos hablando contigo sobre las cosas positivas, es más probable que acudan a ti con sus preocupaciones. Implemente configuraciones de privacidad y seguridad cuando sea posible. Aunque Reddit tiene configuraciones mínimas de privacidad y seguridad, hay algunas que son útiles. Los navegadores, las tiendas de aplicaciones y la banda ancha también tienen controles parentales que puede configurar para fomentar la seguridad.

También puedes considerar lo siguiente:

Tanto en iOS como en Android, solo use la aplicación Reddit sin iniciar sesión. Puede explorar subreddits, pero el contenido No seguro para el trabajo (NSFW) se bloqueará de manera predeterminada.

ajuste la configuración de privacidad

Móvil y Tableta:

Haga clic el perfil en la esquina superior derecha > Configuraciones > Haga clic su nombre de perfil bajo la configuración de cuenta > Cambie los permisos de chat y mensajes y permita a personas a seguir sus configuraciones.

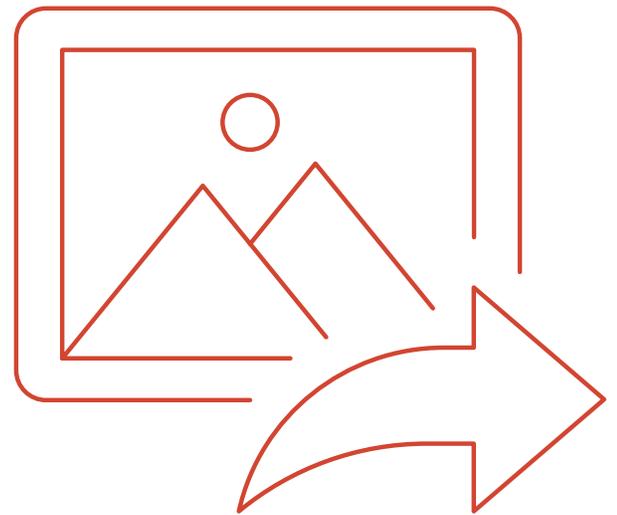


BeReal es una aplicación social para compartir fotos con un giro. Todos los días, en un tiempo al azar, la aplicación BeReal les pide al usuario y sus amistades que tomen una foto de lo que están haciendo y la suban a su hilo. Al tomar una foto, tanto la cámara normal como la cámara frontal se ajustan, lo que significa que junto con lo que sea que estes haciendo, BeReal también captura un selfi de ti "disfrutando" el momento. En 2023, el 13% de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dicen haber usado BeReal.



COMO FUNCIONA

- Cada día a un tiempo diferente, la aplicación alerta a los usuarios que es tiempo de tomar una foto de lo que están haciendo en ese momento. Los usuarios tienen dos minutos para tomar la foto y subirla a BeReal para que otros la vean.
- Antes de subir la foto, ellos deben de escoger su audiencia (amistades nada más o todos). Los usuarios también pueden compartir su ubicación y guardar la imagen en su dispositivo. Después de que publique la foto el usuario puede añadir una descripción. Si la foto se comparte fuera de la ventana de dos minutos, otros usuarios pueden que la foto fue compartida tarde.



USTED DEBE SABER

Como cualquier aplicación o plataforma donde los usuarios pueden interactuar con extraños, BeReal tiene algunas características que los padres deben conocer:

- Las fotos no están moderadas, lo que aumenta el riesgo de que su hijo vea contenido inapropiado.
- No hay controles parentales formales.
- Las fotos usan la cámara frontal y trasera. Es importante que los jóvenes sean conscientes de su entorno para evitar publicar en línea cualquier cosa que no quieran.
- Algunas personas son fotografiadas sin su permiso. Al desplazarse por BeReal, se revelan imágenes que los usuarios han tomado y que muestran a otras personas que pueden no darse cuenta de que están siendo fotografiadas.

whatsapp



WhatsApp es una aplicación de mensajería gratuita que permite enviar mensajes confiables en todos los teléfonos del mundo. Los usuarios pueden enviar una variedad de medios, incluidos textos, fotos, videos, documentos y su ubicación. Más de 2 mil millones de personas en 180 países usan esta aplicación. En 2023, 21 % de niños entre 13 a 17 años en los EE. UU. dicen haber usado WhatsApp.

WhatsApp contiene muchas características, una de las cuales es la mensajería privada. Esto asegura que los mensajes personales permanezcan entre usted y el usuario con el que está interactuando. La construcción de comunidades también se promueve en WhatsApp a través de chats en grupo. Para administrar estos chats, los usuarios pueden eliminar miembros del grupo y eliminar chats inapropiados.



USTED DEBE SABER

Hay varios aspectos importantes de WhatsApp para padres y familiar que deben saber y tener cuidado.

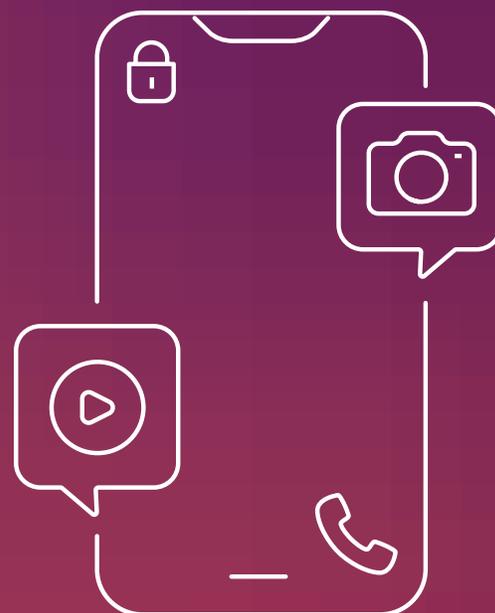
- Las configuraciones predeterminadas quieren decir que cualquiera puede ver el perfil de su hijo la foto, es estatus, y "lo ultimo visto" estampa de tiempo. Para solucionar esto, ajuste la configuración de privacidad en la aplicación a "Mis contactos" o "Mis contactos excepto..." para reducir la visibilidad de la cuenta de su hijo.
- Nada más el mandador y el receptor pueden ver el contenido de los mensajes, que limita la habilidad de WhatsApp de monitorear comportamiento inapropiado o estafas.
- WhatsApp permiten que los usuarios manden "mensajes que se desaparecen", que hace más difícil que los padres puedan monitorear.

consejo

Asegure que nada más "Mis contactos" se puedan añadir al grupo. Al contrario, las configuraciones predeterminadas van a permitir que cualquiera se una al grupo.

AJUSTE LA CONFIGURACIÓN DE PRIVACIDAD

Vaya a configuraciones en la esquina superior derecha > Elija privacidad > Haga clic a chequeo de privacidad.



gestión del tiempo de pantalla



Para asegurarse de que los niños no pasen una cantidad de tiempo poco saludable mirando una pantalla, los padres pueden usar herramientas de administración del tiempo de pantalla en los teléfonos inteligentes de sus hijos. Aunque los dispositivos Android tienen una capacidad limitada para administrar el tiempo de pantalla, Google ha creado dos aplicaciones, Google Family Link y Digital Wellbeing, que se pueden instalar. Los dispositivos Apple tienen configuraciones de gestión del tiempo de pantalla integradas que incluyen opciones para límites de aplicaciones individuales y alertas cuando se acaba el tiempo.



instale las configuraciones de tiempo en la pantalla de Apple

Vaya a configuraciones:

- Haga clic a tiempo de pantalla
- Elija limitaciones de aplicación para manejar los límites de tiempo en las categorías específicas de las aplicaciones.
- Elija contenido y restricciones de privacidad para activar las restricciones específicas en las configuraciones del teléfono.

Instale Google Family Link en los dispositivos Android

- Abra Google Play Store
- Busque "Family Link"
- De golpe a instale
- De golpe a Family Link para abrir
- De golpe a continuar
 - Si su hijo tiene una cuenta Google, de golpe a sí y siga las instrucciones.
 - Si su hijo no tiene cuenta de Google, de golpe a no y siga las instrucciones para crear una cuenta.

dispositivos adicionales

Refrigeradores:

Los refrigeradores con pantallas, tal como el modelo de Samsung Family Hub, tienen controles parentales para restringir las aplicaciones. Esto reduce la probabilidad de que su hijo se exponga a contenido inapropiado.

Como manejar el tiempo en pantalla para Microsoft Windows, Xbox, y juegos en Android

Microsoft lanzó una nueva aplicación llamada Family Safety en 2020 que está disponible para Apple y Android. Se usa para limitar el tiempo de pantalla a través de Microsoft Windows y dispositivos de Xbox, también juegos y aplicaciones en los Androids.

La aplicación deja que limite cuanto tiempo sus miembros de familia pasan a través de los dispositivos de Xbox, Apple, y Microsoft Windows. También tiene la opción de establecer límites de tiempo en ciertas aplicaciones o juegos en los dispositivos de Xbox, Microsoft Windows, Apple, y Android. Sus hijos pueden pedir extensiones de tiempo también, y tiene la opción de aprobar o de negar en tiempo actual usando la aplicación.

Restringir acceso a la aplicación:

Seleccione configuraciones en la pantalla principal > Seguridad > Configure los 4 dígitos cuando lo indiquen > Seleccione los aparatos que quiere tener la restricción con el acceso de PIN.

conserve esta otras aplicaciones en el radar



calculator%

Las aplicaciones de bóveda de calculadora, comúnmente disfrazadas de aplicaciones de aspecto normal como la aplicación de calculadora, existen desde hace mucho tiempo. Muchos jóvenes han descubierto que estas son una excelente manera de ocultar contenido inapropiado de las miradas indiscretas de sus padres.



discord

Discord es una aplicación gratuita para dispositivos móviles y PC que permite chatear a través de texto, voz o video en tiempo real.



grindr

Grindr es una aplicación utilizada por hombres que buscan conectarse con otros hombres para amistad, compañerismo o encuentros sexuales.



groupme

Los usuarios pueden dirigir y agrupar mensajes de forma gratuita, mientras envían fotos y videos. Los usuarios tienen acceso a una barra de búsqueda de internet en la aplicación que aumenta la probabilidad de exposición a contenido sexualizado.



hinge

Hinge es una aplicación de citas amorosas con más de 23 millones de usuarios activos. Su hijo puede estar usando esta aplicación si falsamente enumeran su edad como mayor de 18 años cuando hacen una cuenta.



kik messenger

Los usuarios pueden enviarse mensajes de texto de forma gratuita. Los mensajes solo son visibles a través de la aplicación y ofrecen un mayor anonimato que los mensajes de texto normales.



live.me

Live.Me es una popular red social de transmisión en vivo. Le permite transmitir en vivo sus momentos especiales, ver excelentes transmisiones en vivo y chatear por video en línea con personas de todo el mundo.



locket

Locket permite a los usuarios enviar instantáneamente fotos a las pantallas de inicio de los demás. Se limita a los usuarios a 20 amistades, a las que pueden añadir solo si tiene sus números de teléfono.



tinder

Tinder es una de las aplicaciones de citas amorosas más populares, utilizada principalmente por adolescentes y adultos jóvenes. En los últimos años, los padres se han vuelto más conscientes de que sus hijos usan esta aplicación.



tumblr

Tumblr brinda a los usuarios la capacidad de crear blogs y compartirlos con seguidores y amigos en varias plataformas sociales.



yubo

Yubo es una función de descubrimiento social que fomenta la amistad con personas de todo el mundo. Los usuarios se deslizan entre perfiles y videos que se transmiten en vivo para conocer gente nueva con intereses similares.

aplicaciones de control paterno



bark

- Bark Premium: \$14/AL MES POR FAMILIA O \$99/AL AÑO POR FAMILIA
- Este plan proporciona la más amplia cobertura.
- La diferencia entre Bark Jr y Bark Premium es que este permite a padres monitorear y recibir alertas de las aplicaciones de las redes sociales de sus hijos, de los teléfonos, computadores y tabletas.
- Bark Jr: \$5/ AL MES POR FAMILIA O \$49/AL AÑO POR FAMILIA
- Bark Phone con controles parentales integrados: \$39/AL MES
- Bark monitorea las redes sociales, textos y correos electrónicos en dispositivos de Android y Apple buscando señales de acoso cibernético, daño a sí mismo, violencia, depredadores sexuales y más. La aplicación les notifica a los padres de cualquier bandera roja cuando la encuentra.
- No tiene límite de número de cuentas, dispositivos o niños.
- Aplicaciones ilimitadas
- Monitoreo de 24/7
- Se puede usar en cualquier dispositivo.



qustodio

- Versión gratuita o \$54.95-\$99.95/AL AÑO POR FAMILIA (dependiendo del nivel del plan)
- Con más de 6 millones de padres usando Qustodio, muchos padres están satisfechos con el manejo de tiempo en la pantalla, los filtros de seguridad, y el refuerzo de hábitos positivos que presenta este software. Controles adicionales incluye el monitoreo

- de actividad, rastreando llamadas y textos, localizando a sus niños, y informes de día/semana/mes de la actividad de su hijo en línea.
- Disponible en una amplia variedad de plataformas (Microsoft Windows Kindle, Chromebook, y más).
- Brinda muchos servicios para que los padres monitoreen la actividad de su hijo en línea.



intego

- \$39.99-\$69.99/POR AÑO EN DISPOSITIVOS DE MAC
- Intego bloquea sitios de web problemáticos, permite establecer limitaciones de tiempo para cada usuario, y monitorea chats contra depredadores.
- Nada más para uso con dispositivos de Mac, este software proporciona controles específicos a este dispositivo. Tiene una garantía de regreso de dinero de 39 días para cualquier padre que guste probarlo para ver cómo funciona el software para su familia.
- Es por dispositivo Mac, pero el plan familiar (3 Macs) está disponible para comprar a un precio más alto.



familytime

- \$29-\$69/AL AÑO POR FAMILIA (depende del número de dispositivos cubiertos)
- FamilyTime es una aplicación dinámica que ofrece maneras innovadoras para mantener a niños seguros en línea. Es atractiva para la comunidad parental porque su compatibilidad, diseño fácil de usar, asequibilidad, y características extensivas. Por ejemplo, los padres pueden bloquear juegos y aplicaciones y permiten establecer límites de tiempo diariamente. También pueden usar filtros para la web y ubicación, llamadas y textos y monitorear las redes sociales.

aplicaciones de control paterno



aura

- \$11/AL MES POR FAMILIA O \$100/AL AÑO POR FAMILIA
- Aura proporciona cobertura para las redes sociales y juegos. Los padres

pueden personalizar lo que monitorean para mantener a su hijo seguro, al tiempo que establecen límites de tiempo saludables y filtran el contenido. Aura proporciona antivirus, anti-malware, protección anti-spyware, un administrador de contraseñas, monitoreo de la web oscura, y alertas de violación de datos

- Se puede usar en cualquier dispositivo.
- Monitoreo de 24/7



norton

- \$50-\$190/AL AÑO POR FAMILIA (se encuentran a menudo códigos de descuento)
- Norton Family ayuda a los padres

a crear un balance saludable para sus hijos. Tiene servicios de ubicación, manejo de límites de tiempo, y filtros para el internet, los padres pueden establecer hábitos saludables para sus hijos.

- Maneja tareas de escuela en el hogar, en la escuela y en línea.
- Tiene controles limitados a comparación con las aplicaciones como la de Bark y Qustodio.



kaspersky

- \$14.99/AL AÑO
- Kaspersky Safe Kids proporciona controles parentales para proteger a niños en línea. Bloquea acceso

a contenido que pueda causar daño, tiene configuraciones para limitar el tiempo, y rastrea ubicaciones estas son las características claves que presenta este software. Los padres también pueden

filtrar lo que sus hijos buscan en YouTube para asegurar que los resultados sean apropiados para las edades y madurez del niño.

- Incluye una capacidad por niño y por dispositivo para diseñar preferencias parentales para cada uno.
- Tiene monitoreo reducido de contenido sexual, acoso cibernético, y depresión a comparación a aplicaciones como Bark.

guía de recursos

- Common Sense Media
- Family Online Safety Institute (FOSI)
- Know2Protect, US Department of Homeland Security
- Anxiety and Depression Association of America
- Family Zone
- Healthy Children
- Child Mind Institute
- Organization for Social Media Safety
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration

lectura recomendada

- *"The Anxious Generation"*
by Jonathan Haidt

*La copia digital de esta guía incluye enlaces directos a cada uno de estos recursos.



App

Una aplicación en un dispositivo móvil.

Bio

Una pequeña sección en un perfil que da una idea de quien es el usuario. El usuario puede personalizar lo que quiere que diga su biografía.

Bloquear

Término utilizado cuando el usuario impide que otros viendan su perfil. Esto incluye evitar que otros te sigan, te envíen mensajes y más.

Comentario

Una respuesta a una publicación o mensaje.

Digital Wellbeing

Una función de TikTok que permite a los usuarios habitar el modo restringido. Eso filtra el contenido inapropiado y permite a los padres poner un límite a la cantidad de tiempo que su hijo puede pasar en la aplicación. Este es también el nombre de la función desarrollada por Google, diseñada para dispositivos de Android, esta herramienta ayuda con el manejo de tiempo de pantalla.

Direct Message

Un mensaje privado que solo el usuario puede ver. También puede denominarse "DM".

Duets

Una función de TikTok que permite a un creador colaborar con el video de otro usuario.

Facebook

Una aplicación que permite a los usuarios mantenerse en contacto con amigos y familiares mediante el intercambio de fotos y actualizaciones de estado.

Fans

El término utilizado para describir a las personas a las que les gusta su página comercial de Facebook.

Feed

El contenido que aparece en la página de inicio de una plataforma de redes sociales.

Follower

Alguien que puede ver el perfil de un usuario y lo que comparte.

FOMO

Abreviatura de "miedo a perderse algo". Los usuarios pueden experimentar esto cuando pueden ver lo que todos están haciendo en una aplicación de redes sociales.

For You Feed

Una página en TikTok que recomienda videos en función de los usuarios, creadores y videos que a su hijo le han gustado o con los que ha interactuado.

Friend

Una persona con la que te conectas en Facebook u otra plataforma social un amigo es una conexión de dos vías; tanto usted como su amigo deben respaldar la relación aceptando solicitudes de seguimiento.

GIF

Un archivo en formato GIF aparece como una imagen animada o en movimiento.

Handle

El término utilizado para describir el nombre de usuario de alguien.

Hashtag

Una palabra o frase que viene después del signo "#". Estos hacen posible que otros encuentren contenido con temas específicos.

Header Image

La foto grande que se muestra en la parte superior de un perfil.

Instagram

Una aplicación de redes sociales utilizada para compartir fotos y videos.

Like

Una acción realizada por un usuario de las redes sociales que muestra aprobación o disfrute de una publicación.

Live streaming

Un video que se está mostrando en tiempo real.

Lurker

Una persona que lee las discusiones, pero rara vez o nunca participa.

Meme

Una foto humorística o un medio de comunicación que se propaga de persona a persona a través del intercambio.

Mencionar

La inclusión de un nombre de usuario en una publicación para atribuir un contenido a alguien o iniciar una discusión.

Messenger

Una aplicación que permite a los usuarios de Facebook enviar mensajes a través de un teléfono inteligente. Aplicación de mensajería de Facebook ahora es una necesidad para acceder a los mensajes de un perfil de Facebook.



PIN

Un código numérico para verificar la identidad de un individuo o autorizar el acceso a un dispositivo o aplicación. Significa número de identificación personal.

Post

Una actualización de estado de las redes sociales, una foto o cualquier cosa compartida en un perfil.

Private

Una configuración en una cuenta de redes sociales que protege contenido del público. Los usuarios deben solicitar seguir cuentas privadas para ver el contenido.

Reactions

Una emoción o emoji que el usuario elige para reaccionar a una publicación.

Retweet

La acción de tomar el tweet de otro usuario y ponerlo a disposición en su cuenta. Los usuarios pueden elegir volver a publicar el tweet tal como está o volver a publicar el tweet con un comentario.

Screenshot

Una foto que captura lo que está en la pantalla de una computadora o teléfono inteligente en un instante.

Snapchat

Una aplicación de redes sociales utilizada para compartir fotos y videos. Una vez que ve un mensaje recibido en Snapchat, desaparece para siempre.

Snapchat Discover

Una página en Snapchat que muestra una colección de videos de medios de comunicación.

Snapcode

Un código único y escaneable proporcionado a cada usuario de Snapchat. Los usuarios pueden apuntar la cámara de su teléfono al código instantáneo de otra persona para agregarlos como amigos en Snapchat.

Snapstreak

Cuando dos usuarios de Snapchat se envían publicaciones durante un número consecutivo de días.

Stories

Una publicación en Facebook, Instagram o Snapchat que desaparece después de 24 horas.

Tag

Cuando un usuario menciona otra cuenta en una publicación o comentario.

TikTok

Una aplicación de redes sociales utilizada para crear, compartir y descubrir videos cortos.

Trend

Un tema o hashtag que es popular en las redes sociales en un momento dado.

Troll

Un usuario de las redes sociales que hace comentarios ofensivos para enojar a otros.

Unfollow

La acción de eliminar a un amigo en una plataforma de redes sociales para que ya no vea el contenido que publica.

Unfriend

Para eliminar a alguien como seguidor de tu cuenta y viceversa. Después de dejar de ser amigo de alguien, ya no verá su contenido en su página de inicio o en su feed.

Views

El número de usuarios que han visto una publicación.

Viral

Un término para describir una instancia en la que una foto o un video alcanza una gran popularidad.

WhatsApp

Una aplicación de mensajes instantáneos similar a los mensajes de iPhones y Google mensajes en el Android.

Widget

Una pequeña aplicación que permite acceso rápido a funciones específicas o información de la aplicación sin haber abierto la aplicación.

X

Antes conocido como Twitter, es una aplicación de redes sociales que permite a los usuarios a transmitir publicaciones a sus seguidores o a una audiencia más amplia.

YouTube

Una aplicación de redes sociales y un sitio web que permite a los usuarios subir videos.



1. Bartelson, E. (2023). Newzoo's latest report: Almost 9 in 10 gamers spend money on in-game items. Premortem Games. Accessed November 11, 2024. <https://premortem.games/2023/06/22/newzoos-latest-report-almost-9-in-10-gamers-spend-money-on-in-game-items/#:~:text=Data%20&%20Intelligence-,Newzoo's%20latest%20report:%20Almost%209%20in%2010%20gamers,money%20on%20in%20game%20items&text=Newzoo's%20Global%20Gamer%20Study%202023,Here%20are%20some%20more%20insights>.
2. Ben-Joseph, E. P. (2022). Cyberbullying. Nemours Children's Health. Accessed November 11, 2024. <https://kidshealth.org/en/parents/cyberbullying.html#:~:text=changes%20in%20mood%2C%20behavior%2C%20sleep,about%20computer%20or%20phone%20activities>
3. Conifer Park. (2024). Video Game Addiction Statistics & Facts. Accessed November 11, 2024. <https://www.coniferpark.com/blog/video-game-addiction-statistics#:~:text=Video%20game%20addiction%20can%20impact,in%20relation%20to%20video%20games>.
4. Child Crime Prevention & Safety Center. (n.d.). Children and Grooming / Online Predators. Accessed November 11, 2024. <https://childsafety.losangelescriminallawyer.pro/children-and-grooming-online-predators.html>
5. Gottfried, J. & Sidoti, O. (2024). Teens and Video Games Today. Pew Research Center. Accessed November 11, 2024. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/05/09/teens-and-video-games-today/#:~:text=Most%20teens%20play%20video%20games,do%20so%20on%20a%20smartphone>.
6. Cleveland Clinic. (2022). Video Game Addiction. Accessed November 11, 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addition#symptoms-and-causes>
7. Foster, M. (2022). How many kids give away information to strangers? Savvy Cyber Kids. Accessed November 11, 2024. [https://savvycyberkids.org/2022/07/21/how-many-kids-give-away-information-to-strangers/#:~:text="A%20survey%20of%20almost%204%2C000,profiles%20contained%20potentially%20sensitive%20information"](https://savvycyberkids.org/2022/07/21/how-many-kids-give-away-information-to-strangers/#:~:text=).
8. Martin, J. (2024). 18 Cyberbullying Facts & Statistics. Exploring Topics. Accessed November 11, 2024. <https://exploringtopics.com/blog/cyberbullying-stats>
9. Prothero, A. (2024). Online Sexual Exploitation Is a Growing Threat to Kids. What Schools Can Do. EducationWeek. Accessed November 11, 2024. <https://www.edweek.org/leadership/online-sexual-exploitation-is-a-growing-threat-to-kids-what-schools-can-do/2024/08>
10. Lamothe, F. E. (2020). Video Games and Online Chats Are "Hunting Grounds" for Sexual Predators. Lamothe Law Firm. Accessed November 11, 2024. <https://lamothefirm.com/2020/01/17/video-games-online-chats-hunting-grounds-sexual-predators/>
11. Sutter, J. D. (2012). Survey: 70% of teens hide online behavior from parents. CNN. Accessed November 11, 2024. <https://www.cnn.com/2012/06/25/tech/web/mcafee-teen-online-survey/index.html>
12. ESRB. (n.d.). Ratings Guide. Accessed November 11, 2024. <https://www.esrb.org/ratings-guide/>
13. ESRB. (n.d.). Tools For Parents. Accessed November 18, 2024. <https://www.esrb.org/tools-for-parents/>
14. Dean, B. (2024, September 5). Twitch Usage and Growth Statistics: How Many People Use Twitch? Backlinko. Accessed November 14, 2024. <https://backlinko.com/twitch-users>



15. Miyai, J. (2022, September 23). Nearly 300K children were targeted by predators in Twitch: report. New York Post. Accessed November 14, 2024. <https://nypost.com/2022/09/23/nearly-300k-kids-were-targeted-by-predators-on-twitch-report/>
16. Gutelle, S. (2024, January 8). Sexual predators are using Twitch's Clips feature to prey on underage streamers. Tubefilter. Accessed November 14, 2024. <https://www.tubefilter.com/2024/01/08/twitch-clips-sexual-predator-videos-underage-streamers/>
17. Influencer Marketing Hub. (2024, October 23). The Latest Discord Statistics: Servers, Revenue, Data, and More. Accessed November 14, 2024. <https://influencermarketinghub.com/discord-stats/#toc-4>
18. Jargon, J. (2019, June 11). The Dark Side of Discord, Your Teen's Favorite Chat App. The Wall Street Journal. Accessed November 14, 2024. <https://www.wsj.com/articles/discord-where-teens-rule-and-parents-fear-to-tread-11560245402>
19. Common Sense Media. (2024, February 8). Parents' Ultimate Guide to Discord (2024). Accessed November 14, 2024. <https://www.commonsensemedia.org/articles/parents-ultimate-guide-to-discord-2024>
20. eSafety Commissioner. (2024, December 18). What is Roblox? eSafety Commissioner. Accessed January 30, 2025. <https://www.esafety.gov.au/key-topics/esafety-guide/roblox#:~:text=Roblox%20is%20a%20game%2Dcreation,games%20created%20by%20other%20users.>
21. Singh, S. (2024, December 26). How Many People Play Roblox in 2025 – (Active Users Stats). Demandsage. Accessed January 30, 2025. <https://www.demandsage.com/how-many-people-play-roblox/#:~:text=32.4%20million%20Roblox%20users%20are,have%20been%20created%20to%20date.>
22. KBA Attorneys. (2024, November 5). Why Roblox May Be Dangerous For Kids and Families. KBA Attorneys. Accessed January 30, 2025. <https://kbaattorneys.com/why-roblox-is-dangerous-for-kids-and-families/>
23. Roblox. (n.d.). Parents, Safety, and Moderation. Roblox. Accessed January 30, 2025. <https://en.help.roblox.com/hc/en-us/categories/200213830-Parents-Safety-and-Moderation>
24. Zapal, H. (2023, March 28). The Top 5 Hidden Dangers of Roblox. Bark. Accessed January 30, 2025. <https://www.bark.us/blog/hidden-dangers-roblox/?srsltid=AfmBOop5a2C1A4BUcCAYAKmQAFcb1eNWYvDrSroleyxKhMe6WEIEMk2U>
25. Parent Zone. (2024, September 13). Everything you need to know about Fortnite. Parent Zone. Accessed January 30, 2024. <https://parentzone.org.uk/article/fortnite>
26. Vance, P. E. (2024, October 9). A Parents' Guide to Fortnite. ESRB. Accessed January 30, 2025. <https://www.esrb.org/blog/a-parents-guide-to-fortnite/>
27. Gitlin, J. (n.d.). Fortnite study: How parents and teens feel about the game. SurveyMonkey. Accessed January 30, 2025. <https://www.surveymonkey.com/curiosity/fortnite-study-how-parents-and-teens-feel-about-the-game/>
28. Epic Games. (n.d.). Parental Controls. Epic Games. Accessed January 30, 2025. <https://safety.epicgames.com/en-US/parental-controls>
29. Lutkevich, B. (2023, January). Virtual Reality Gaming (VR Gaming). TechTarget. Accessed November 18, 2024. <https://www.techtarget.com/whatis/definition/virtual-reality-gaming-VR-gaming>



30. Galoustian, G. (2024, October 22). Dangers of the Metaverse and VR for US Youth Revealed in New Study. Florida Atlantic University. Accessed November 18, 2024. [https://www.fau.edu/newsdesk/articles/metaverse-dangers-youth-study#:~:text=Results%20of%20the%20study%2C%20published,minor\)%2C%20and%20unwanted%20exposure%20to](https://www.fau.edu/newsdesk/articles/metaverse-dangers-youth-study#:~:text=Results%20of%20the%20study%2C%20published,minor)%2C%20and%20unwanted%20exposure%20to)
31. Hoffman, K. S. (2024, January 22). Video Game Addiction Statistics. AddictionHelp.com. Accessed November 14, 2024. <https://www.addictionhelp.com/video-game-addiction/statistics/>
32. Cleveland Clinic. (2022, May 27). Video Game Addiction. Accessed November 14, 2024. <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23124-video-game-addiction>
33. Bezruczyk, D. (2024, August 2). Video Game Addiction. Addiction Center. Accessed November 14, 2024. <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/video-game-addiction/#:~:text=Withdrawal%20symptoms%20commonly%20characterize%20substance,to%20play%20video%20games%20again>
34. Cole, H., & Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
35. Simon, L. I. (2024, October 8). Top titles by total hours – What were the summer’s most-played PC and console games? Newzoo. Accessed November 14, 2024. <https://newzoo.com/resources/blog/most-played-pc-and-console-games-by-total-hours-summer-2024>
36. Bark. (2022, January 20). Overview. Bark. https://www.bark.us/app-reviews/apps/fornite/?srsltid=AfmBOopVPIWx25wPLZeLlvioCwKcYGgJzPzfqSxl2vK5URou7Sf_qLed

LA MISIÓN DE LEGACY HEALTH ENDOWMENT

Mejorar la salud y la atención médica de todos los residentes que residen en los condados de Stanislaus y Merced (19 ciudades y códigos postales específicos) bajo la jurisdicción de Legacy Health Endowment (LHE), aumentando el acceso a varios servicios de atención médica y

educando a las personas sobre decisiones de estilo de vida saludable. Nuestro objetivo es mejorar drásticamente la calidad de vida dentro de la Gran Comunidad LHE reuniendo recursos, experiencia, visión y la creencia de que podemos, y lo haremos, marcar la diferencia.

