



Informe Suplementario: Los niños y el tiempo frente a la pantalla

Abril de 2017

Historial del documento

En junio de 2016, Santa Clara County Office of Education (SCCOE) publicó el informe "El tiempo que los niños pasan frente a la pantalla" (en inglés Children and Screen Time), que resume los resultados de investigaciones y recomendaciones para padres y docentes sobre el uso educativo y social de los medios digitales en lo que respecta a los niños. El informe expresó su apoyo a la Academia Americana de Pediatría [American Academy of Pediatrics o AAP] respecto a su reconocimiento acerca de la actual realidad de nuestros niños quienes crecen expuestos a los medios digitales constantemente, lo que puede tener efectos tanto positivos como negativos en su desarrollo. El mensaje general era equilibrar el uso de los medios con otros comportamientos de naturaleza positiva.

Desde la publicación del informe SCCOE, y entre los diversos estudios que apoyan y también disputan los beneficios del uso de medios digitales en la infancia, no parece haber un consenso único, ni una sola solución, para determinar la cantidad apropiada de tiempo que los niños y adolescentes en edad escolar pasan frente a la pantalla. En la infancia, el tiempo que los niños pasan frente a la pantalla si es en cantidades moderadas se considera aceptable, a menos que interfiera con otros buenos hábitos, como la actividad al aire libre, y el comer y dormir bien.

En el otoño de 2016 la Academia Americana de Pediatría (AAP), divulgó sus nuevas normas acerca de las recomendaciones a este respecto, las cuales usted puede ver en la página <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/pages/media-and-children.aspx> . Para los niños en edad escolar, la AAP recomienda tener límites fijos en cuanto al tiempo que los niños pasan frente a la pantalla, y quienes se encargan de su cuidado deben vigilar su comportamiento para asegurarse de que dicho tiempo no se interponga en el camino de actividades como el ejercicio, una buena noche de sueño, y otros hábitos saludables. La academia establece que cuando se utilizan cuidadosamente y de manera apropiada, los medios digitales pueden mejorar la vida diaria, pero sugiere que los padres también se desprendan de los medios de comunicación por tiempos, y que no los utilicen a la hora de la cena ni en los dormitorios. Por último, la AAP recomienda que los padres deben dar el ejemplo a sus hijos en cuanto a los buenos hábitos en el uso de los medios.

De acuerdo con las normas de la AAP sobre "Los medios y su uso en niños y adolescentes en edad escolar" (<http://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162592>):

Estas normas se centran en los niños y adolescentes entre 5 a 18 años. La investigación incluye los beneficios y riesgos del uso de los medios de comunicación en la salud de niños y adolescentes. Los beneficios incluyen la exposición a nuevas ideas y la adquisición de conocimientos, el aumento de las oportunidades de socialización y de apoyo, y nuevas oportunidades para acceder a información sobre hábitos saludables y otros temas. Los riesgos incluyen efectos negativos en la salud como el sobre peso y el sueño; la exposición a contenidos informativos inexactos, inapropiados o inseguros, lo mismo que a contactos personales de ese mismo tipo; como también pone en riesgo la privacidad y la confidencialidad. Los padres se enfrentan a problemas supervisando el uso de los medios de sus hijos, como también su propio uso de los medios con el fin de servirles como ejemplo. En esta nueva era, hay evidencias de que la respuesta para una buena utilización de los medios no es una sola para todos. Los padres y los pediatras pueden trabajar juntos para desarrollar un plan familiar sobre el buen uso de los medios (www.healthychildren.org/MediaUsePlan) en el cual se tengan en cuenta las etapas de desarrollo de sus hijos, el mantener un equilibrio adecuado del tiempo que cada niño pasa frente a la pantalla, y mantener reglas fijas para cada niño de manera individual; el guiar y servir de ejemplo a sus hijos, el establecer límites para acceder al contenido y la divulgación de la información personal, y para poner en práctica un canal abierto de comunicación familiar en donde se hable sobre los medios de comunicación.

Introducción

La generación actual de niños y adolescentes están creciendo inmersos en los medios de comunicación, incluyendo televisión y medios de comunicación social. Los medios de difusión incluyen televisión y películas. Los medios interactivos incluyen las redes sociales y los videojuegos en los que los usuarios pueden ser tanto consumidores como creativos de contenido. Los medios interactivos permiten el intercambio de información y proporcionan un entorno digital atractivo que se vuelve altamente personalizado.

Modelos del uso de los medios de comunicación

El medio de difusión más común sigue siendo la televisión. Un estudio reciente encontró que el número de horas que los niños en edad escolar pasan viendo televisión ha disminuido en los últimos diez años entre los niños menores de 8 años.¹ Sin embargo, entre los niños mayores de 8 años, el promedio de tiempo diario de televisión sigue siendo más de 2 horas por día.² Ver la televisión también ha cambiado en la última década, con el contenido disponible a través de streaming o sitios como YouTube y Netflix.

En general, el uso de los medios entre los adolescentes ha seguido creciendo durante la última década, ayudado por el reciente aumento en el uso del teléfono móvil entre los adolescentes. Aproximadamente tres cuartas partes de los adolescentes hoy en día poseen un teléfono inteligente, el que permite el acceso a Internet, transmisión de TV / videos, y aplicaciones interactivas. Aproximadamente una cuarta parte de los adolescentes dicen que “están constantemente conectados” a Internet.³

Las redes sociales y aplicaciones móviles les proporcionan a los usuarios plataformas para que creen una identidad virtual, se puedan comunicar con los demás, y se conecten a través de las redes sociales. En la actualidad, 76% de los adolescentes usan al menos una de las tantas redes sociales.³ A pesar de que Facebook sigue siendo la red social más popular,³ los adolescentes por lo general no son usuarios habituales de una sola red social; más del 70% emplea una “variedad de redes sociales”, incluyendo Facebook, Twitter e Instagram.³ Las aplicaciones móviles ofrecen una amplitud de funciones, tales como compartir fotos, juegos y vídeo-chat.

Los videojuegos siguen siendo muy populares entre las familias; 4 de 5 hogares poseen un dispositivo usado para jugar a los videojuegos.⁴ Los varones son los más ávidos consumidores de videojuegos, con un 91% de los niños que dijeron tener una consola de video juegos y un 84% dijeron que jugaron con video juegos virtuales o en línea, o en un teléfono celular.³

Beneficios de los medios de comunicación

Ambos medios, tanto los tradicionales como las redes sociales exponen a quienes los usan a nuevas ideas e información, como también alertan sobre acontecimientos y temas de actualidad. Los medios interactivos también pueden proporcionar oportunidades que promueven la participación comunitaria y la participación ciudadana. Los estudiantes pueden colaborar con otros en tareas y proyectos en muchas plataformas de medios en línea. El uso de las redes sociales ayuda en la comunicación de las familias y amigos que están separados geográficamente.

Las redes sociales pueden mejorar el acceso a valiosas redes de apoyo, que pueden ser particularmente útil para los pacientes que sufren enfermedades, o ciertas condiciones o discapacidades.⁵ En un estudio, los adultos jóvenes describieron los beneficios de buscar información sobre salud en el Internet, y a través de las redes sociales. Estos canales se reconocen como fuentes complementarias de información; útiles para consultas sobre salud.⁶ La investigación también apoya el uso de las redes sociales para fomentar la inclusión social entre los usuarios que pueden sentirse excluidos⁷ o que buscan ser acogidos por una comunidad: por ejemplo, los que se identifican como

lesbianas, gays, bisexuales, transgénero, o intersexuales. Por último, las redes sociales se pueden utilizar para mejorar el bienestar de la persona y promocionar los buenos hábitos, como dejar de fumar y tener una buena alimentación.⁸

Los riesgos de los medios de comunicación

Uno de los primeros síntomas de problemas de la salud debido al uso excesivo de los medios es la obesidad, y la mayoría de los estudios se han centrado en la televisión. Un estudio encontró que las probabilidades de tener sobrepeso eran casi 5 veces mayor para los adolescentes que ven más de 5 horas de televisión al día, en comparación con aquellos que miran 0 a 2 horas.⁹ Los hallazgos de este estudio contribuyeron a las recomendaciones de la Academia Americana de Pediatría de que los niños no deben ver más de 2 horas o quizás menos de televisión diaria. Estudios más recientes nos brindan nuevas pruebas de que ver la televisión durante más de 1,5 horas al día fue un factor de riesgo para la obesidad, pero sólo para los niños de 4 a 9 años de edad.¹⁰ El aumento en el consumo de calorías cuando se come mientras se ve la televisión se ha demostrado que es un factor de riesgo para la obesidad, al igual que la exposición a la publicidad de alimentos con alto contenido calórico y de refrigerios o meriendas.^{11,12} Tener una televisión en la habitación sigue siendo asociado con el riesgo de obesidad.¹³

La evidencia sugiere que el uso de los medios puede afectar negativamente el sueño.¹⁴ Los estudios demuestran que las personas que usan más las redes sociales¹⁵ o que duermen con dispositivos móviles en sus habitaciones¹⁶ tenían un mayor riesgo de sufrir de trastornos del sueño. La exposición a la luz (en particular la luz azul) y la actividad de las pantallas antes de acostarse afecta los niveles de melatonina y puede retrasar o interrumpir el sueño.¹⁷ El uso de los medios cerca a la hora de acostarse o después de acostarse, puede interrumpir el sueño y afectar negativamente el rendimiento escolar.¹³

Los niños que abusan de los medios de comunicación digitales están en riesgo de meterse en problemas al usar el Internet,¹⁸ y los grandes consumidores de videojuegos están en riesgo de sufrir de trastornos relacionados con el juegos en Internet.¹⁹ EL *manual de diagnóstico y estadísticas de los trastornos mentales, quinta edición*,²⁰ enumera ambas condiciones como aquellas que requieren más investigación. Los síntomas pueden incluir falta de actividad, disminución del interés por las relaciones personales de la “vida real”, y que no tienen que ver con los medios virtuales, los intentos fallidos para disminuir el uso y los síntomas de abstinencia. La prevalencia del consumo de Internet entre los niños y adolescentes es entre el 4% y el 8%,^{21,22} y hasta un 8,5% de los jóvenes de Estados Unidos 8 a 18 años de edad cumplen con los criterios de cuando se sufre de un trastorno relacionado con los juegos en Internet.²³

En casa, muchos niños y adolescentes se entretienen jugando, al mismo tiempo que se dedican a otras tareas, como hacer sus deberes escolares.²⁴ Hay creciente evidencia que sugiere que el uso de los medios de comunicación mientras se estudia, tiene consecuencias negativas sobre el aprendizaje.^{25,26}

La influencia de los medios

Existen evidencias hechas durante décadas que admiten que existen vínculos entre la exposición a los medios de comunicación y ciertos hábitos dañinos entre los adolescentes.²⁷ La exposición de los adolescentes a través de los medios de comunicación al alcohol,^{28,29} el consumo de tabaco,^{30,31} o los comportamientos negativos respecto a la sexualidad³² se asocia con el inicio temprano de estos comportamientos.

Lo que los adolescentes divulgan en las redes sociales con frecuencia incluye asuntos como conductas peligrosas, el consumo de drogas, la sexualidad, hacerse daño a sí mismos, o trastornos de la alimentación.³³⁻³⁶ Sus compañeros pueden ver dicho contenido como normales o deseables.^{37,38} La investigación tanto de los Estados Unidos y el Reino Unido indica que las principales marcas de bebidas alcohólicas mantienen una fuerte presencia en Facebook, Twitter y YouTube.^{29,39}

El acoso por medios virtuales, el “sexting”, y el contacto via Internet entre un adulto y un menor

El acoso por medios virtuales y la intimidación en su forma tradicional,⁴⁰ a pesar de que la intimidación en línea tiene sus propios desafíos. Estos desafíos incluyen el que los autores pueden ser anónimos e intimidar a cualquier hora del día, esa información puede propagarse rápidamente por medio del Internet,⁴¹ y el que en el mundo virtual el agresor y el destinatario, pueden mantener comunicación constante. El acoso por medios virtuales puede tener consecuencias negativas de carácter social, académico, y sobre la salud, tanto a corto como a largo plazo, y tanto para el autor como para el destinatario.⁴² Afortunadamente, los estudios más recientes sugieren que los métodos empleados para reducir la intimidación pueden reducir también el acoso cibernético.⁴³

“Sexting” se define comúnmente como la transmisión electrónica de imágenes de desnudos o semidesnudos, así como mensajes de texto sexualmente explícitos. Se estima que ~12% de los jóvenes de entre 10 y 19 años han enviado una foto de tipo sexual a otra persona.⁴⁴ Internet también ha creado oportunidades para la explotación de los niños por proxenetas que usan las redes sociales, salas de chat, correo electrónico, y los juegos virtuales.⁴⁵

Las redes sociales y los problemas mentales

Los estudios han identificado los beneficios y problemas en materia de salud mental relacionados con el uso de las redes sociales. Los beneficios derivados del uso de las redes sociales con moderación incluyen la posibilidad de aumentar las relaciones sociales. La investigación ha sugerido que existe una relación entre el uso de Internet y la depresión, con un mayor riesgo de depresión cuando el uso de Internet es o muy bajo o muy alto.^{46,47} Un estudio encontró que los adolescentes que utilizan las redes sociales de forma pasiva (por ejemplo, solo ven fotografías de los demás) presentaron síntomas de estar menos satisfechos con la vida, mientras que los que interactuaron con los demás y publicaron algo de contenido no experimentaron esta baja.⁴⁸ Por lo tanto, además del número de horas que un individuo pasa en las redes sociales, un factor clave es cómo utiliza las redes sociales.

Las redes sociales y el derecho a la privacidad

El contenido de la información que un adolescente opta por publicar es compartido con otros, y borrar dicho contenido una vez publicado puede ser difícil o imposible. Los adolescentes varían en su comprensión de lo que significa el derecho a la privacidad⁴⁹; incluso aquellos que saben cómo configurar las opciones de privacidad a menudo no creen que funcionarán.⁵⁰ A pesar de los esfuerzos de algunas redes sociales para proteger el derecho a la privacidad de las personas, o para borrar el contenido después de que ha sido divulgado, siempre existen riesgos de que la privacidad sea violada o que se distribuya información sin el permiso de la persona.^{51,52}

El uso de los medios por los padres de familia y su relación con la salud infantil

Las redes sociales pueden brindarle al usuario experiencias positivas en el aspecto social, tales como oportunidades para que los padres se conecten con los niños a través de servicios de video-chat. Desafortunadamente, algunos padres viven inmersos en los medios y pierden oportunidades de entablar una comunicación que es vital desde el punto de vista emocional entre el y su hijo.^{53,54} Se hizo un estudio en donde se encontró que cuando un padre prestaba su atención a un dispositivo móvil, mientras estaba con su niño pequeño, era menos probable que el padre entablara una conversación con el niño.⁵⁵ La participación de los padres es fundamental en el desarrollo emocional y social de los niños, y estas distracciones puede tener efectos negativos a corto y largo plazo.

Conclusiones

Los efectos del uso de los medios consisten en muchos factores y dependen del tipo de medios de comunicación, el tipo de uso, la cantidad y el alcance de su uso,

y las características de cada niño. Los niños de hoy están creciendo en una época en donde el uso de los medios de comunicación es altamente personalizado, por lo que los padres deben desarrollar planes personalizados en el caso de cada uno de sus hijos. Planes que tienen que ver con la edad de cada niño, su salud, su temperamento y la etapa de su desarrollo. La evidencia en las investigaciones muestran que los niños y los adolescentes necesitan dormir lo suficiente, hacer ejercicio y estar lejos de los medios durante un buen tiempo. Los pediatras pueden ayudar a las familias a desarrollar un plan familiar para un buen uso de los medios (www.HealthyChildren.org/MediaUsePlan) que le de prioridad a estos y a otros buenos hábitos.

Recursos para los padres y la comunidad

En el sitio web de Common Sense Media en <https://www.commonsensemedia.org/> se pueden encontrar recursos adicionales sobre el uso infantil de la tecnología y los medios de comunicación. Common Sense Media es una organización sin ánimo de lucro con sede en San Francisco que ofrece educación y apoyo para promover el uso seguro de la tecnología y los medios de comunicación en la infancia. El sitio web contiene enlaces con información sobre la investigación, opiniones y consejos prácticos para los padres, los educadores y para quienes abogan por estas causas. Los programas de educación gratuitos incluyen el programa Connecting Families Program, que puede ser utilizado para involucrar y educar a los padres y a las comunidades sobre temas que van desde la violencia en los medios y la comercialización, hasta el acoso cibernético y la etiqueta para el uso del teléfono móvil; y el K-12 Digital Literacy Curriculum and Citizenship Curriculum que consiste en planes con más de 60 lecciones, folletos para los estudiantes, videos y componentes interactivos que abarcan tres áreas temáticas: seguridad, ciudadanía digital, e investigación y alfabetización informática.

Recomendaciones

SCCOE reitera y constata el que los educadores juegan un papel clave en la enseñanza de la alfabetización digital y los medios de comunicación en sus alumnos. Los docentes sirven como guías para que su manejo de los medios digitales sea apropiado, positivo y confiable. Se les enseñan métodos confiables sobre el buen uso de los medios digitales. Hay que tener en cuenta la calidad del contenido, lo cual es más importante que la forma desde donde se emite, o la cantidad de tiempo que se pasa al frente de una pantalla. Como se detalla en junio del año 2016 en el informe sobre la niñez y el tiempo que pasan al frente de la pantalla, SCCOE reafirma que “el uso apropiado e innovador de la tecnología puede ayudar a cada estudiante a convertirse en un estudiante comprometido y eficiente”. Los hallazgos claves incluyen:

- Instrucción personalizada y adaptada al individuo aumenta el aprendizaje
- El aprendizaje en línea puede mejorar y ampliar ofertas

- Los modelos de aprendizaje combinados muestran ser de beneficio
- Las tecnologías de aprendizaje deben ser usadas eficazmente
- El derecho a la privacidad del estudiante debe ser protegido
- La interacción cara a cara es esencial y contribuye al aprendizaje
- Recuerde que debe equilibrar estas actividades con el ejercicio
- Siga las instrucciones del modo de empleo del fabricante

El informe completo sobre los niños y el tiempo que pasan al frente de una pantalla se puede acceder a través del sitio web SCCOE en tres idiomas en: en inglés [Children and Screen Time](#). En español [Los niños y el tiempo frente a la pantalla](#) en vietnamés [Trẻ em và số giờ trước màn hình](#).

Bibliografía

1. Loprinzi PD, Davis RE. Secular trends in parent-reported television viewing among children in the United States, 2001-2012. *Child Care Health Dev.* 2016; 42(2):288–291
2. Rideout VJ. *Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teens.* San Francisco, CA: Common Sense Media; 2015
3. Lenhart A. *Teens, Social Media & Technology Overview 2015.* Washington, DC: Pew Internet and American Life Project; 2015
4. Entertainment Software Association. *2015 Sales, Demographic and Usage Data: Essential Facts About the Computer and Video Game Industry.* Washington, DC: Entertainment Software Association; 2015
5. Naslund JA, Aschbrenner KA, Marsch LA, Bartels SJ. The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2016; 25(2):113–122
6. Briones R. Harnessing the Web: how e-health and e-health literacy impact young adults' perceptions of online health information. *Med 2 O.* 2015; 4(2):e5
7. Krueger EA, Young SD. Twitter: a novel tool for studying the health and social needs of transgender communities. *JMIR Ment Health.* 2015; 2(2)
8. Chou WY, Hunt YM, Beckjord EB, Moser RP, Hesse BW. Social media use in the United States: implications for health communication. *J Med Internet Res.* 2009; 11(4):e48
9. Gortmaker SL, Must A, Sobol AM, Peterson K, Colditz GA, Dietz WH. Television viewing as a cause of increasing obesity among children in the United States, 1986-1990. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 1996; 150(4):356–362
10. de Jong E, Visscher TL, HiraSing RA, Heymans MW, Seidell JC, Renders CM. Association between TV viewing, computer use and overweight, determinants and competing activities of screen time in 4- to 13-year-old children. *Int J Obes (Lond).* 2013; 37(1):47–53
11. Goris JM, Petersen S, Stamatakis E, Veerman JL. Television food advertising and the prevalence of childhood overweight and obesity: a multicountry comparison. *Public Health Nutr.* 2010; 13(7):1003–1012
12. Blass EM, Anderson DR, Kirkorian HL, Pempek TA, Price I, Koleini MF. On the road to obesity: television viewing increases intake of high-density foods. *Physiol Behav.* 2006; 88(4–5):597–604
13. Borghese MM, Tremblay MS, Katzmarzyk PT, et al. Mediating role of television time, diet patterns, physical activity and sleep duration in the association between television in the bedroom and adiposity in 10 year-old children. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2015; 12:60–70
14. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, Baiocco R, Laghi F, Baumgartner E. Technology use and sleep quality in preadolescence and adolescence. *J Clin Sleep Med.* 2015; 11(12):1433–1441
15. Levenson JC, Shensa A, Sidani JE, Colditz JB, Primack BA. The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Prev Med.* 2016; 85(Jan):36–41
16. Buxton OM, Chang AM, Spilsbury JC, Bos T, Emsellem H, Knutson KL. Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep. *Sleep Health.* 2015; 1(1):15–27

17. Wahnschaffe A, Haedel S, Rodenbeck A, et al. Out of the lab and into the bathroom: evening short-term exposure to conventional light suppresses melatonin and increases alertness perception. *Int J Mol Sci*. 2013; 14(2):2573–2589
18. Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic Internet use among US youth: a systematic review. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2011; 165(9):797–805
19. Holtz P, Appel M. Internet use and video gaming predict problem behavior in early adolescence. *J Adolesc*. 2011; 34(1):49–58
20. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013
21. Liu TC, Desai RA, Krishnan-Sarin S, Cavallo DA, Potenza MN. Problematic Internet use and health in adolescents: data from a high school survey in Connecticut. *J Clin Psychiatry*. 2011; 72(6):836–845
22. Jelenchick LA, Eickhoff J, Zhang C, Kraninger K, Christakis DA, Moreno MA. Screening for adolescent problematic Internet use: validation of the Problematic and Risky Internet Use Screening Scale (PRIUSS). *Acad Pediatr*. 2015; 15(6):658–665
23. Gentile D. Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: a national study. *Psychol Sci*. 2009; 20(5):594–602
24. Brasel SA, Gips J. Media multitasking behavior: concurrent television and computer usage. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011; 14(9):527–534
25. Jacobsen WC, Forste R. The wired generation: academic and social outcomes of electronic media use among university students. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2011; 14(5):275–280
26. Carrier LM, Rosen LD, Cheever NA, Lim AF. Causes, effects, and practicalities of everyday multitasking. Special issue: Living in the “Net” Generation: Multitasking, Learning, and Development. *Dev Rev*. 2015; 35:64–78
27. Klein JD, Brown JD, Childers KW, Oliveri J, Porter C, Dykers C. Adolescents’ risky behavior and mass media use. *Pediatrics*. 1993; 92(1):24–31
28. Robinson TN, Chen HL, Killen JD. Television and music video exposure and risk of adolescent alcohol use. *Pediatrics*. 1998; 102(5):E54
29. Winpenny EM, Marteau TM, Nolte E. Exposure of children and adolescents to alcohol marketing on social media websites. *Alcohol Alcohol*. 2014; 49(2):154–159
30. Dalton MA, Beach ML, Adachi-Mejia AM, et al. Early exposure to movie smoking predicts established smoking by older teens and young adults. *Pediatrics*. 2009; 123(4):e551–e558
31. Titus-Ernstoff L, Dalton MA, Adachi-Mejia AM, Longacre MR, Beach ML. Longitudinal study of viewing smoking in movies and initiation of smoking by children. *Pediatrics*. 2008; 121(1):15–21
32. Ashby SL, Arcari CM, Edmonson MB. Television viewing and risk of sexual initiation by young adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2006; 160(4):375–380

33. Hinduja S, Patchin JW. Personal information of adolescents on the Internet: a quantitative content analysis of MySpace. *J Adolesc.* 2008; 31(1): 125–146
34. Moreno MA, Parks MR, Zimmerman FJ, Brito TE, Christakis DA. Display of health risk behaviors on MySpace by adolescents: prevalence and associations. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2009; 163(1):35–41
35. McGee JB, Begg M. What medical educators need to know about “Web 2.0”. *Med Teach* 2008; 30(2): 164–169
36. Moreno MA, Ton A, Selkie E, Evans Y. Secret Society 123: understanding the language of self-harm on Instagram. *J Adolesc Health.* 2016; 58(1):78–84
37. Moreno MA, Briner LR, Williams A, Walker L, Christakis DA. Real use or “real cool”: adolescents speak out about displayed alcohol references on social networking websites. *J Adolesc Health.* 2009; 45(4):420–422
38. Litt DM, Stock ML. Adolescent alcohol related risk cognitions: the roles of social norms and social networking sites. *Psychol Addict Behav.* 2011; 25(4):708–713
39. Jernigan DH, Rushman AE. Measuring youth exposure to alcohol marketing on social networking sites: challenges and prospects. *J Public Health Policy.* 2014; 35(1): 91–104
40. Waasdorp TE, Bradshaw CP. The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *J Adolesc Health.* 2015; 56(5): 483–488
41. Raskauskas J, Stoltz AD. Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Dev Psychol.* 2007; 43(3): 564–575
42. Vaillancourt T, Brittain HL, McDougall P, Duku E. Longitudinal links between childhood peer victimization, internalizing and externalizing problems, and academic functioning: developmental cascades. *J Abnorm Child Psychol.* 2013; 41(8):1203–1215
43. Del Rey R, Casas JA, Ortega R. The impacts of the CONRED program on different cyberbullying roles [published online ahead of print 2015]. *Aggress Behav.* doi: 10.002/ab.21608
44. Temple JR, Choi H. Longitudinal association between teen sexting and sexual behavior. *Pediatrics.* 2014; 134(5):e1287–e1292
45. Mitchell KJ, Finkelhor D, Wolak J. Youth Internet users at risk for the most serious online sexual solicitations. *Am J Prev Med.* 2007; 32(6):532–537
46. Bélanger RE, Akre C, Berchtold A, Michaud PA. A U-shaped association between intensity of Internet use and adolescent health. *Pediatrics.* 2011; 127(2):e330–e335
47. Moreno MA, Jelenchick L, Koff R, Eickhoff J. Depression and internet use among older adolescents: an experience sampling approach. *Psychology (Irvine).* 2012; 3(9):743–748
48. Kross E, Verduyn P, Demiralp E, et al. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One.* 2013; 8(8):e69841
49. Madden M, Lenhart A, Cortesi S, et al. Teens, Social Media, and Privacy. Available at: <http://www.pewinternet.org/2013/05/21/teens-social-mediaand-privacy/>. Accessed September 2, 2016

50. Marwick A, Boyd D. Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media. *New Media Soc.* 2014; 16(7):1051–1067
51. Hoadley CM, Xu H, Lee JJ, Rosson MB. Privacy as information access and illusory control: the case of the Facebook News Feed privacy outcry. *Electron Commer Res Appl.* 2010; 9(1):50–60
52. Tsukayama H. Facebook draws fire from privacy advocates over ad changes. *The Washington Post.* June 12, 2014. Available at: <https://www.washingtonpost.com/news/the-switch/wp/2014/06/12/privacyexperts-say-facebook-changes-openup-unprecedented-datacollection/>. Accessed September 2, 2016
53. Fiese BH. Family mealtime conversations in context. *J Nutr Educ Behav.* 2012; 44(1):e1
54. Jago R, Thompson JL, Sebire SJ, et al. Cross-sectional associations between the screen-time of parents and young children: differences by parent and child gender and day of the week. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2014; 11:54–62
55. Radesky J, Miller AL, Rosenblum KL, Appugliese D, Kaciroti N, Lumeng JC. Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Acad Pediatr.* 2015; 15(2):238–244