

THE IMPORTANCE OF AI SAFETY

Artificial Intelligence (AI)

shapes how pre-teens and teens interact, learn, and feel. Awareness helps families guide kids toward healthy habits.

Mental Health Considerations:

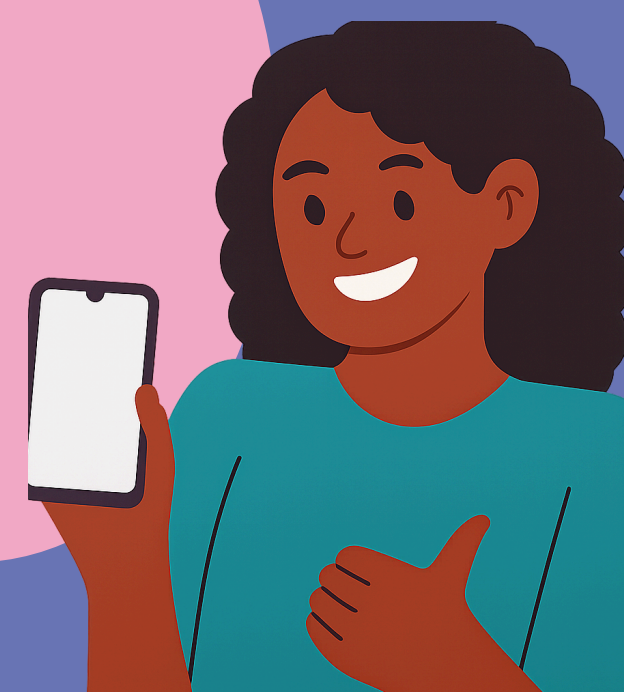
- AI-driven content can increase comparison, anxiety, and over-stimulation
- Virtual “companions” may replace real friendships and reduce empathy
- Encourage breaks, physical activity, and face-to-face time

Tips for Parents:

- Create shared family tech guidelines.
- Keep screens out of bedrooms at night.
- Discuss what’s real vs. AI-generated.
- Encourage creative and educational uses of AI.
- Seek help if your child shows signs of distress or overuse.

Recommended Resources

- Common Sense Media – www.commonsensemedia.org
- Child Mind Institute – www.childmind.org
- Family Online Safety Institute – www.fosi.org



THE IMPORTANCE OF AI SAFETY

Artificial Intelligence (AI)

shapes how pre-teens and teens interact, learn, and feel. Awareness helps families guide kids toward healthy habits.

Mental Health Considerations:

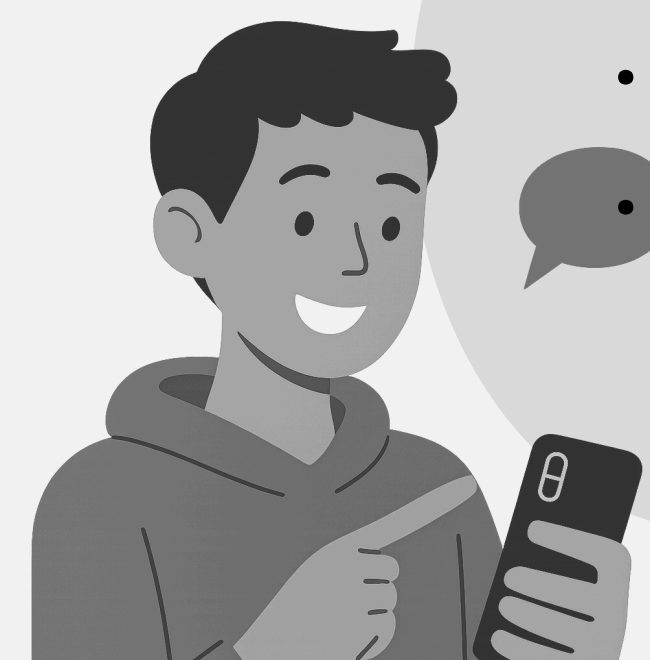
- AI-driven content can increase comparison, anxiety, and over-stimulation
- Virtual “companions” may replace real friendships and reduce empathy
- Encourage breaks, physical activity, and face-to-face time

Tips for Parents:

- Create shared family tech guidelines.
- Keep screens out of bedrooms at night.
- Discuss what’s real vs. AI-generated.
- Encourage creative and educational uses of AI.
- Seek help if your child shows signs of distress or overuse.

Recommended Resources

- Common Sense Media – www.commonsensemedia.org
- Child Mind Institute – www.childmind.org
- Family Online Safety Institute – www.fosi.org



LA RELEVANCIA DE LA SEGURIDAD DE LA IA

Inteligencia artificial (IA)

Determina cómo los preadolescentes y adolescentes se relacionan, aprenden y sienten. La concienciación ayuda a las familias a orientar a los niños hacia hábitos saludables.

Consideraciones sobre la salud mental:

- El contenido generado por IA puede aumentar la comparación, la ansiedad y la sobrecarga de estímulos.
- Los "compañeros" virtuales pueden sustituir las amistades de verdad y disminuir la empatía.
- Promover los descansos, la actividad física y el tiempo en persona.

Consejitos para papás:

- Establecer pautas tecnológicas familiares que se compartan.
- Mantén las pantallas fuera de los dormitorios por la noche.
- Analiza qué es real y qué es creado por IA.
- Promover el uso creativo y educativo de la IA.
- Pide ayuda si tu hijo muestra señales de angustia o si usa demasiado.

Recursos sugeridos

- Medios de sentido común – www.commonsensemedia.org
- Instituto de Mente Infantil – www.childmind.org
- Instituto de Seguridad Familiar en Línea – www.fosi.org

