

Understanding the Link Between Social Media & Youth Mental Health

Social Media's Impact & Our Brains

- The **adolescent brain is still developing** and the Prefrontal Cortex is one of the last parts of the brain to reach maturity.
- This part of the brain affects **planning, decision-making, impulse control**, and more.
- Social media companies know how brains are wired and **design their platforms to increase user engagement** and keep our attention.
- The **brain releases dopamine**, which gives you feelings of pleasure, satisfaction and motivation when we get positive attention, see something new pop up on our feed, and when we make human connections.

The Positive Side of Social Media

- **Increases connection** through long distance communication, online games, etc.
- Provides a **sense of belonging** through exposure to diverse images and opinions.
- Allows us to **discover new hobbies** through providing instruction and ideas.
- It can **shift our mood** through music, sounds, humor, and videos.
- Can help **calm overwhelming feelings** through positive distraction.

The Negative Side of Social Media

- May **trigger insecurities** due to comparing to others and create self-esteem issues.
- Increases **physical isolation** from others which can impact relationships and mood.
- Allows for **potential victimization** due to online aggression and cyberbullying.
- Provides **constant distractions** and lack of attention which may affect academic performance and other tasks.
- Can create **feelings of irritability, sadness, or loneliness** when not online or consuming media.
- Causes **sleep difficulties** or nightmares.
- Creates **safety concerns** regarding personal information, location, and unknown adults directly communicating with teens.

Helpful Tips & Reminders about Social Media

1. If you notice that social media is changing your mood or behavior, talk to a trusted adult about what you are feeling or experiencing.
2. Know that social media is an exaggerated view of another person's life and only shows a small snapshot of reality.
3. Know your worth! Your self-worth is not connected to likes or followers.
4. Make sure to prioritize in-person activities and hobbies to build personal relationships and connections.
5. Use social media for inspiration and connection—post things that bring you joy, inspire your goals, and spark your creativity.
6. Avoid passive scrolling—this becomes a habit that is hard to break.
7. Sleep with your phone outside of your bedroom and remove it from your morning routine.
8. Turn off notifications from certain apps, set time limits, or delete certain apps altogether.
9. Understand the potential consequences and impact of posting things online—these are permanent and can affect future educational and job opportunities.

Entendiendo la Conexión entre las Redes Sociales y la Salud Mental

El Impacto de las Redes Sociales en Nuestros Cerebros:

- El **cerebro adolescente aún está en desarrollo** y la corteza prefrontal es una de las últimas partes del cerebro en alcanzar la madurez.
- Esta parte del cerebro afecta la **planificación, la toma de decisiones, el control de impulsos** y más.
- Las empresas de redes sociales conocen cómo están cableados nuestros cerebros y **diseñan sus plataformas para aumentar la participación del usuario** y mantener nuestra atención.
- El **cerebro libera dopamina**, lo que nos brinda sentimientos de placer, satisfacción y motivación cuando recibimos atención positiva, vemos algo nuevo aparecer en nuestro feed y cuando establecemos conexiones humanas.

El Lado Positivo de las Redes Sociales

- **Aumenta la conexión** a través de la comunicación a larga distancia, juegos en línea, etc.
- Proporciona un **sentido de pertenencia** mediante la exposición a imágenes y opiniones diversas.
- Nos permite **descubrir nuevos pasatiempos** al proporcionar instrucción e ideas.
- Puede **cambiar nuestro estado de ánimo** a través de la música, los sonidos, el humor y los videos.
- Puede ayudar a calmar sentimientos abrumadores mediante una distracción positiva.

El Lado Negativo de las Redes Sociales

- Puede **desencadenar inseguridades** al compararse con otros y crear problemas de autoestima.
- Aumenta el **aislamiento físico** de los demás, lo que puede afectar las relaciones y el estado de ánimo.
- Permite la **victimización potencial** debido a la agresión en línea y el ciberacoso.
- Proporciona **distracciones constantes** y falta de atención que pueden afectar el rendimiento académico y otras tareas.
- Puede crear sentimientos de **irritabilidad, tristeza o soledad** cuando no se está en línea o consumiendo medios.
- Causa **dificultades para dormir** o pesadillas.
- Crea **preocupaciones de seguridad** con respecto a la información personal, la ubicación y los adultos desconocidos que se comunican directamente con los adolescentes.

Consejos Útiles y Recordatorios sobre las Redes Sociales

1. Si notas que las redes sociales están cambiando tu estado de ánimo o comportamiento, habla con un adulto de confianza sobre lo que estás sintiendo o experimentando.
2. ¡Recuerda que las redes sociales muestran una visión exagerada de la vida de otra persona y solo muestran una pequeña instantánea de la realidad!
3. ¡Conoce tu valía! ¡Tu autoestima no está conectada a los "me gusta" o seguidores!
4. Asegúrate de priorizar actividades y pasatiempos en persona para construir relaciones y conexiones personales.
5. Utiliza las redes sociales para inspiración y conexión: publica cosas que te traigan alegría, inspiren tus metas y estimulen tu creatividad.
6. Evita desplazarte pasivamente: esto se convierte en un hábito difícil de romper.
7. Duerme con tu teléfono fuera de tu habitación y elimínalo de tu rutina matutina.
8. Desactiva las notificaciones de ciertas aplicaciones, establece límites de tiempo o elimina ciertas aplicaciones por completo.
9. Comprende las posibles consecuencias e impacto de publicar cosas en línea: estas son permanentes y pueden afectar futuras oportunidades educativas y laborales.



Daybreak Health

Daybreak se asocia con distritos escolares en todo el país para brindar apoyo en salud mental basado en evidencia que ayude a los estudiantes a alcanzar su máximo potencial.

Obtén más información en
daybreakhealth.com.

Si estás experimentando una crisis de salud mental, comunícate de inmediato con tu consejero escolar o marca el 988 para comunicarte con la Línea de Vida para la Prevención del Suicidio y Crisis.