



Datos de la Encuesta para Jóvenes 2024-2025

1 Hallazgos

Los porcentajes de uso de dispositivos electrónicos menos de 3 horas al día y de dormir lo suficiente han mejorado desde 2021.

12 %

de los estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º **vio televisión al menos tres horas al día** (y el 18 % de los de 6.º grado)

72 %

de los estudiantes que **usaron dispositivos electrónicos para actividades no relacionadas con la escuela por lo menos tres horas al día durmió menos de ocho horas** por la noche (vs. el 62 % que no usó dispositivos durante tantas horas)

40 %

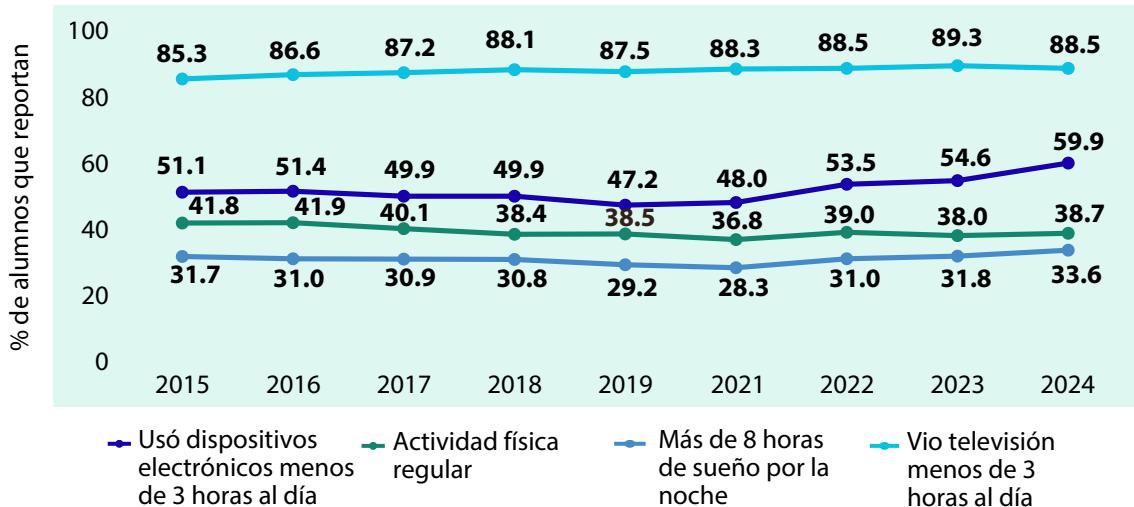
de los estudiantes que estuvieron **físicamente activos durmieron al menos ocho horas** por la noche (vs. el 30 % que no estuvo físicamente activo)

17 %

de los estudiantes que estuvieron **físicamente activos se sintieron tristes o desesperanzados** por dos o más semanas seguidas (vs. el 25 % que no estuvo físicamente activo)

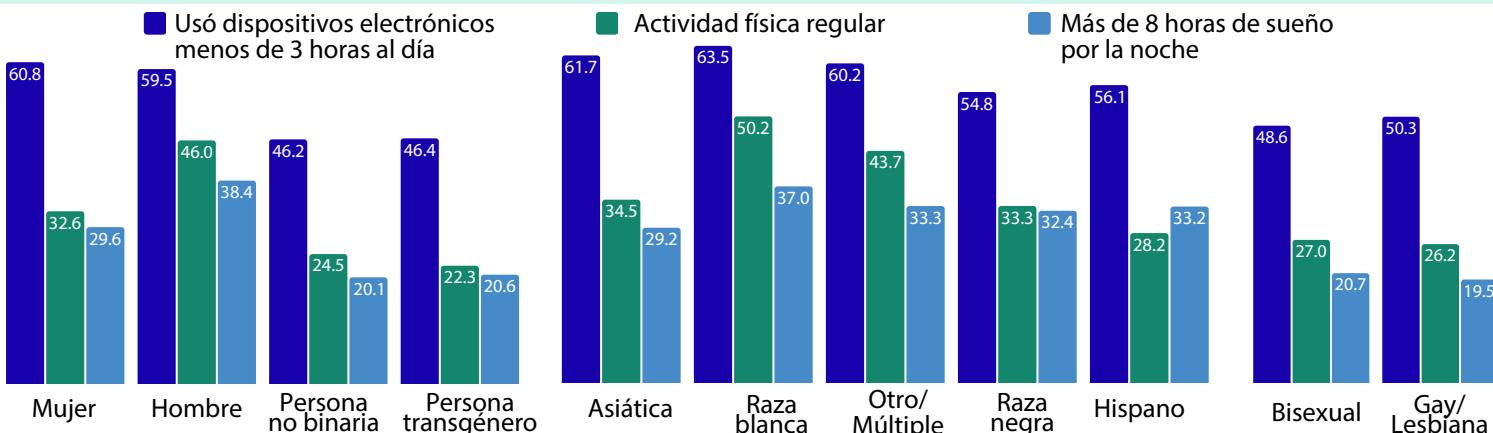
2 Tendencias

Los porcentajes de tiempo viendo televisión menos de tres horas al día y de actividad física regular se han mantenido bastante estables desde 2018.



3 Diferencias por factores demográficos

Los estudiantes LGBTQ fueron menos propensos a pasar menos de tres horas al día utilizando sus dispositivos electrónicos y menos propensos a ser físicamente activos con regularidad. Los estudiantes asiáticos fueron los menos propensos a descansar adecuadamente por la noche.



No transgénero: dispositivos electrónicos (60.2 %), actividad física regular (39.7 %), más de 8 horas de sueño (33.8 %).

Heterosexual: dispositivos electrónicos (61.3 %); actividad física regular (41.1 %); más de 8 horas de sueño (35.3 %).

Acera de los datos de la Encuesta para Jóvenes: Todos los datos se han recogido de la Encuesta para Jóvenes 2024-2025 para estudiantes de 8.º, 10.º y 12.º grado, a menos que se indique lo contrario. La encuesta no se realizó en 2020 debido a la pandemia de COVID-19. Actividad física regular se define como estar físicamente activo por lo menos una hora al día cinco a siete días a la semana antes de contestar la encuesta. El uso de dispositivos electrónicos incluye jugar videojuegos o usar una computadora con fines no escolares, ver videos, enviar mensajes de texto y usar las redes sociales en teléfonos inteligentes.



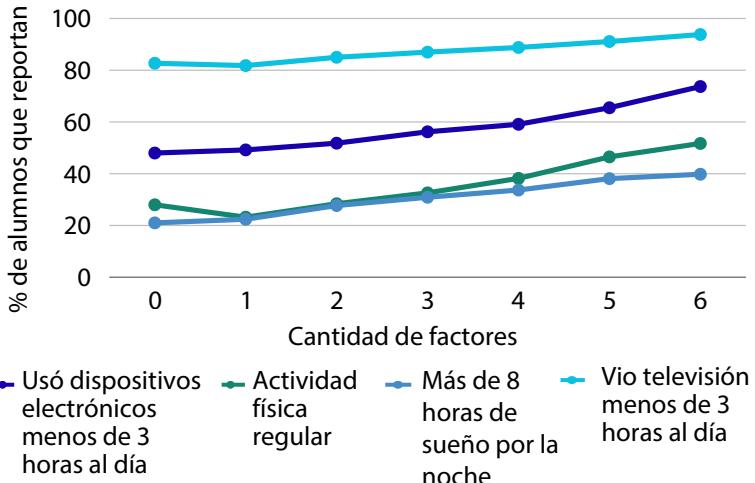
4 Tres para triunfar

Los datos muestran que contar con al menos tres factores de protección, o recursos, reduce la posibilidad de involucrarse en situaciones riesgosas y ayuda a fomentar la resiliencia entre los jóvenes:

- Asumir responsabilidad por las propias acciones
- Recibir reconocimiento de los docentes por el buen trabajo
- Participar en actividades extracurriculares
- Hacer servicio comunitario
- Tener adultos en la comunidad con quienes hablar
- Contar con padres que puedan ayudar

Para estos indicadores, los porcentajes en alza denotan mejoras.

Sea una influencia positiva en la vida de un joven y ayude a construir una comunidad más fuerte y optimista para todos



5 Lo que podemos hacer



Estar activo

Se recomienda que los niños y jóvenes dediquen al menos 60 minutos de actividad física al día. Ayude a niños y jóvenes a mantenerse activos de las siguientes maneras:

- Haciendo que la actividad física sea parte de su rutina diaria.
- Preguntándoles qué actividades les gusta hacer y explorando nuevas actividades físicas.
- Haciendo ejercicio juntos. Bailar, hacer estiramientos, caminar y pasear en bicicleta en familia.
- Aprovechar los programas de la comunidad, como participar en ligas deportivas, centros recreativos, comunitarios y juveniles.
- Hacer que se inscriban en programas de verano.
- Animando a los jóvenes a participar en los programas después de clases.
- Hacer que participen en oportunidades de voluntariado en su comunidad.



Establecer expectativas

Limitar el tiempo total de pantalla de los niños y jóvenes a no más de 1-2 horas al día. Ayude a limitar el tiempo frente a la pantalla:

- Creando planes en familia para el uso de dispositivos y redes sociales.
- Llevando la cuenta en familia del tiempo frente a una pantalla. Establecer y hacer cumplir las reglas para limitar el tiempo frente a la televisión, videos, teléfonos, computadoras y videojuegos.
- Evitando tener televisores, videojuegos y teléfonos celulares en el dormitorio de su hijo.
- Apoyando el manejo seguro de la tecnología utilizando la misma hora en su teléfono y saber con quién está interactuando en las redes sociales y los videojuegos.
- Usando controles de seguridad para padres a fin de establecer límites.



Descansar adecuadamente

Los adolescentes (13-18 años) necesitan dormir entre 8 y 10 horas cada noche. Ayude a los jóvenes a descansar bien por la noche

- Estableciendo una hora para dormir y manteniendo un horario de sueño constante. Hay que ir a la cama a la misma hora todas las noches y levantarse a la misma hora todas las mañanas.
- Limitando la exposición a la luz y al uso de la tecnología en las noches, apagando los aparatos electrónicos a una hora determinada cada noche.
- Asegurándose de que el dormitorio sea tranquilo, oscuro, relajante y tenga una temperatura agradable.
- Evitando comidas abundantes y cafeína cerca de la hora de acostarse.
- Estar en movimiento. La actividad física durante el día puede ayudar a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

6 Para ayuda e información

Autoridad de Parques del Condado de Fairfax
www.fairfaxcounty.gov/parks

Becas Rec-PAC de la Autoridad de Parques
www.fairfaxcounty.gov/parks/scholarships

Servicios de Recreación para Usuarios con Discapacidades de la Autoridad de Parques
www.fairfaxcounty.gov/parks/ada-inclusion

Departamento de Servicios para el Vecindario y la Comunidad del Condado de Fairfax
www.bit.ly/fairfaxNCS

Servicios de Recreación Terapéutica del Departamento de Servicios para el Vecindario y la Comunidad: www.fairfaxcounty.gov/neighborhood-community-services/therapeutic-recreation

- **Institutos Nacionales de Salud:** www.ncbi.nlm.nih.gov/health/educational/wecan
- **Oportunidades de voluntariado en el Condado de Fairfax:** www.fairfaxcounty.gov/topics/volunteering
- **Oportunidades de voluntariado en el Condado de Fairfax:** www.bit.ly/DigitalCitizenshipFCPS

- **El sueño en los alumnos de intermedia y secundaria | CDC:** www.bit.ly/3WvJ1sm
- **Voluntariado en Fairfax:** www.volunteerfairfax.org/
- **Move Your Way:** www.health.gov/moveyourway/get-kids-active
- **Elementos Fundamentales del Desarrollo | Search Institute:** www.searchinstitute.org/resources-hub/developmental-assets-framework

