



# A Minute for Your Health

## *Social Media and Wellbeing*

April 2024

Whether you give it a thumbs up or a thumbs down, social media is here to stay. About 75% of Americans use social media to connect with friends and family, read news and just generally entertain themselves. Many people start and end the day scrolling through Facebook and Instagram, checking to see who shared something new or liked posts and photos. Social media can impact our health in both positive and negative ways. Finding the right balance is key to making sure social media is having a positive impact on your health and wellbeing.

### **Positive impacts of Social Media**

- find and share educational and health information
- celebrate milestones and achievements
- help people feel connected to family and friends
- serve as a lifeline when people feel lonely
- getting a laugh or feeling uplifted by something funny or positive



### **Negative impacts of Social Media**

- increased stress
- disrupted sleep
- poor performance at work or school
- anxiety and depression.
- feeling jealous
- “fear of missing out”
- bad posture
- sore muscles and joints
- poor eyesight

# Tips for using social media to boost wellbeing

1. Spend your time “liking” and following people you admire and posts that are positive.
2. Be kind. Remember that behind every screen is a real person with real feelings.
3. Keep in mind that when you “like” something, it’s like a vote, and you’re helping that post get more viewers, so use your vote wisely.
4. Understand how social media works. It is designed to feed you more of what it thinks you like. Be conscious about what you watch and like because whatever it is, you’re going to get more of it.
5. Be aware that everything you post will be online forever, can be seen by anyone and everyone, and strangers will judge you by your digital reputation.
6. Take advantage of tools that can help you manage your time and remind you when to put the phone down or walk away from your computer.
7. Think before you share. Even if your social media accounts are private, the information that you share may not stay private if others decide to post or re-share it. Be especially cautious about any information that might make you vulnerable to identity theft. Think before sharing information about family members or friends as well!
8. Turn off social media at least an hour before bedtime. Looking at posts can cause strong emotions that might interfere with sleep

## Find the right balance

- make sure social media use is boosting your mood and not dominating your time:
- decide when you're going to be on social media and when you're going to stop. For example, deciding not to post on weekends, or after 5 p.m.
- if you find yourself unable to put down your phone to do other things (eating a meal, talking to a friend, watching TV) it might be time for a break
- pausing your social media accounts for two weeks or a month is a good way to return to balance

### **April Exercise: Social Media check up**

- Notice how long you spend on social media each day, and how often you check it
- Notice how social media use is making you feel most of the time
- Ask yourself if there are other things you could or should do with the time you spend on social media
- Schedule a social media break if you discover your use is out of balance



# Un minuto para su salud

## *Redes Sociales y Bienestar*

Abril 2024

Ya sea que le des el visto bueno o el pulgar hacia abajo, las redes sociales llegaron para quedarse. Alrededor del 75% de los estadounidenses utilizan las redes sociales para conectarse con amigos y familiares, leer noticias y, en general, entretenerse. Muchas personas comienzan y terminan el día navegando por Facebook e Instagram, comprobando quién compartió algo nuevo o le gustaron publicaciones y fotos. Las redes sociales pueden afectar nuestra salud de manera tanto positiva como negativa. Encontrar el equilibrio adecuado es clave para asegurarse de que las redes sociales tengan un impacto positivo en su salud y bienestar.

### **Impactos positivos de las redes sociales**

- encontrar y compartir información educativa y de salud
- celebrar hitos y logros
- ayudar a las personas a sentirse conectadas con familiares y amigos
- servir como salvavidas cuando las personas se sienten solas
- reírse o sentirse animado por algo divertido o positivo



### **Impactos negativos de las redes sociales**

- aumento del estrés
- sueño interrumpido
- mal desempeño en el trabajo o la escuela
- ansiedad y depresión.
- sentirse celoso
- "miedo de perderse"
- mala postura
- dolor en músculos y articulaciones
- mala vista

# Consejos para utilizar las redes sociales para impulsar el bienestar

1. Dedicar tu tiempo a darle "me gusta" y a seguir a las personas que admiras y a las publicaciones que sean positivas.
2. Sé amable. Recuerda que detrás de cada pantalla hay una persona real con sentimientos reales.
3. Tenga en cuenta que cuando le "gusta" algo, es como un voto y está ayudando a que esa publicación obtenga más espectadores, así que use su voto sabiamente.
4. Entender cómo funcionan las redes sociales. Está diseñado para alimentarte más de lo que cree que te gusta. Sé consciente de lo que miras y te gusta porque, sea lo que sea, obtendrás más.
5. Tenga en cuenta que todo lo que publique estará en línea para siempre, podrá ser visto por todos y todos, y los extraños lo juzgarán por su reputación digital.
6. Aproveche las herramientas que pueden ayudarle a administrar su tiempo y recordarle cuándo colgar el teléfono o alejarse de la computadora.
7. Piensa antes de compartir. Incluso si sus cuentas de redes sociales son privadas, es posible que la información que comparta no permanezca privada si otros deciden publicarla o volver a compartirla. Tenga especial cuidado con cualquier información que pueda hacerlo vulnerable al robo de identidad. ¡Piense antes de compartir información sobre familiares o amigos también!
8. Apague las redes sociales al menos una hora antes de acostarse. Mirar publicaciones puede provocar emociones fuertes que pueden interferir con el sueño.

## Encuentra el equilibrio adecuado

- asegúrese de que el uso de las redes sociales mejore su estado de ánimo y no domine su tiempo:
- Decida cuándo vas a estar en las redes sociales y cuándo vas a dejar de hacerlo. Por ejemplo, decidir no publicar los fines de semana o después de las 5 p.m.
- Si no puede dejar su teléfono para hacer otras cosas (comer, hablar con un amigo, mirar televisión), puede que sea el momento de tomar un descanso.
- Pausar tus cuentas de redes sociales durante dos semanas o un mes es una buena forma de recuperar el equilibrio.

### Ejercicio de abril: revisión de redes sociales

- Observe cuánto tiempo pasa en las redes sociales cada día y con qué frecuencia las consulta.
- Observe cómo el uso de las redes sociales le hace sentir la mayor parte del tiempo.
- Pregúntate si hay otras cosas que podrías o deberías hacer con el tiempo que pasas en las redes sociales.
- Programe una pausa en las redes sociales si descubre que su uso está desequilibrado.





# 健康时刻

## 社交媒体和福祉

2024 年 4 月

无论你赞成还是反对，社交媒体都将继续存在。大约 75% 的美国人使用社交媒体与朋友和家人联系、阅读新闻以及一般娱乐。许多人在一天的开始和结束时都会浏览 Facebook 和 Instagram，查看谁分享了新内容或喜欢的帖子和照片。社交媒体可以以积极和消极的方式影响我们的健康。找到适当的平衡是确保社交媒体 对您的健康和福祉产生积极影响的关键。

### 社交媒体的积极影响

- 查找并分享教育和健康信息
- 庆祝里程碑和成就
- 帮助人们感受到与家人和朋友的联系
- 当人们感到孤独时充当生命线
- 因有趣或积极的事情而笑或感到振奋



### 社交媒体的负面影响

- 压力增加
- 睡眠中断
- 在工作或学校表现不佳
- 焦虑和抑郁。
- 感到嫉妒
- “害怕错过什么”
- 不良姿势
- 肌肉和关节酸痛
- 视力差

# 使用社交媒体促进福祉的技巧

1. 花时间“点赞”并关注您钦佩的人和积极的帖子。
2. 善待。请记住，每个屏幕背后都有一个真实的人，有真实的感受。
3. 请记住，当您“喜欢”某件事时，就像投票一样，您正在帮助该帖子获得更多观看者，因此请明智地使用您的投票。
4. 了解社交媒体如何运作。它旨在为您提供更多它认为您喜欢的东西。注意您观看和喜欢的内容，因为无论它是什么，您都会获得更多。
5. 请注意，您发布的所有内容都将永远在线，任何人都可以看到，陌生人会根据您的数字声誉来评判您。
6. 利用可以帮助您管理时间并提醒您何时放下手机或离开计算机的工具。
7. 分享之前请三思。即使您的社交媒体帐户是私人的，如果其他人决定发布或重新共享您共享的信息，也可能不会保持私密。请特别警惕任何可能使您容易遭受身份盗用的信息。在分享有关家人或朋友的信息之前也要三思！
8. 至少在睡前一小时关闭社交媒体。查看帖子可能会引起强烈的情绪，可能会干扰睡眠。

## 找到合适的平衡点

- 确保社交媒体的使用能够提升您的情绪，而不是占据您的时间：
- 决定何时使用社交媒体以及何时停止。例如，决定不在周末或下午 5 点之后发帖。
- 如果您发现自己无法放下手机去做其他事情（吃饭、与朋友聊天、看电视），那么可能是时候休息一下了
- 暂停社交媒体帐户两周或一个月是恢复平衡的好方法

## 四月练习：社交媒体检查

- 注意您每天在社交媒体上花费的时间以及查看的频率
- 注意社交媒体的使用在大多数时候给你带来的感受
- 问问自己在社交媒体上花费的时间是否可以或应该做其他事情
- 如果您发现您的社交媒体使用不平衡，请安排休息时间