

# Resetting Screen Habits for the School Year

Helping your family transition from summer screens  
to school-year routines



# Resetting Screen Habits for the School Year

## Helping your family transition from summer screens to school-year routines

Summer often brings more flexibility around screens. Bedtimes shift, routines change, and screen time may naturally increase while school is out.

As the school year begins, many families find themselves wondering how to transition back to routines that support sleep, learning, relationships, and well-being. The good news is that you don't have to reset everything overnight. Small, consistent changes are often more successful than trying to overhaul everything at once.

The goal isn't to eliminate screens—it's to help your child develop healthy habits that support their overall well-being.

### What you might be noticing

- It feels difficult to transition from screens to other activities.
- Bedtime has become harder, with recreational screen use delaying sleep.
- Your child spends a lot of free time on screens or social media outside of schoolwork.
- Screen use is becoming a frequent source of conflict at home.
- Your child seems preoccupied with social media, gaming, or their phone.
- You're finding it hard to balance school-related technology with healthy routines at home.

### What it might mean

Screens are a regular part of growing up, and they can be used for learning, creativity, entertainment, and staying connected with friends. At the same time, too much screen time—or screen use that gets in the way of sleep, relationships, school, or other activities—can make it harder for children and teens to feel their best.

The start of the school year is a natural opportunity to reset routines and expectations. Like any change, it may take time for your child to adjust. Progress is usually more important than perfection.

## What helps at home



### Start with one or two changes

You don't have to change everything at once. Pick one or two routines that will have the biggest impact, such as bedtime or device use during homework. Small, consistent changes are often easier to stick with than strict new rules.



### Focus on routines, not just screen time

Rather than counting every minute, think about the routines you want to protect. Prioritize:

- Sleep and physical activity
- Family meals
- Homework and learning
- Time with friends and family offline

When these routines come first, screen habits often become easier to manage.



### Create expectations together

Especially as children get older, involving them in conversations about screen use can help build responsibility and reduce power struggles. Talk together about:

- When devices are most helpful
- Times when screens should be put away
- What feels realistic for your family

Children are more likely to follow expectations they helped create.



### Pay attention to screen use and social media, not just screen time

How children use screens matters as much as how long they use them. Check in about what your child is seeing, who they're interacting with, and how screen use and social media make them feel. Keeping conversations open is more helpful than constant monitoring.



### Expect some pushback

If screen habits became more flexible over the summer, it's normal for new routines to feel hard at first. Stay calm, be consistent, and remember that adjusting to new expectations takes time.



### Model healthy habits

Children notice how adults use technology, too. When possible:

- Put phones away during meals
- Create screen-free family time
- Avoid screens before bedtime
- Show that everyone—including adults—is working toward healthy habits

Progress matters more than perfection.

## Try This Tonight

- Choose one screen habit to reset as a family.
- Talk with your child about one change that feels realistic.
- Create one screen-free routine, like family dinner or the hour before bed.
- Celebrate small successes rather than expecting immediate perfection.

## FAQs

### How much screen time is too much?

There isn't one number that's right for every family. Instead of focusing only on hours, ask whether screens are supporting—or interfering with—sleep, school, relationships, physical activity, and overall well-being.

### What if my child gets upset when I set limits?

That's common, especially after a more flexible summer. Stay calm, acknowledge that change can be hard, and remain consistent. Over time, predictable routines often lead to fewer conflicts.

## When to seek extra support

- Screen use is regularly interfering with sleep, school, or daily responsibilities.
- Your child becomes extremely distressed when they can't access devices.
- Social media or gaming seems connected to anxiety, low mood, or conflict.
- You feel stuck or unsure how to create healthier screen habits at home.

Support can help families better understand what's contributing to these challenges and identify practical strategies that work for everyone.

---

*This guide is part of **Cartwheel's Parent Guide series**—practical, expert-informed resources designed to help parents and caregivers navigate common challenges and support their child's mental health.*



Cartwheel partners with school districts to provide mental health support for students and families. For families dealing with screen-related stress, our Screens & Social Media Program connects students to care with added support around digital habits—including optional caregiver sessions with practical strategies for home. **To learn more or find out if Cartwheel partners with your school, visit [cartwheel.com/families](https://www.cartwheel.com/families).**

# Ajustando los hábitos de pantallas para el año escolar

Cómo ayudar a su familia a pasar de las pantallas del verano a las rutinas del año escolar



# Ajustando los hábitos de pantallas para el año escolar

## Cómo ayudar a su familia a pasar de las pantallas del verano a las rutinas del año escolar

El verano suele traer más flexibilidad con las pantallas. Los horarios para dormir cambian, las rutinas se alteran, y es normal que el tiempo de pantalla aumente mientras no hay clases.

Cuando comienza el año escolar, muchas familias se preguntan cómo volver a las rutinas que apoyan el sueño, el aprendizaje, las relaciones y el bienestar. La buena noticia es que no tiene que cambiar todo de la noche a la mañana. Los cambios pequeños y constantes suelen funcionar mejor que tratar de cambiar todo de golpe.

La meta no es eliminar las pantallas, sino ayudar a su hijo/a a desarrollar hábitos sanos que apoyen su bienestar en general.

### Lo que usted podría estar notando

- Cuesta trabajo pasar de las pantallas a otras actividades.
- La hora de dormir se ha vuelto más difícil, porque el uso de pantallas por diversión retrasa el sueño.
- Su hijo/a pasa mucho tiempo libre en pantallas o redes sociales fuera de las tareas escolares.
- El uso de pantallas se ha vuelto una fuente frecuente de conflicto en casa.
- Su hijo/a parece estar muy enfocado/a en las redes sociales, los videojuegos o el teléfono.
- A usted le cuesta equilibrar la tecnología relacionada con la escuela y las rutinas sanas en casa.

### Qué puede significar esto

Las pantallas son parte normal de crecer, y se pueden usar para aprender, ser creativos, entretenerse y mantenerse en contacto con amigos. Al mismo tiempo, demasiado tiempo de pantalla—o un uso que interfiere con el sueño, las relaciones, la escuela u otras actividades— puede hacer que a los niños y adolescentes les cueste más sentirse bien.

El inicio del año escolar es una buena oportunidad para restablecer rutinas y expectativas. Como con cualquier cambio, su hijo/a puede tardar un tiempo en adaptarse. El progreso suele ser más importante que la perfección.

## Qué ayuda en casa



### Empiece con uno o dos cambios

No tiene que cambiar todo a la vez. Elija una o dos rutinas que tengan el mayor impacto, como la hora de dormir o el uso de dispositivos durante la tarea. Los cambios pequeños y constantes suelen ser más fáciles de mantener que las reglas nuevas y estrictas.



### Enfóquese en las rutinas, no solo en el tiempo de pantalla

En lugar de contar cada minuto, piense en las rutinas que quiere proteger. Priorice:

- El sueño y la actividad física
- Las comidas en familia
- La tarea y el aprendizaje
- El tiempo con amigos y familiares sin pantallas

Cuando estas rutinas son la prioridad, los hábitos de pantalla suelen ser más fáciles de manejar.



### Creen expectativas juntos

Sobre todo conforme los niños crecen, incluirlos en las conversaciones sobre el uso de pantallas puede ayudar a que sean más responsables y a reducir los conflictos de poder. Hablen juntos sobre:

- Cuándo son más útiles los dispositivos
- Cuándo se deben guardar las pantallas
- Qué es realista para su familia

Los niños son más propensos a seguir las reglas que ayudaron a crear.



### Preste atención al uso de pantallas y redes sociales, no solo al tiempo

Cómo usan las pantallas los niños importa tanto como cuánto tiempo las usan. Pregúntele a su hijo/a qué está viendo, con quién está interactuando y cómo le hacen sentir las pantallas y las redes sociales. Mantener la conversación abierta ayuda más que vigilarlo/a constantemente.



### Espere algo de resistencia

Si los hábitos de pantalla se volvieron más flexibles durante el verano, es normal que las nuevas rutinas se sientan difíciles al principio. Mantenga la calma, sea constante, y recuerde que adaptarse a nuevas expectativas toma tiempo.



### Sea un ejemplo de hábitos sanos

Los niños también se dan cuenta de cómo los adultos usan la tecnología. Cuando sea posible:

- Guarde el teléfono durante las comidas
- Cree tiempo en familia sin pantallas
- Evite las pantallas antes de dormir
- Muestre que todos, incluyendo los adultos, están trabajando para tener hábitos sanos

El progreso importa más que la perfección.

## Pruebe esto esta noche

- Elijan en familia un hábito de pantalla para cambiar.
- Hable con su hijo/a sobre un cambio que sea realista.
- Creen una rutina sin pantallas, como la cena en familia o la hora antes de dormir.
- Celebren los pequeños logros, en lugar de esperar la perfección de inmediato.

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuánto tiempo de pantalla es demasiado?

No hay un número exacto que sea correcto para todas las familias. En lugar de enfocarse solo en las horas, pregúntese si las pantallas están ayudando o interfiriendo con el sueño, la escuela, las relaciones, la actividad física y el bienestar en general.

### ¿Qué pasa si mi hijo/a se molesta cuando pongo límites?

Eso es común, sobre todo después de un verano más flexible. Mantenga la calma, reconozca que el cambio puede ser difícil, y manténgase constante. Con el tiempo, las rutinas predecibles suelen generar menos conflictos.

## Cuándo buscar apoyo adicional

- El uso de pantallas interfiere frecuentemente con el sueño, la escuela o las responsabilidades diarias.
- Su hijo/a se angustia mucho cuando no puede usar sus dispositivos.
- Las redes sociales o los videojuegos parecen estar relacionados con ansiedad, tristeza o conflictos.
- Usted se siente atorado/a o no sabe cómo crear hábitos de pantalla más sanos en casa.

El apoyo puede ayudar a las familias a entender mejor qué está causando estos retos e identificar estrategias prácticas que funcionen para todos.

---

*Esta guía es parte de **la serie de guías para padres de Cartwheel**—recursos prácticos, basados en la experiencia de expertos, diseñados para ayudar a los padres y cuidadores a enfrentar desafíos comunes y apoyar la salud mental de sus hijos.*



Cartwheel colabora con distritos escolares para ofrecer apoyo de salud mental a estudiantes y familias. Para las familias que enfrentan estrés relacionado con las pantallas, nuestro programa **Screens & Social Media** conecta a los estudiantes con atención especializada y apoyo adicional sobre hábitos digitales, incluyendo sesiones opcionales para cuidadores con estrategias prácticas para el hogar. **Para aprender más o saber si Cartwheel colabora con la escuela de su hijo/a, visite [cartwheel.com/families](https://www.cartwheel.com/families).**