



Conociendo  
LA BRECHA  
DIGITAL



# APRENDE A ACOMPAÑAR A TUS HIJOS EN LA ERA DIGITAL

HERRAMIENTAS  
DE CONTROL PARENTAL

**@MZALBIDEA**  
**12.03.2024**

Sin embargo, un momento de transformación como el actual también requiere nuevas formas de mirar e interpretar nuestro alrededor.

# VUCA

**Volatility**

**Uncertainty**

**Complexity**

**Ambiguity**

# VULCAN

**Volatility**

**Uncertainty**

**Liquid**

**Complexity**

**Ambiguity**

**Noise**



*futuro*

Predecir

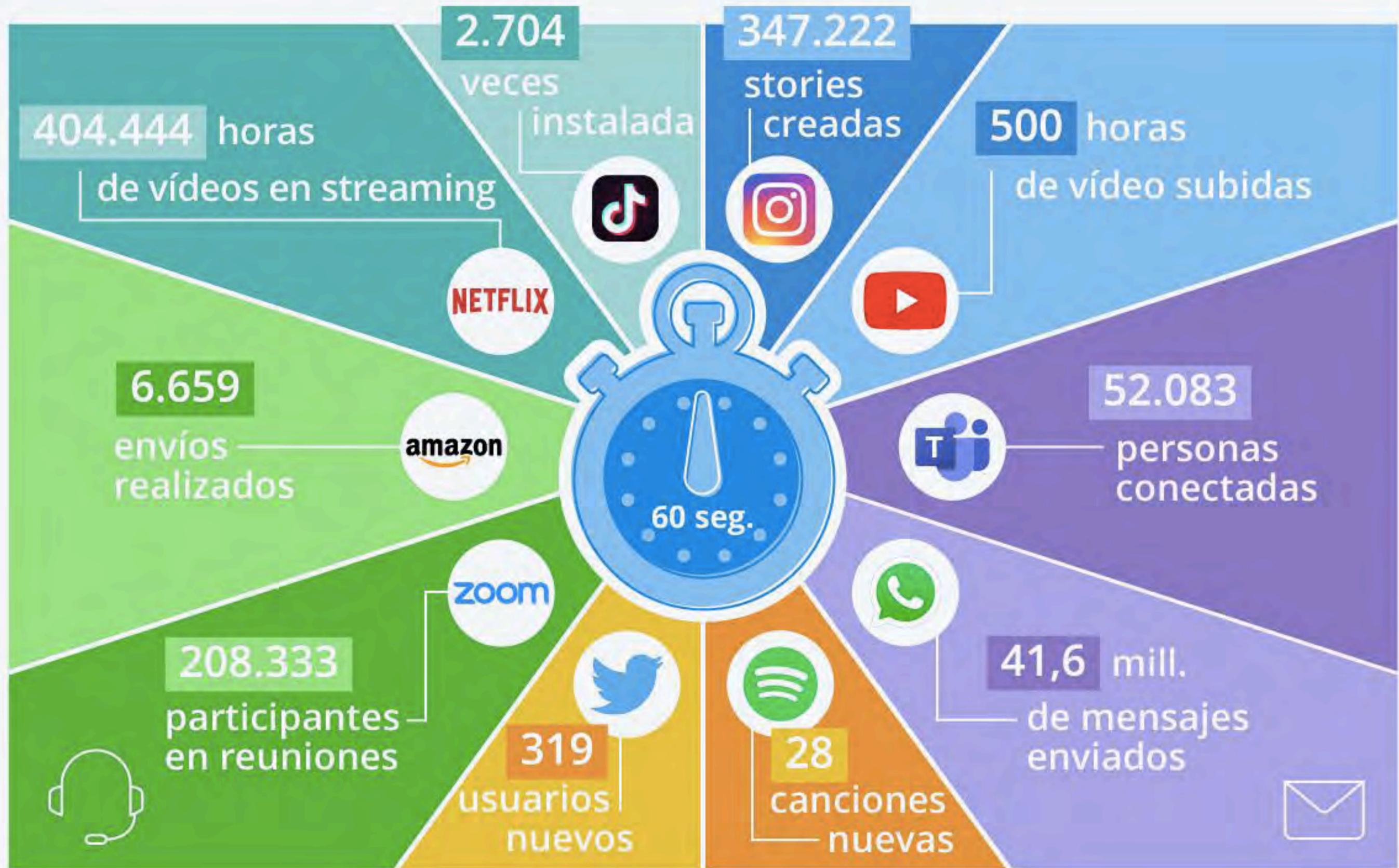
Construir

Singular

Plural

Mañana

Hoy



/ ESTO NO VA DE TECNOLOGÍA

Va de educar a los niños en la *Vida real*

ENTENDER, CONOCER, CONECTAR, PROTEGER



/ QUE NO TE PILLEN EN **MODO OFF**



# TECNOLOGÍA

¿como INVITADA o como INTRUSA?



is4k

INTERNET  
SEGURA  
FOR KiDS

**ACTIVA**

**PASIVA**

**RESTRICTIVA**

**Mediación parental**

# CONOCERLES PARA PROTEGERLES

Acompañar, Seguridad, Confianza, Empatía



1



2



3



4

•01

# NIÑOS AMAZON, TODO A UN CLICK

CONOCERLES  
PARA PROTEGERLES





- Generación EQUIPADA y AUTODIDACTA
- Que se divierte en DIGITAL
- INTERACTIVA
- Son 100% visuales
- No distinguen entre ON y OFF
- Buscan experiencias y relacionarse de forma innovadora
- No reconocen comportamientos propiamente analógicos
- Han crecido en entornos de inteligencia artificial

*QW*  
**KIDS** *may*  
**BUY** **Makeup**





Demasiadas **cosas**

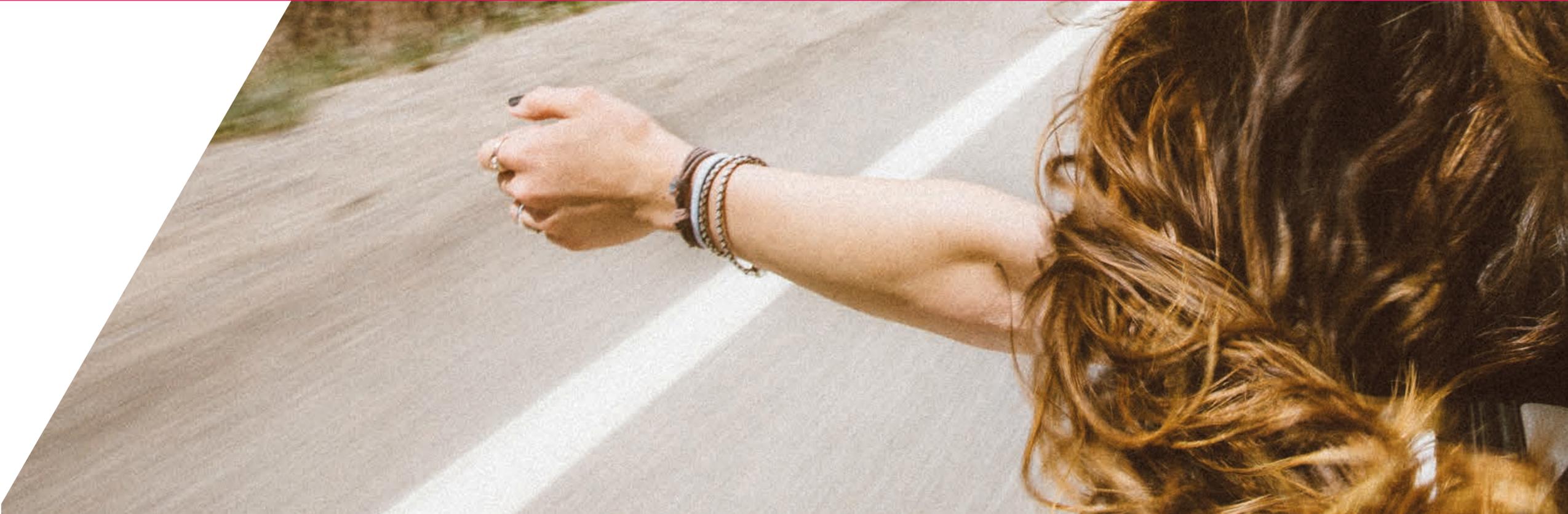
Demasiadas **opciones**

Demasiada **información**

Demasiada **velocidad**



EDUCAR EN EL VALOR DE LA ESPERA



•02

RIESGOS: ACOMPAÑAR



**Empantallados.com**

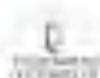
@Empantallados\_

Siguiendo

“Internet no es un espacio infantil, no es un campo de juego. Los contenidos nocivos, inadecuados, están, estarán y se esconderán donde menos lo esperemos. El filtro en la cabeza y en el corazón, y la mediación parental que lleve a la confianza”. [@csadaba](#)  
[#PantallasEnCasa](#)

3:24 - 29 ene. 2019

17 Retweets 20 Me gusta



17



20

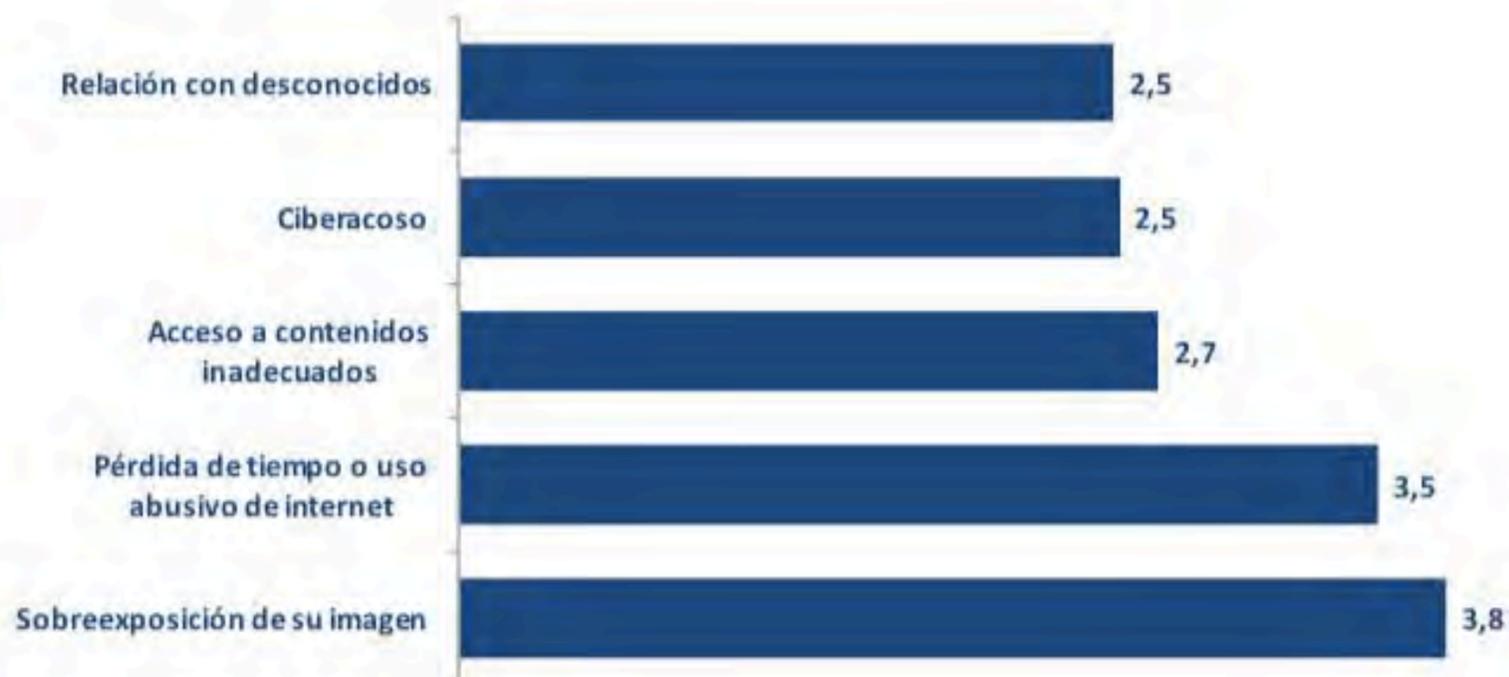


## Miedos de los padres **Los mayores riesgos**

### La relación con desconocidos y el ciberacoso

son los temas que más preocupan a los padres en cuanto a la educación digital de los hijos. Le siguen el **acceso a contenidos inadecuados**, la **pérdida de tiempo** y la **sobreexposición de su imagen**.

Ordena estos cinco temas, según te preocupen en la educación digital de tus hijos (siendo 1 el que más te preocupa y 5 el que menos)





- Filtro de control parental como punto de partida para fijar unas **normas claras de uso** de los dispositivos en la familia
- Ayuda a generar hábitos, evitar compras no deseadas, descargas...
- Complemento inicial al **diálogo** y al acompañamiento
- Nunca como medida de castigo o espionaje de nuestros hijos
- Entendidos en un clima de CONFIANZA
- Fomentamos Autonomía y no solo Supervisión



# Perfiles refugio

Autoestima en tiempos de postureo

A los 13 años, el 80 % de las niñas distorsionan su apariencia en línea.



  
**TikTok**

# **Hipersexualización de TikTok**

• 03

APRENDE, NAVEGA, FORMATE... EN REDA



# Plan Digital Personal

## Tiempo

¿Cómo gestiona el tiempo de uso de los dispositivos?

Marca un tiempo semanal de uso del móvil, tablet o televisión que permita no descuidar otras responsabilidades.

T

## Lugar

¿En qué lugar utiliza habitualmente los dispositivos?

En el salón de casa, en su habitación, durante las comidas, en casa de una amigo/a, cuando está en la calle...Plantea un espacio en su hogar libre de pantallas.

L

## Compañía

¿El uso que hace de las pantallas es en solitario o acompañado? ¿Con quién suele consumir contenidos/series/resdes sociales con frecuencia?

Anímale a salir de su habitación y disfrutar en familia de contenidos de calidad.

C

## Contenido

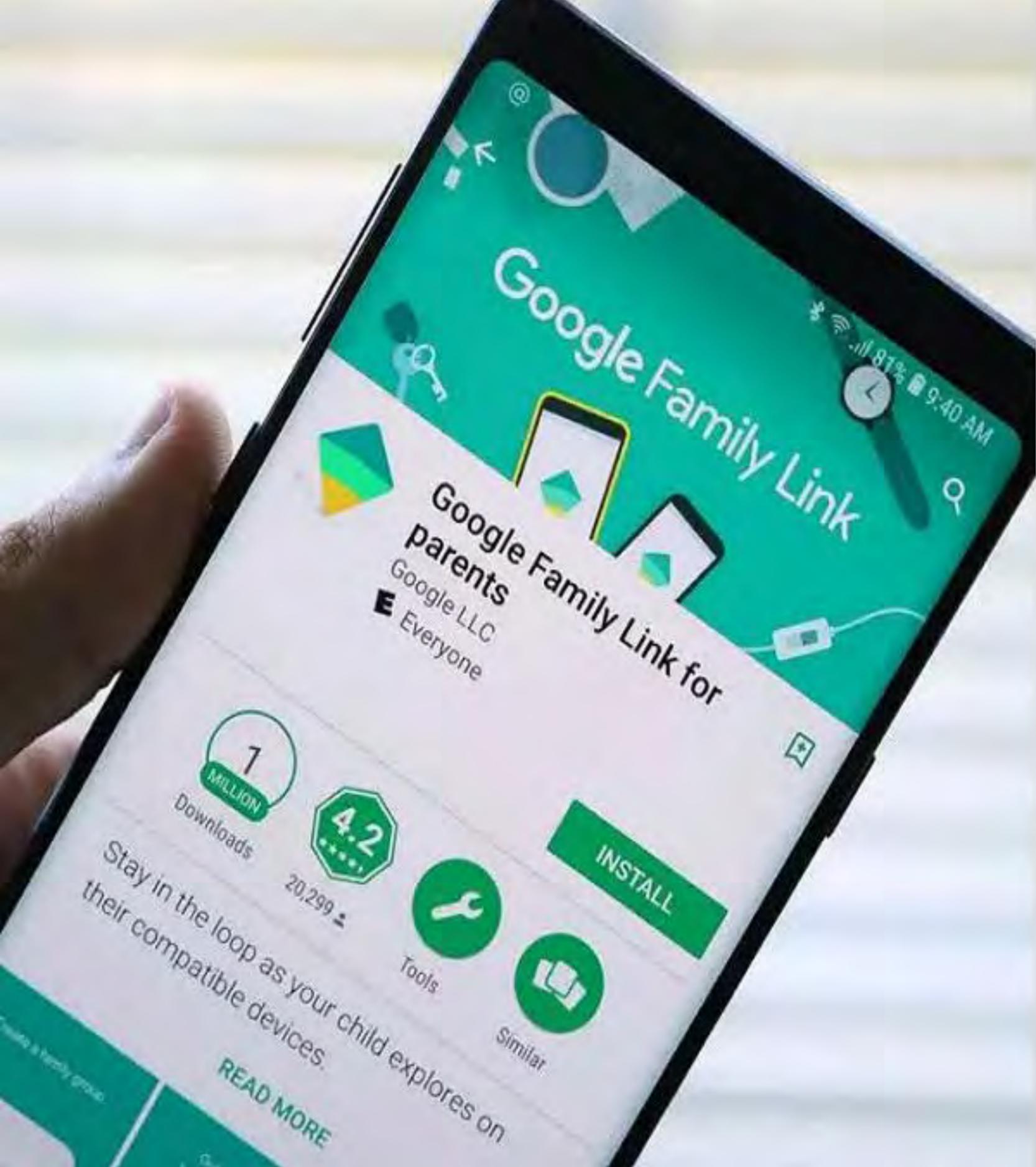
No da igual de qué llena su corazón y su cabeza. Proponle hacer una lista de los contenidos que más consume y procura que sea selectiva: hay mucho contenido interesante en la red.

C

Coziendo  
LA BRECHA  
DIGITAL

# HERRAMIENTAS

- **Software de control en el sistema operativo** del ordenador
- **Apps - Filtros de control parental:** Family Link (Google), Qustodio, Karspersky Safe Kids, Norton Family...
- **Sistemas de configuración en las redes sociales:** TikTok, Instagram...
- **Plataformas de streaming:** YouTube, Netflix, Disney+, PlayStation...
- **Recomendaciones:** Klinema, Common Sense Media...



# Family Link

- Google Family Link: es una herramienta de control parental creada por Google para los dispositivos móviles (Android e iOS)
- App gratuita
- En necesario que el menor tenga una cuenta de correo en gmail
- Si es menor de 13 años se crea con permiso paterno
- Se configura fácilmente con los dos dispositivos a la vez
- Prevista también para su marca de ordenadores personales Chromebook (sistema ChromeOS)

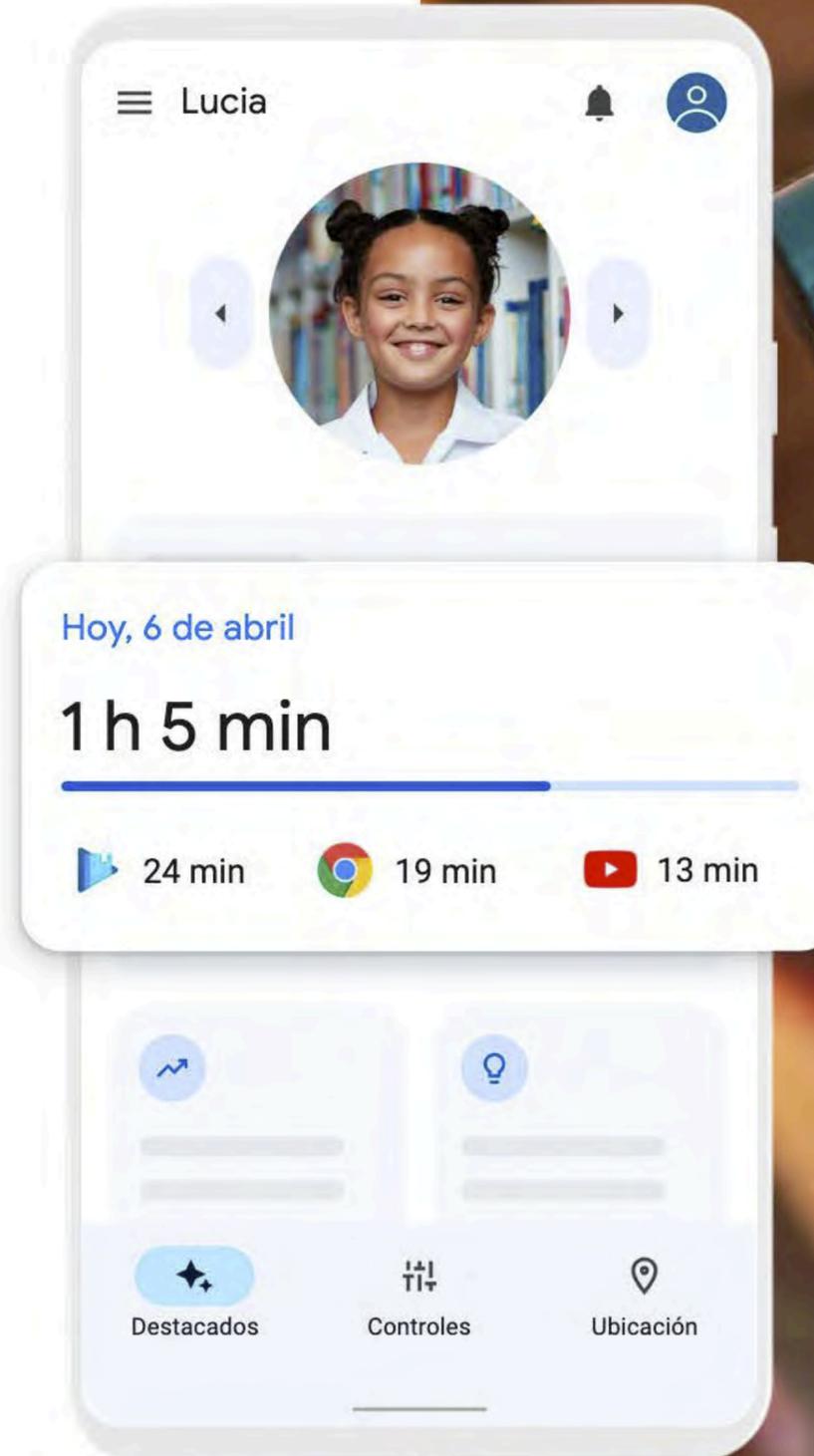
- **Control de tiempo de pantalla:** Los padres pueden establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos, ayudando a gestionar cuánto tiempo pasan sus hijos frente a la pantalla.
- **Filtros de contenido:** Puedes bloquear o permitir ciertos sitios web y aplicaciones, asegurando que tus hijos solo accedan a contenido apropiado para su edad.
- **Aprobación de descargas:** Antes de que tus hijos descarguen aplicaciones desde la tienda de Google Play, los padres pueden revisarlas y aprobarlas.
- **Ubicación en tiempo real:** Los padres pueden saber dónde están sus hijos en cualquier momento, siempre que lleven consigo su dispositivo Android.
- **Notificaciones e informes:** Recibirás informes sobre el uso del dispositivo de tus hijos y notificaciones si intentan acceder a contenido restringido.

# Pon unas normas digitales básicas

## Fija límites de tiempo de pantalla

Identifica cuánto tiempo de pantalla es el idóneo para tu hijo/a. Con Family Link, puedes establecer una hora de dormir en su dispositivo y limitar el tiempo que pasa usando aplicaciones. Así, podrás ayudarle a conseguir un equilibrio saludable.

## Guía a tu hijo/a a contenidos apropiados para su edad



# Mantente conectado en cualquier lugar

## Siempre al tanto del nivel de batería

No siempre es fácil comunicarse cuando estás fuera de casa. Con Family Link, podrás mantenerte al día y ver cuánta batería queda en el dispositivo.\*\*





Family Link



Pablo



Destacados



Controles



Ubicación



Añadir hijo/a



Acceso parental



Gestionar familia



## Restricciones de contenido



Google Play



YouTube



Google Chrome



Búsqueda de Google



Asistente de Google



Google Fotos



Pablo



Destacados



Controles



Ubicación



Añadir hijo/a



Acceso parental



Gestionar familia



Aviso de privacidad para padres



Aviso de privacidad para niños



Ayuda y comentarios



## Google Chrome

Puedes permitir que Pablo visite todos los sitios o solo algunos cuando haya iniciado sesión en Chrome. Pablo puede pedir permiso para visitar también los sitios bloqueados. [Más información](#)



Permitir todos los sitios



Intentar bloquear sitios que tengan contenido explícito

Ningún filtro es perfecto, pero este debería ayudarte a ocultar los sitios web con contenido sexual explícito



Permitir solo sitios aprobados

Personaliza tu lista y aprueba las solicitudes de Pablo

También puedes controlar los resultados de búsqueda con contenido explícito en la página de la Búsqueda de Google.

### Gestionar sitios

Permite que Pablo acceda a sitios específicos y bloquea los que no quieras que visite



0 sitios aprobados



0 sitios bloqueados



### Ajustes avanzados

Gestionar los permisos del sitio web y otros ajustes



# Preguntas frecuentes

Hemos recogido las respuestas a algunas preguntas frecuentes sobre Family Link. Si ya utilizas la aplicación y tienes alguna duda, puedes consultar el [Centro de Ayuda](#) para obtener más información.

## CÓMO FUNCIONA

[Mostrar todo](#) [¿Cómo funciona Family Link?](#)[¿Bloquea Family Link todo el contenido inapropiado para mis hijos?](#)

# La solución integral de control parental y bienestar digital

Más de 6 millones de padres confían en las herramientas de control parental de Qustodio para asegurarse de que sus hijos disfruten de su tiempo de pantalla de forma segura y equilibrada en todos sus dispositivos

Empieza gratis

Compatible con:



Windows



Mac



Chromebook



Android



iPhone/iPad

Kindle

Kindle



Permisos de tiempo  
03:00  
hora min

01:05 am - Categoría bloqueada  
Roblox  
Juego de Rol

9:00 pm  
dictionary.com  
educación

- Búsqueda segura en la navegación web y filtrado de webs.
- Configuración de límites de tiempo de uso.
- Monitorización de YouTube. (Función Premium).
- Bloqueo de aplicaciones. (Función Premium).
- Consulta de informes de actividad de uso del terminal.
- Seguimiento de llamadas y SMS. (Sólo Android) (Función Premium).
- Geolocalización del terminal. (Función Premium).
- Botón del pánico ante situaciones de alerta. (Función Premium)
- Basic (42,95 euros) - Complete (75,95 euros)

# Todas las herramientas que necesitas para proteger a tus hijos en Internet

Haz clic en las opciones que aparecen a continuación para ver lo que puedes hacer con Qustodio

🛡️ Filtra el contenido y las aplicaciones +

📋 Monitoriza la actividad +

🕒 Establece límites de tiempo +

☎️ Controla llamadas y SMS en Android e iOS +

📍 Localiza a tu familia +

🔔 Informes, alertas y SOS +





Nacho

No conectado

resumen

Cronología

reglas

MARÍA ZALBIDEA GONZÁLEZ

Última actividad: lunes 11

Ocultar dispositivos

## Resumen de actividad

hoy

7D

15D

30D



### Tiempo de uso total

Medios diarios: 1h 56m

↑ 694% desde la última semana

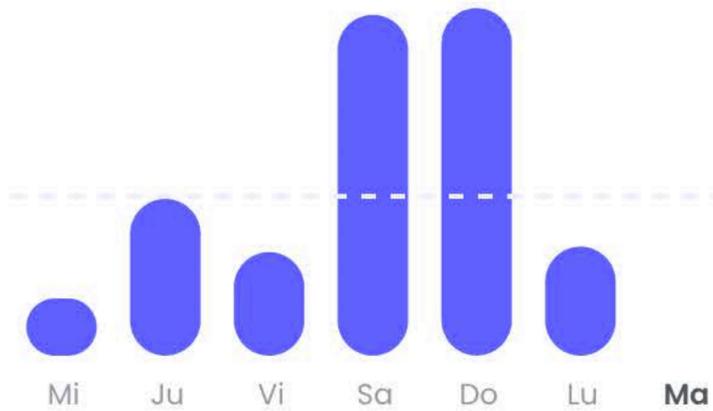
13h 38m

7 últimos días

### Tiempo de uso por días

Del 6 de marzo al 12 de marzo

Media



Páginas web bloqueadas

Actividad en aplicaciones y web



mi familia



Dispositivos



cuenta

QUSTODIO  
GRATIS

Acceda a más dispositivos y funciones con Premium.

Amplia tu plan



**Nacho**

No conectado

resumen

Cronología

reglas

	Instagram	Aplicación para iOS	8h 58m
	Tik Tok	Aplicación para iOS	1h 1m
	Mensaje de Whatsapp	Aplicación para iOS	46m
	Smashy Road: Se busca 2	Aplicación para iOS	33m
	Spotify - Música y Podcasts	Aplicación para iOS	14m
	Tienda de aplicaciones	Aplicación para iOS	12m
	bola de tigre	Aplicación para iOS	6m
	prediccióndisplay.com	Web	5m
	aliexpress.com	Web	4m
	tiroalpalo.org	Web	3m
	google.es	Web	3m
	fuse-cloud.com	Web	3m
	pinkhorses.xyz		

# Qustodio es compatible con todos los dispositivos que necesitas

Haz clic en los iconos que aparecen a continuación para obtener más información sobre las funciones que ofrecemos en cada plataforma

Windows

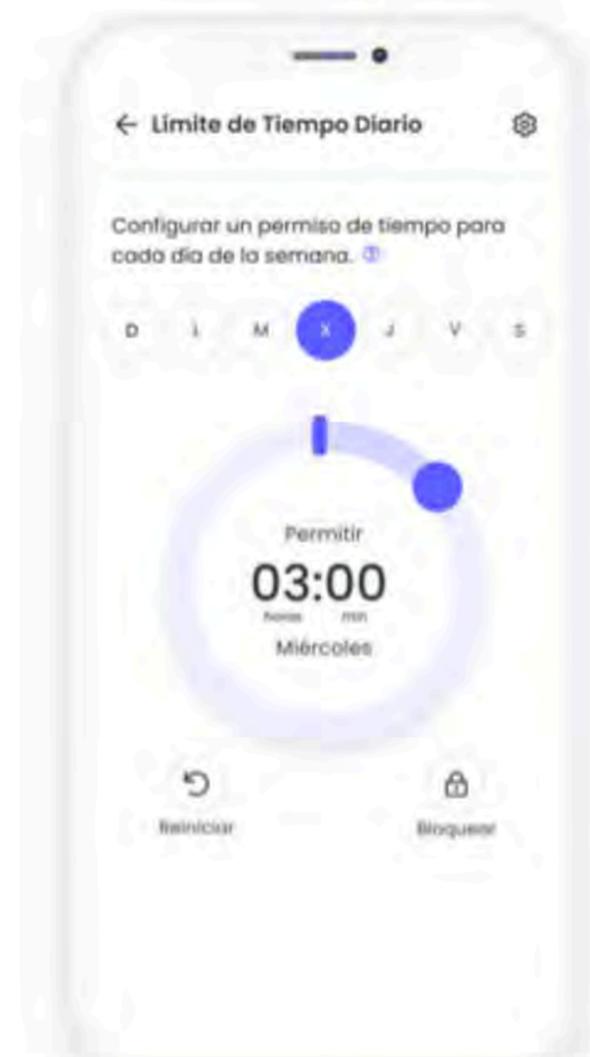
Mac

Chromebook

Android

iPhone & iPad

Kindle



## Qustodio para Android

Para smartphones y tabletas con Android 7.0 y posterior.

- ✔ Filtros Web Inteligentes
- ✔ Multi-dispositivo
- ✔ Bloqueo de Juegos y Aplicaciones
- ✔ Control de Tiempo Permitido
- ✔ Seguimiento de Localización
- ✔ Alertas de Botón de Pánico
- ✔ Control de Llamadas y SMS
- ✔ Bloqueo de Llamadas
- ✔ Informes Ampliados

# Tu asistente de crianza digital de confianza

Permite que tu familia navegue en el mundo digital de forma segura con la ayuda de Kaspersky Safe Kids.



## Supervisión

Conoce la ubicación de tus hijos en todo momento, supervisa su actividad digital y el tiempo frente a la pantalla, y recibe alertas por comportamientos inquietantes.



## Proteger

Protege a tus hijos de experiencias negativas en todos los dispositivos con el bloqueo de contenido nocivo.



## Educar

Para fomentar los hábitos positivos, enseña seguridad digital y promueve el equilibrio entre Internet y la vida real.

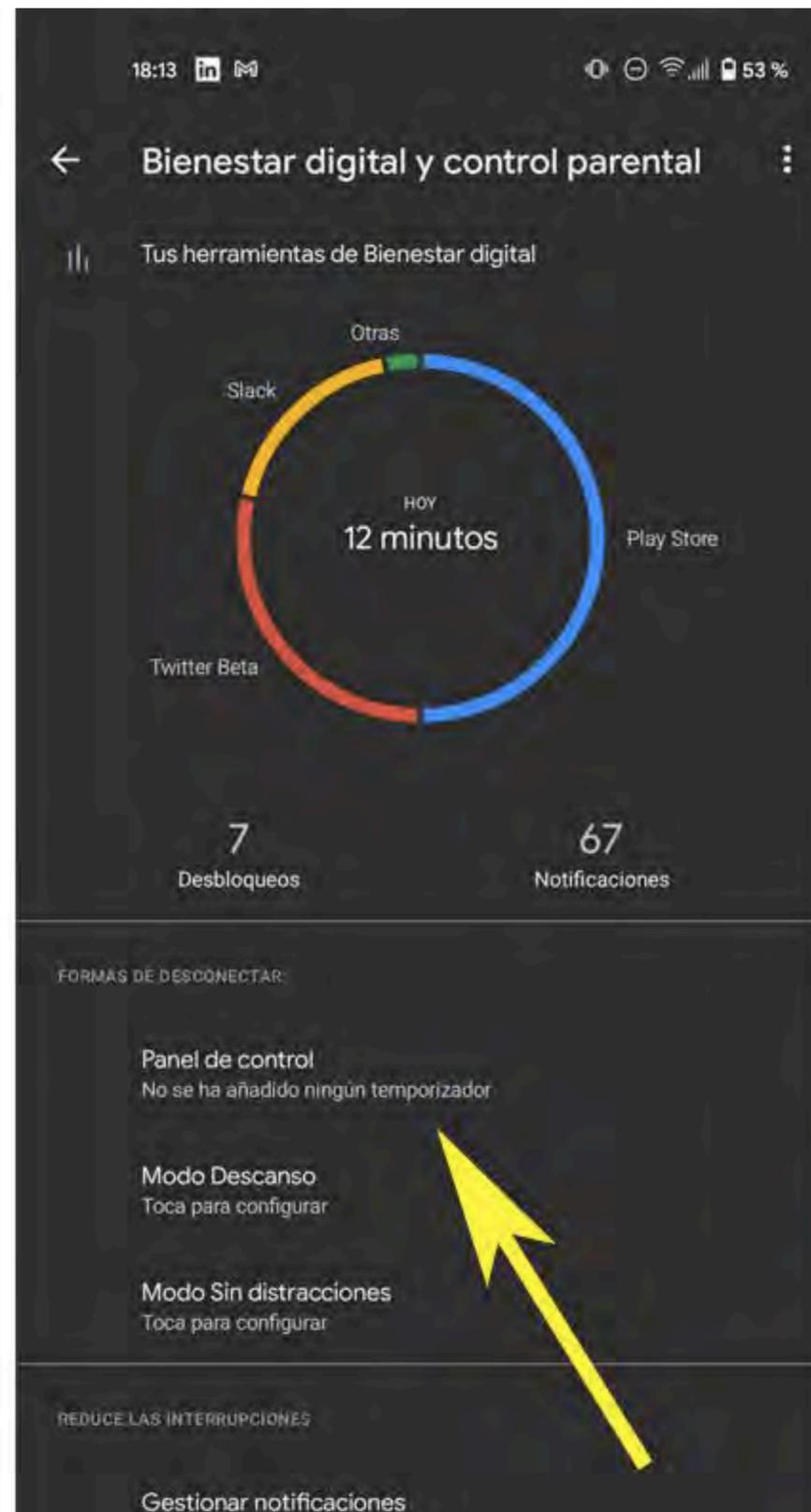
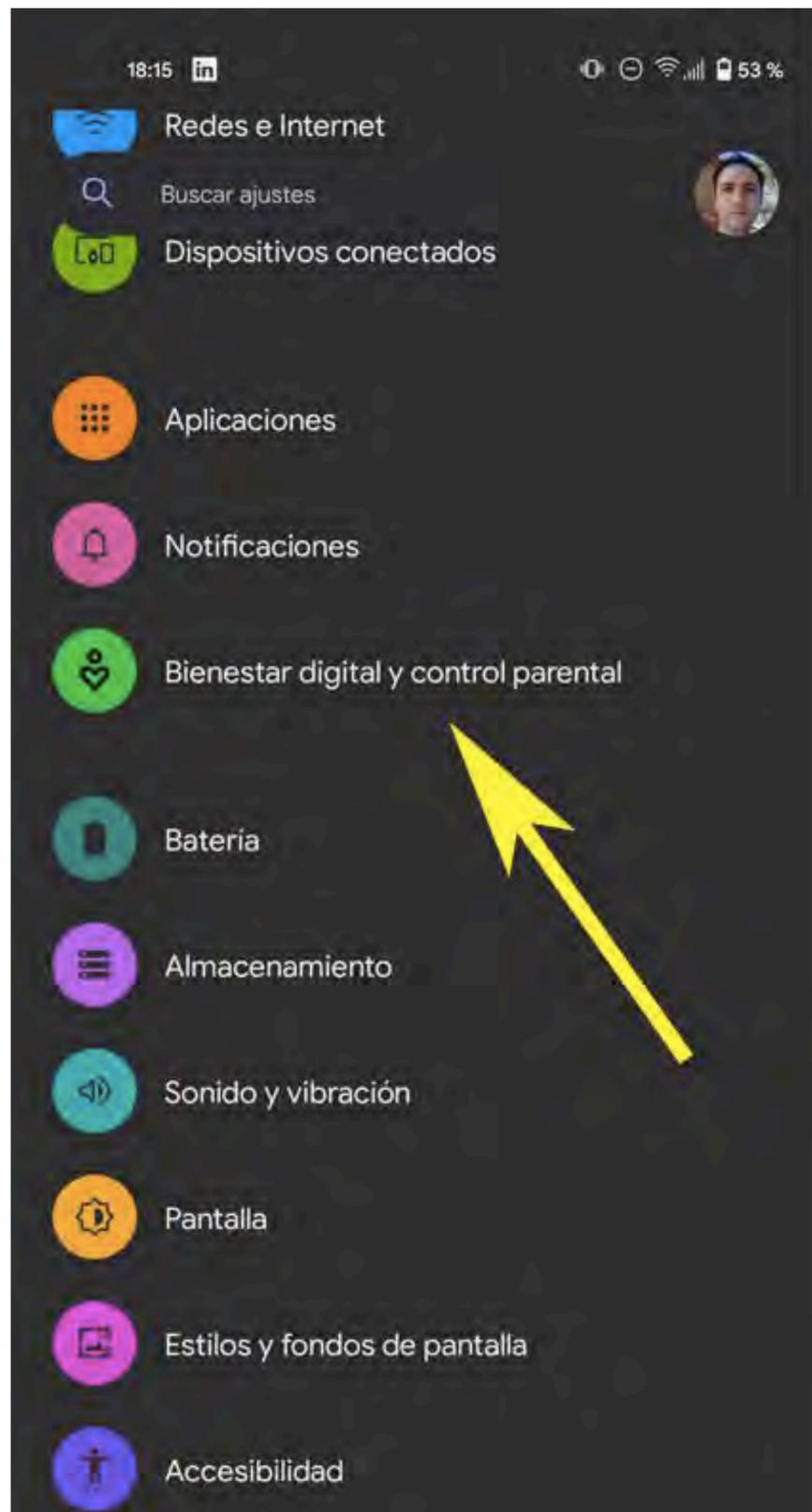
## Protégelo de experiencias negativas

- ✓ Oculta el contenido inapropiado con el **filtro web** y la **Búsqueda segura**
- ✓ **Evita que se abran determinadas aplicaciones** y sitios web
- ✓ Equilibra el tiempo que pasa online con la **gestión de tiempo de uso**



## Enseña hábitos positivos

- ✓ Establece límites de tiempo diarios para aplicaciones específicas con el **control de uso de aplicaciones**
- ✓ Fomenta hábitos digitales sanos con la **programación del dispositivo**
- ✓ Deja que tus hijos vean y realicen un seguimiento de las reglas con la **barra de límite para niños**



# Bienestar digital - Android



# Tiempo de uso - iOS



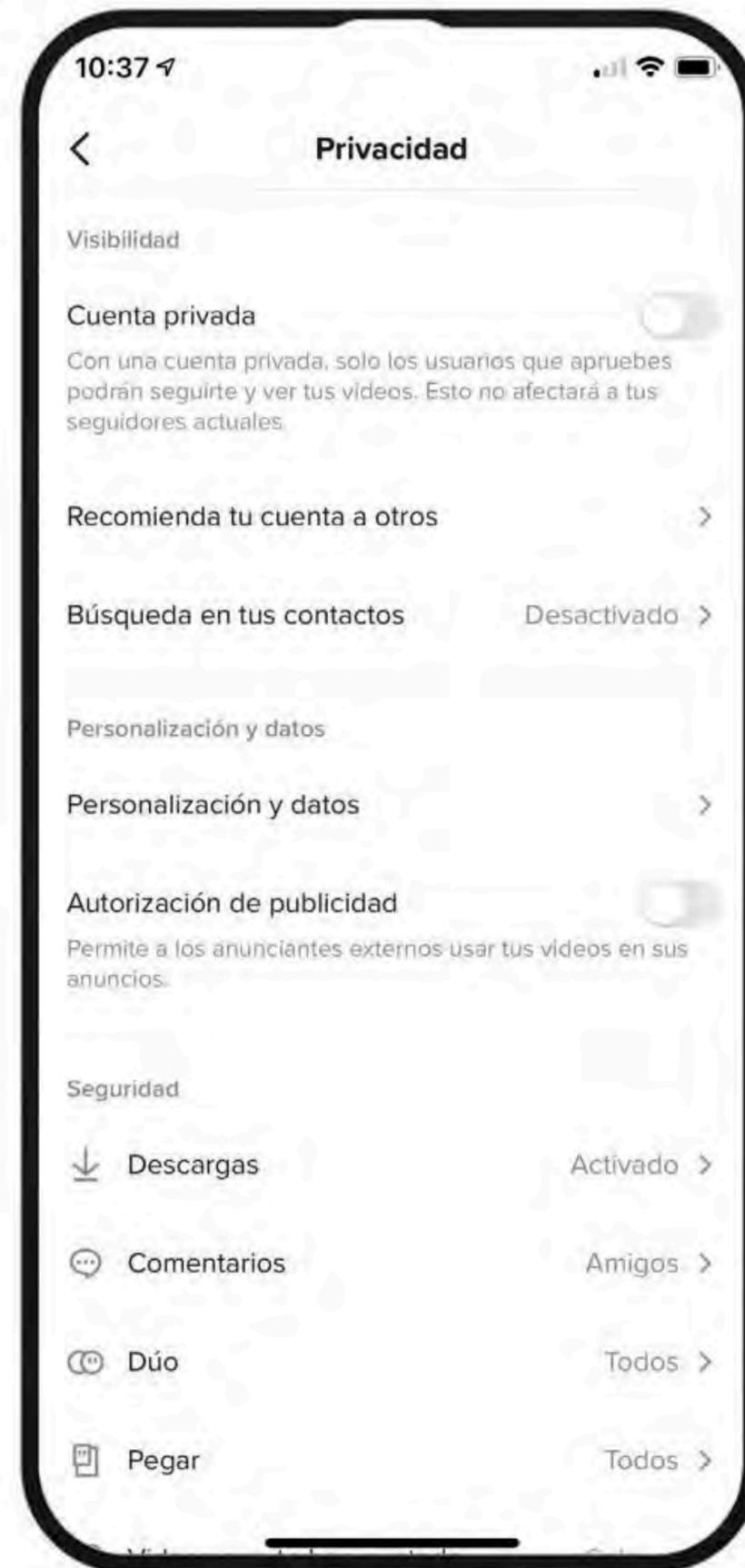
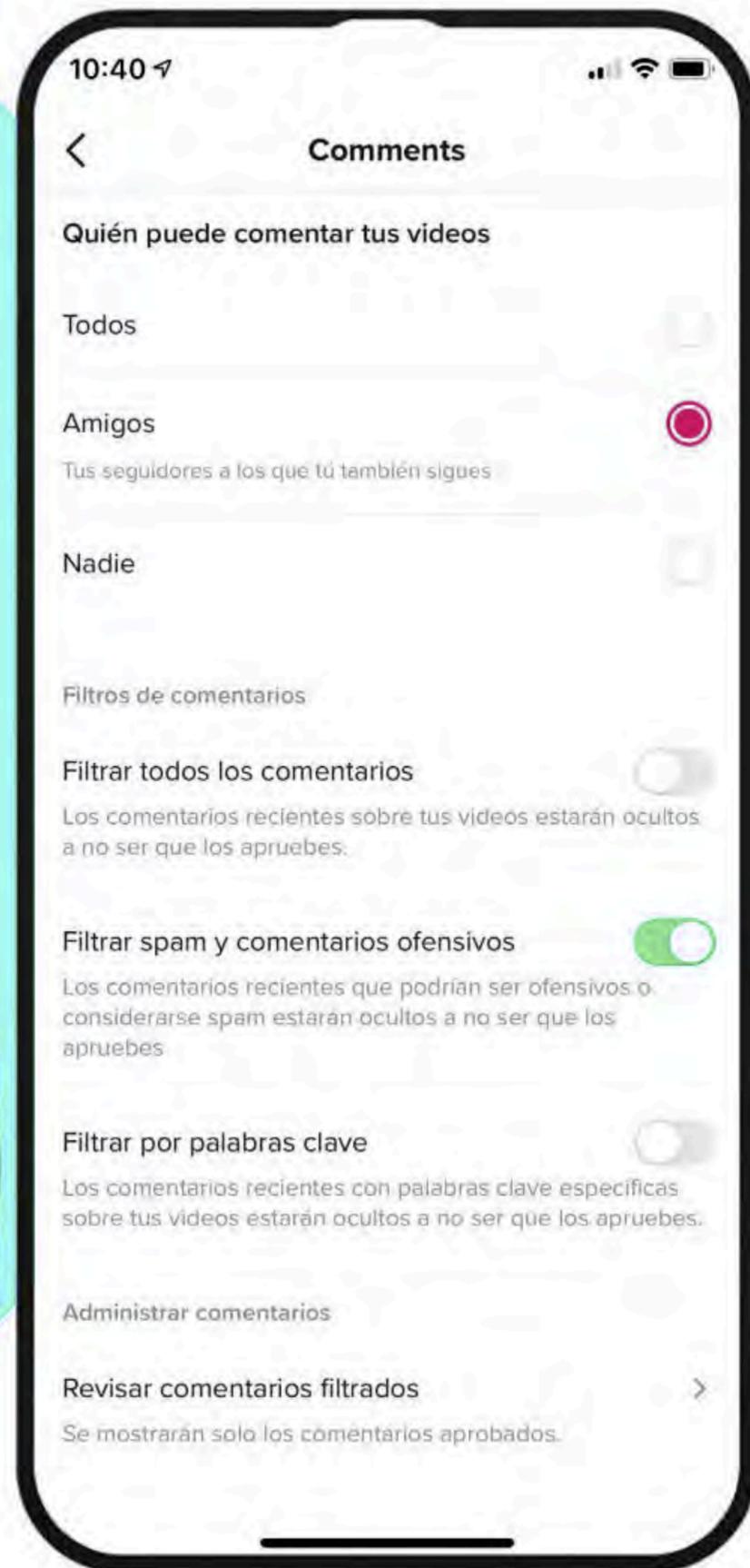
A stylized, bold letter 'J' is the central focus. It has a white fill, a red outline, and a cyan shadow. The letter is surrounded by several horizontal lines: a cyan line above the top of the stem, a red line below the top of the stem, a cyan line at the level of the bowl, and a red line below the bowl. The background is black with various red and cyan geometric shapes and lines scattered around.

- Cuenta pública o privada, es gratuita
- Los videos pueden tener música de fondo: play-backs, canciones en directo, selfies con movimiento, retos, coreografías variadas
- Edad mínima legal para abrirse una cuenta es de **13 años**
- Las cuentas de usuarios entre 13 y 15 años son privadas de forma automática
- Usuarios: niñas de entre 8 y 16 años que a menudo utilizan los dispositivos electrónicos de sus padres
- Si es menor se supone que necesita consentimiento
- Es posible **usar TikTok desde la Web** o desde la app sin tener una cuenta registrada
- Peligro: bailes sugerentes, hiper-sexualización...
- Permite configurar controles de tiempo y alertas: #bienestardigital

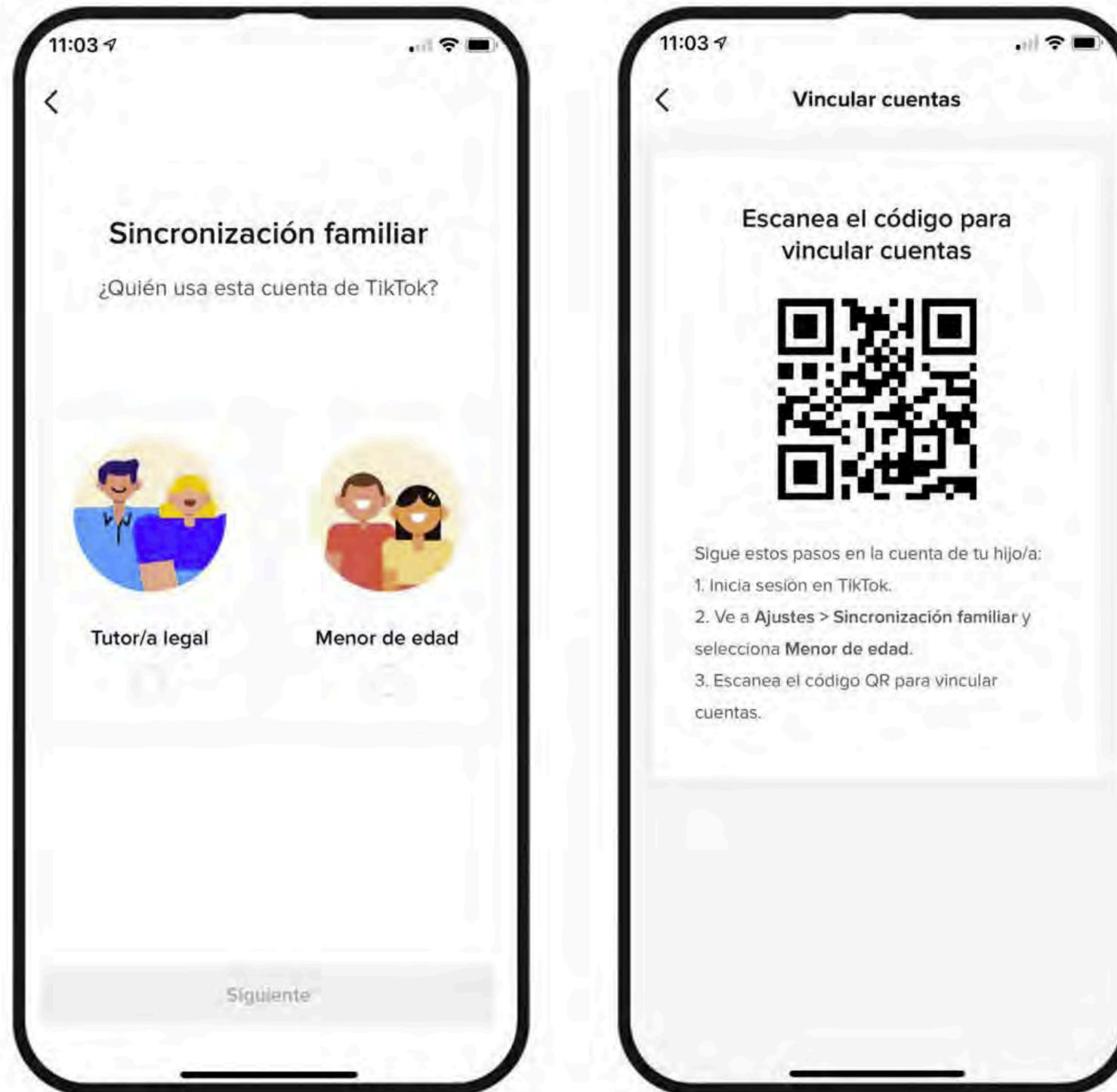
# Configuraciones por defecto y funcionalidades disponibles según la edad.



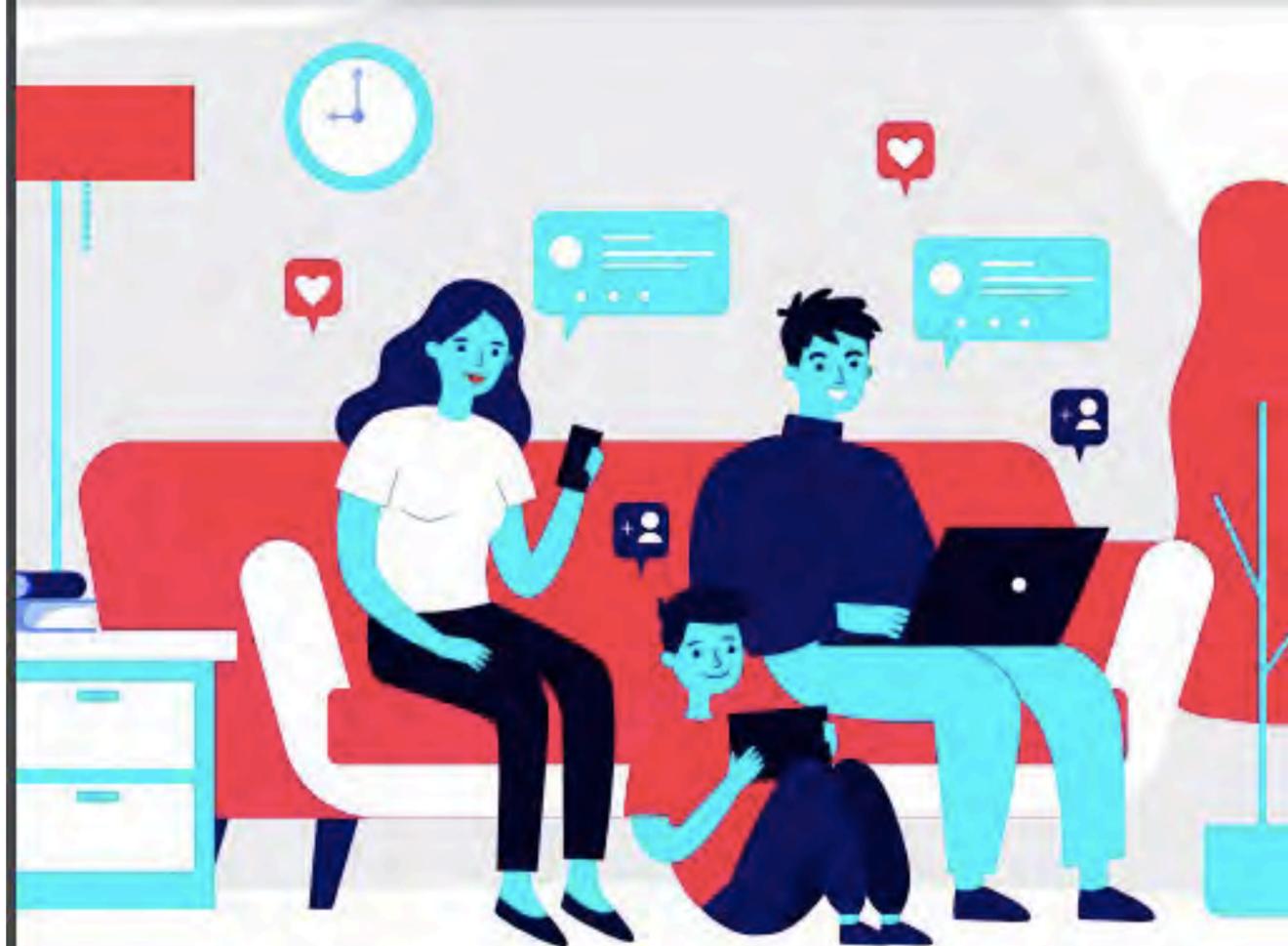
\* Amplia información sobre el “**Modo de Sincronización Familiar**” en el punto 11 de esta guía.



TikTok dispone de un 'Modo de Sincronización Familiar' que permite, una vez que las cuentas de adultos y niños estén vinculadas, realizar todos los cambios y configuraciones de manera remota sobre la cuenta del menor implicado.



**Configuración. Vinculación de las dos cuentas.**



# Guía de TikTok para **padres y madres**

Crear, aprender, disfrutar y divertirse



instagram



6.506 Posts

369 M Followers

52 Following

Instagram  
Bringing you closer to the people and things you love.  
[www.instagram.com/votinginfocenter/](http://www.instagram.com/votinginfocenter/)

Follow

Message



Made Us



SBS



Latinx Herit...



Guides



- Por defecto todas las cuentas son públicas, configura que tus hijos tengan **cuentas privadas**
- Ajusta en la sección de privacidad: control de comentarios, reenvío de historias...
- Crea tu propia cuenta y sigue a tu hijo
- Sigue a sus amigos o cuentas que les gustan para conocer qué es lo que ve cuando entra en Instagram
- **Revisa su cuenta con frecuencia** junto a el/ella para conectar con lo que le interesa
- Vigila los efectos de un mal uso en su **bienestar mental** y autoestima: comparación social
- Guía para padres de [Common Sense Media](#)

# TU ACTIVIDAD

El panel "Tu actividad" te muestra cuánto tiempo pasaste en Instagram el día y la semana anteriores, así como el tiempo promedio que pasaste en la aplicación. Puedes tocar y mantener presionadas las barras de color azul para ver cuánto tiempo pasaste en Instagram algún día en particular.



# ¿Servirá de algo el control parental en Instagram?

Tras una crisis de reputación, la red social ofrece a los padres de adolescentes un mecanismo para revisar y reducir las horas que pasan en la plataforma. Hablamos con Clara Rebollo, periodista de Tecnología. Presenta Ana Fuentes



## ¿Servirá de algo el control parental en Instagram?

La red social Instagram instaló recientemente un mecanismo de control para que los padres puedan controlar las horas que sus hijos pasan en la plataforma. Con este movimiento, la compañía quiere mejorar su reputación, después de admitir que puede resultar tóxica para muchas mujeres adolescentes. Lo cuenta Clara Rebollo, periodista de Tecnología



**ELSA CABRIA**

Madrid - 13 MAY 2022 - 05:45CEST



**You**

**Tube**

# Controles parentales y configuración de las experiencias supervisadas en YouTube

Los padres que consideren que sus hijos menores de 13 años (o [la edad correspondiente en su país o zona](#)) tienen la madurez suficiente para navegar por YouTube pueden [configurar una cuenta supervisada](#). Hay varios controles y ajustes con los que puedes guiar lo que ve tu hijo o hija a través de una experiencia supervisada.

Nota: Si quieres obtener más información sobre los controles parentales y los ajustes de YouTube Kids, consulta el [Centro de Ayuda](#).

## Gestionar los controles parentales y la configuración

Cuando creas una cuenta de Google para tu hijo/a, puedes configurar los controles parentales de una experiencia supervisada de YouTube por estas vías:

- **YouTube:** desde "Configuración parental", en los ajustes de YouTube de la cuenta parental que tengas vinculada
- **Family Link:** en la sección "Configuración de YouTube" de la aplicación Family Link

## Ayuda

- [Acerca de las opciones para familias](#)
- [¿En qué consiste la experiencia supervisada de YouTube?](#)
- [Introducción a las cuentas supervisadas](#)
- [Ajustar la configuración de contenido de las experiencias supervisadas](#)
- [Controles parentales y configuración de las experiencias supervisadas en YouTube](#)
- [Preguntas frecuentes de padres sobre las cuentas supervisadas](#)
- [Información para creadores sobre la experiencia supervisada en YouTube](#)
- [Para niños y familias: ¿Qué son las](#)

You

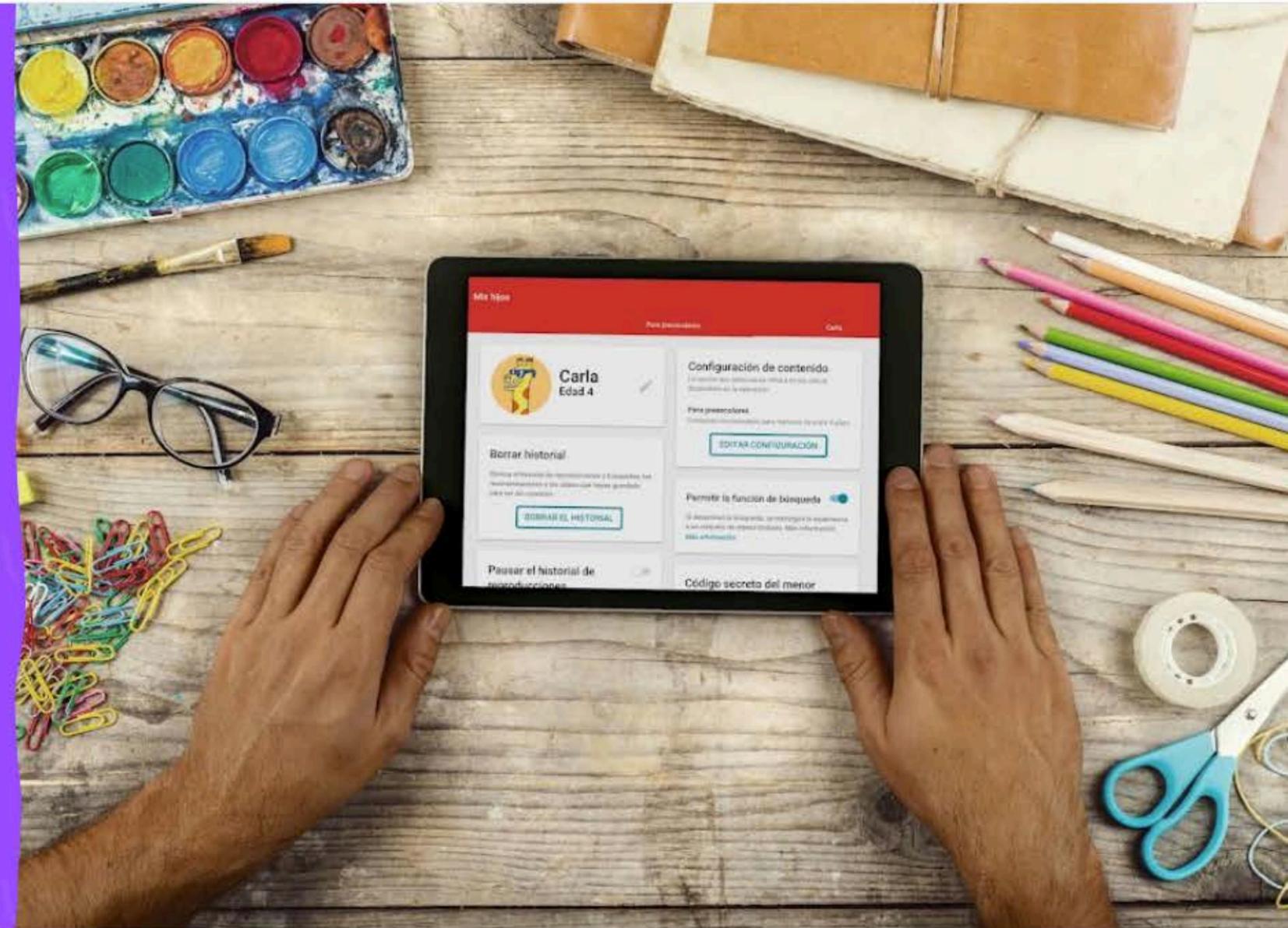


**KIDS**

# Consejos y herramientas adaptados a cada familia

Te damos algunas herramientas y recursos que te ayudarán a guiar a los menores mientras se adentran en el mundo digital.

La aplicación YouTube Kids cuenta con una serie de controles parentales que te permiten personalizar la experiencia individual de los menores. Tú eliges el contenido al que quieres que tengan acceso; además, entre otras opciones, puedes establecer un temporizador para controlar el tiempo de pantalla, así como bloquear vídeos o canales. Aparte de los que te ofrecemos en la propia aplicación, hay otros recursos que te serán de utilidad para tratar temas con los niños abiertamente y poder inculcarles hábitos digitales saludables o ayudarles a ser capaces de tomar las decisiones adecuadas en entornos online.





- Puedes configurar en Ajustes las opciones de control parental disponibles para Netflix
- Debes crear un **Perfil de usuario** para tus hijos en la página de Restringir según la calificación por edad
- *Infantil* (Todos los públicos y siete años en adelante);
- *Adolescentes* (13 años en adelante);
- *Adultos* (de 16 y 18 años en adelante)
- Estas restricciones se establecen de acuerdo con los sistemas de ratings de TV y la MPAA

NETFLIX



# ELITE



+16



Disney+



Disney



PIXAR



MARVEL



STAR  
WARS



NATIONAL  
GEOGRAPHIC

Control Parental- INCIBE

- Las opciones de control parental que ofrece Disney+ son las siguientes:
- 1. Restringir el acceso a perfiles.
- 2. Aplicar restricciones de contenido por edad a cada uno de los perfiles.
- **Perfil infantil:** de 0 a 6 años (se agregará una pregunta de seguridad sencilla para evitar que un menor de corta edad pueda intentar salir del perfil y acceder a otro sin restricciones de contenido)
- **PIN de acceso** a cualquiera de los perfiles, de modo que un menor no pueda acceder a otro perfil sin restricciones de contenido



### Tutorial Control Parental Disney Plus



**A Favor de lo Mejor**  
489 suscriptores

**Suscribirse**

98



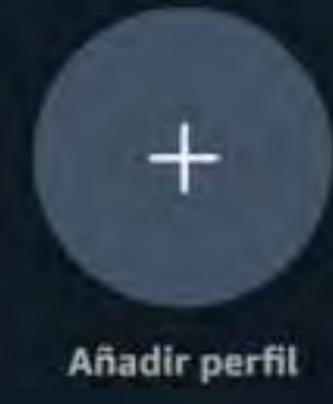
**Compartir**

**Descargar**





## ¿Quién está viendo?



Añadir perfil

Editar perfil

- Configuración de perfil de usuario infantil.
- Configurar PIN para obtener privilegios de administrador.
- Restringir acceso al contenido por edad
- Visualización del historial de la cuenta

## Cuenta y configuración

- Mi cuenta
- Canales
- Pedidos
- Reproductor
- Control parental**
- Subtítulos
- Mis dispositivos
- Idioma
- Historial de visualización
- Videos ocultos

### Prime Video PIN

Cuando activas estas restricciones, se utiliza tu PIN para autorizar la reproducción. [Más información](#)

Cambiar

### Restricciones de compra

Para prevenir cargos accidentales, activa el PIN Prime Video para compras. [Más información](#)

Nota: Las restricciones para dispositivos Fire y Xbox 360 deben establecerse en el dispositivo.

- Activado**
- Desactivado

### Restricciones de acceso

📌 Las restricciones de acceso **solo** se aplican a los dispositivos seleccionados a continuación. Las restricciones para los dispositivos **Fire TV** y **Xbox** deben establecerse en dichos dispositivos.

[Más información](#)

Shutter Island

Toy story 3

Gran Torino

Siempre a tu lado. Hachiko

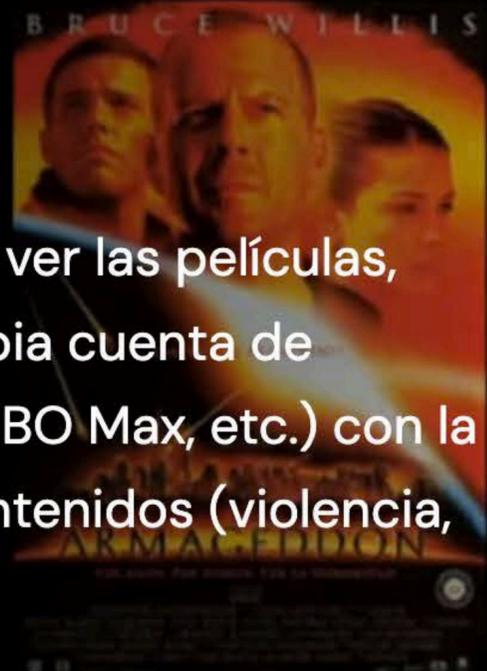
Hacia rutas salvajes

No es país para viejos

Ratatouille

# Qué es Klinema

Si te suscribes a Klinema, podrás ver las películas, series y documentales en tu propia cuenta de streaming (Netflix, Prime Video, HBO Max, etc.) con la posibilidad de evitar aquellos contenidos (violencia, sexo, profanidad) que no desees.



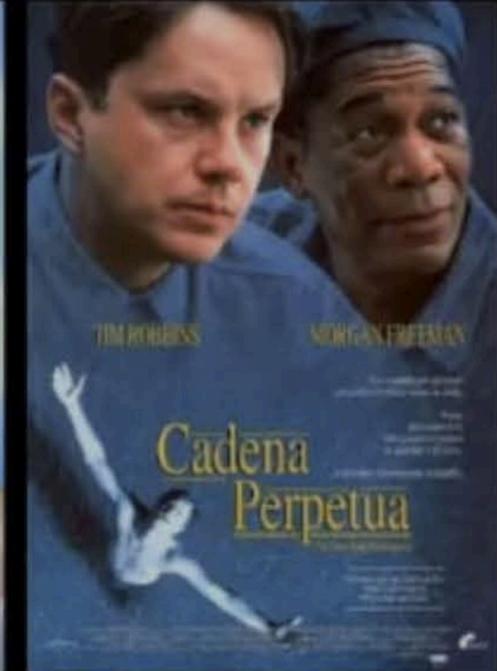
Armageddon



La vida es bella



Mejor imposible



Cadena perpetua



1917

El Señor de los anillos: Las dos torres

El Señor de los anillos: La comunidad del anillo



Tipos de filtro	Nivel	Descripción
Sexo 	1	Escena ligeramente erótica o gráfica, por ejemplo: beso breve, atuendo revelador, referencia sexual leve, referencia que se deduce pero no se ve ni se dice...
Sexo 	2	Escena moderadamente erótica o gráfica, por ejemplo: besos apasionados, baile provocativo, desnudo, comentarios sexuales gráficos, proposiciones indecentes...
Sexo 	3	Escena muy erótica o gráfica, por ejemplo: acto sexual, juegos previos, gemidos...
Violencia 	3	Muy sangrienta o gráfica, por ejemplo: sangre salpicada, heridas abiertas, tripas, tortura explícita...
Profanidad 	3	Blasfemia, hablar sacrílegamente sobre Dios o las cosas sagradas.

**Te recomendamos**

0 títulos disponibles

 Filtrar

Orden: Año de estreno (recientes primero) 

**Tipo**

- Todos
- Películas**
- Animaciones
- Documentales
- Series**

**Público**

- Todas
- Todos los públicos**
- Jóvenes
- Adultos
- Mayores con reparos

**Plataformas**

- Todas
- Netflix**
- Prime Video
- Filmin
- Google Play
- Rakuten TV
- Apple TV
- Famiplay
- Movistar
- HBO Max
- Disney

**Género**

- Todos
- Bélico
- Western
- Misterio
- Histórico
- Comedia Musical**
- Familia
- Aventuras
- Cine-social
- Suspense
- Biográfico
- Romantico
- Europeo
- Musical
- Policiaco
- Crimen
- Comedia
- Cómic
- Música
- Terror
- Deportivo
- Documental
- Fantástico
- Biografía
- Acción
- Romance
- Infantil
- Drama
- Ciencia-ficción
- Religioso
- Thriller
- Épico
- Documental europea

**Duración**

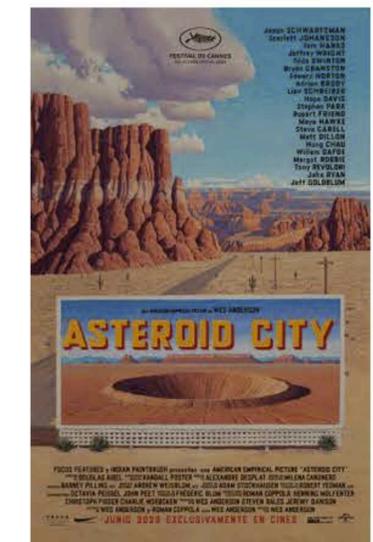
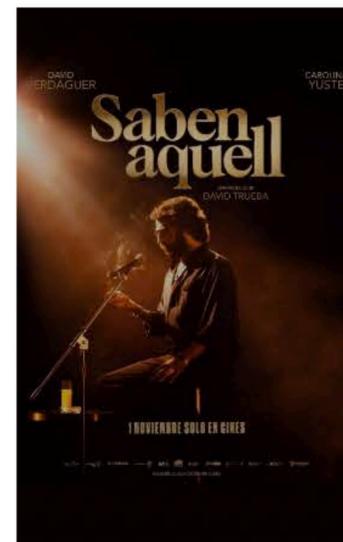
- Cualquiera**
- <60min
- 60-75min
- 76-90min
- 91-120min
- >120min

## Te recomendamos

1591 títulos disponibles

Filtrar

Orden: Año de estreno (recientes primero) ▾



## Ratings y reseñas en que los padres confían



Películas



TV



Libros



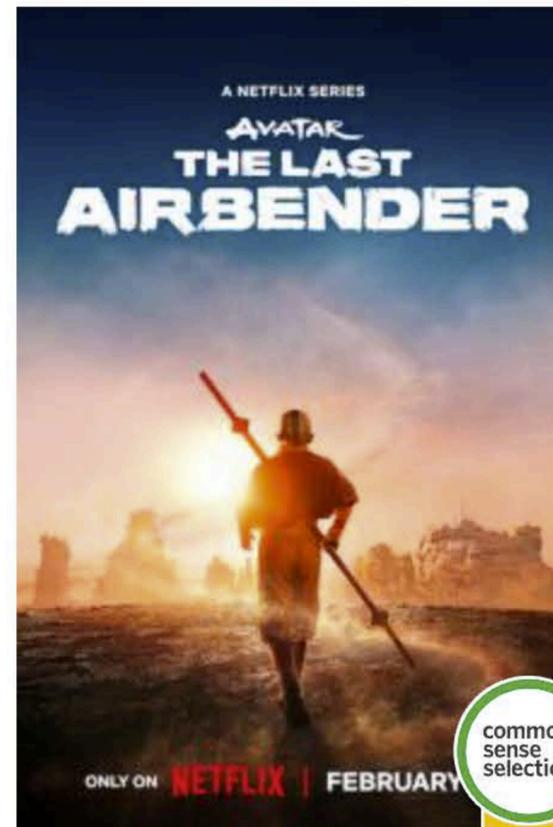
Videojuegos



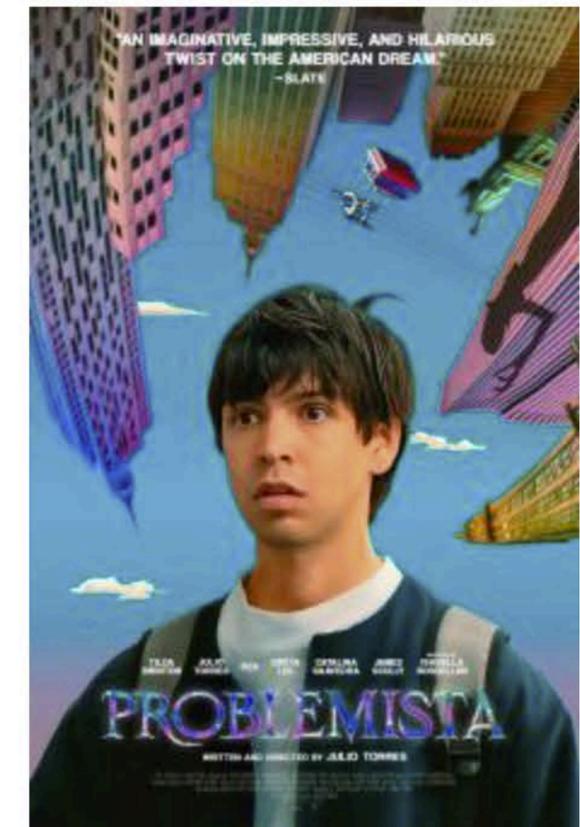
Podcasts



Aplicaciones



FAMILIAS



# LG



Dispositivo: 

**Opciones de control parental** en las televisiones *smart TV* de LG.

## FUNCIONES



**Filtrado de contenidos:** puedes bloquear manualmente el acceso a aplicaciones y canales que no consideres apropiados para tu hijo/a, así como filtrar los programas según su edad.

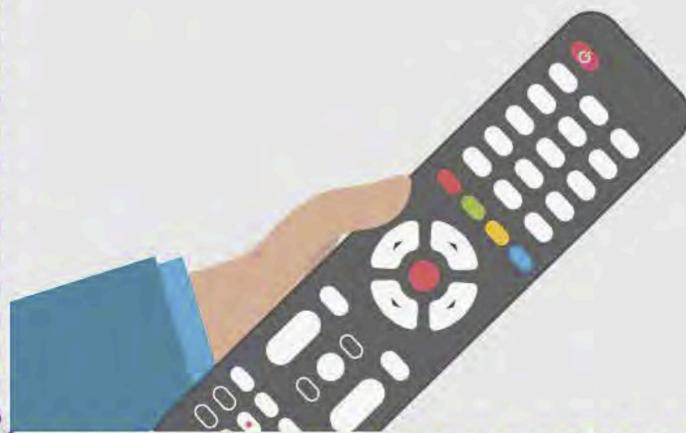


**Protección de la configuración:** los ajustes se bloquean con un código PIN.

## EXTRAS



**Bloqueo de entrada a otros dispositivos:** puedes restringir el acceso a otros aparatos conectados, como videoconsolas, reproductores o decodificadores.



# PLAYSTATION



Dispositivo: 

**Opciones de control parental** en los modelos de Playstation PS5, PS4, PS3, PS Vita y PSP.

## FUNCIONES



**Filtrado de contenidos:** permite establecer una restricción de edad para los juegos y otros contenidos audiovisuales según el código PEGI. Al conectarse a Internet en Playstation Network, es posible impedir la comunicación con otros usuarios de Playstation y el acceso a contenidos creados por otros jugadores.



**Control de tiempo:** puedes establecer un horario semanal de tiempo de juego, una duración para cada sesión de juego y/o una hora de finalización.

## EXTRAS



**Bloqueo de aplicaciones:** permite restringir las compras en la tienda virtual de Playstation creando un límite de gasto mensual.



Encuentra más información sobre estas herramientas en:

<https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas>

 incibe\_

 is4k INTERNET SEGURA FORKIDS



ESTABLECE REGLAS TECNOLÓGICAS CLARAS

CONOCE EL PERFIL  
TECNOLÓGICO  
DE TUS HIJOS



## Moderar los tiempos de uso de dispositivos en casa

### Parking para móviles

Colocadlo en la entrada de casa. Al llegar, todos dejaremos nuestros dispositivos y los usaremos solo para lo que tengamos previsto. Así el móvil no será el plan habitual en el hogar, dando espacio a otras actividades de ocio y aprendizaje.

[DESCARGAR](#)

### Plan detox familiar

Establecer algunos contextos sin pantallas ayudará a moderar su uso. Te proponemos que los momentos familiares no cuenten con pantallas, para que solo cuenten las personas con las que convivimos.

[DESCARGAR](#)

### Plan digital familiar

Si quieres mejorar la relación general de tu familia con las pantallas, te recomendamos dedicar una hora para crear tu plan digital familiar, con límites y propuestas que ayuden a todos.

[DESCARGAR](#)

# plan digital familiar

¡Cuelga el plan en tu nevera!



## PROPÓSITOS PARA TODA LA FAMILIA

En esta casa no usamos el móvil mientras comemos

La mañana de los domingos, rato oficial sin pantallas

Saludamos a todos al llegar a casa, sin estar hablando o mirar al teléfono

## PROPÓSITOS INDIVIDUALES

PROPÓSITO

TIEMPO

LUGAR

EVALUACIÓN



Mamá

Rebajar el tiempo de Instagram

10 mins

En el salón



FOMENTA LA CONVERSACIÓN CON PREGUNTAS ABIERTAS





52 Miguel Ángel Delmo

@madelmo

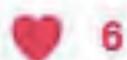
Siguiendo

A quién pregunto? A Siri, a Google o a mamá? @MZalbidea #DigCitSummitES



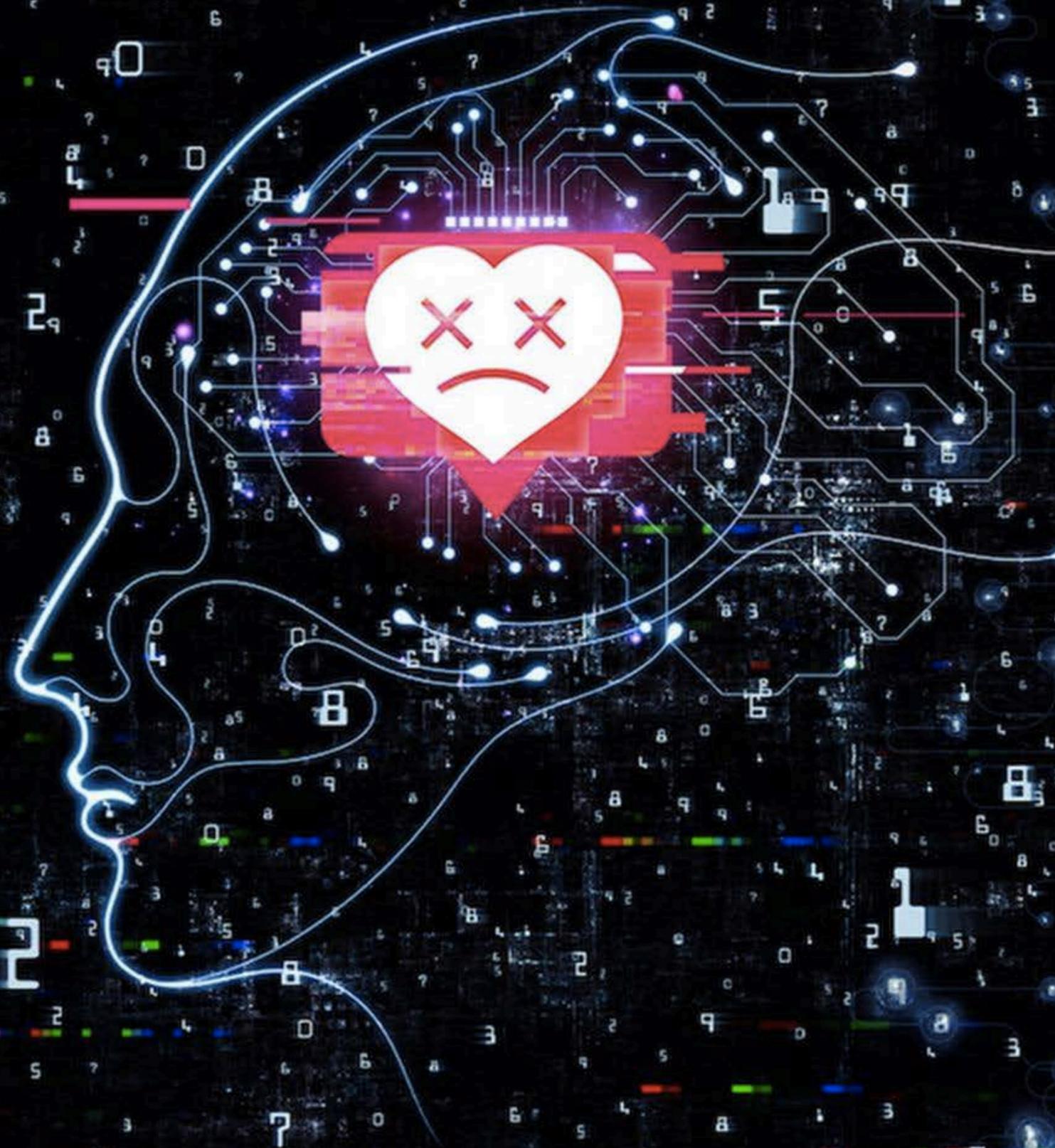
2:41 - 20 ene. 2018 desde Madrid, España

4 Retweets 6 Me gusta



**N**

# **/the social dilemma**







Quando Netflix puede ser una oportunidad



Reproducir

Las puntadas digitales

Si no te atreves a hablar  
de sexo con tu hijo piensa  
si prefieres que lo haga  
Netflix por ti

Cosiendo

LA BRECHA DIGITAL



•04

# HACIA EL MINIMALISMO DIGITAL



# Minimalismo digital

En defensa de la  
atención en un  
mundo ruidoso



Cal Newport

PAIDÓS

# Reclaiming Conversation

The Power of Talk  
in a Digital Age



Sherry Turkle

*AUTHOR OF ALONE TOGETHER*



- Estamos tan conectados que nos parece que estar **solos** es un problema que la tecnología tendría que resolver
- Nos cuesta prestarnos atención a nosotros mismos
- Son generaciones que han crecido sin experimentar **ninguna conversación sin interrupciones** ni en la mesa a la hora de cenar ni durante un paseo con sus padres y amigos
- Enseñémosles a disfrutar de la naturaleza, del deporte, de los amigos, de los hobbies
- Proponer alternativas atractivas
- Combinar tecnología y experiencias

e  pantallados  
.com

DESCARGAS

Descarga nuestro  
parking para móviles  
y consigue un hogar  
libre de pantallas.











## Contrato ante la llegada del primer móvil



- 1** **Sé educado.**  
Cuando suene el móvil, responde con un amable "hola".  
No te olvides nunca de la educación. Y coge siempre, siempre, la llamada de mamá y papá.
- 2** **Desconecta.**  
El móvil estará apagado toda la noche y se volverá a encender cuando te despiertes a la mañana siguiente. Si no llamarías al teléfono fijo de alguien durante la noche por temor a que puedan responder sus padres, tampoco llames o envíes mensajes al móvil.
- 3** **No dependas del móvil para todo.**  
No te llevarás el móvil al colegio a no ser que sea estrictamente necesario. Conversa y habla con la gente en persona. Las excursiones y actividades extraescolares requerirán consideraciones especiales.
- 4** **Sé responsable.**  
Si haces un mal uso del móvil y este se cae, se golpea o se estropea, tú eres el responsable. Por tanto, asumirás los costes de la sustitución o de la reparación. Para ello ahorra dinero de tu cumpleaños o realiza otros trabajos: corta el césped, limpia los cristales, haz de canguro. Si el móvil se rompe, es mejor estar preparado.
- 5** **No mientas.**  
No uses el móvil para mentir, hacer tonterías o engañar a otras personas. No te involucres en conversaciones que sean dañinas para los demás. Sé un buen amigo. Comportate igual que te comportarías en la vida real.

- 7** **Nada de pornografía.**  
Busca en la web información que compartirías abiertamente conmigo. Si tienes alguna duda sobre algo, pregunta a una persona. Preferiblemente, a nosotros.
- 8** **Apaga el móvil o siléncialo cuando te encuentres en lugares públicos.**  
Especialmente en restaurantes, en el cine o mientras hablas con otro ser humano. No eres una persona maleducada, no dejes que el móvil cambie eso.
- 9** **No envíes ni recibas imágenes íntimas**  
tuyas ni de otras personas. Algún día estarás tentado de hacerlo, es arriesgado y puede arruinar tu vida de adolescente, joven y adulto. El ciberespacio es más poderoso que tú, y es difícil hacer que algo de esa magnitud desaparezca, incluyendo una mala reputación.
- 10** **No hay necesidad de documentar todo.**  
No hagas millones de fotos o videos de todo lo que te rodea. Disfruta. Vive tus experiencias. Quedarán almacenadas en tu memoria para siempre.
- 11** **Deja el móvil en casa de vez en cuando.**  
Siéntete seguro de esa decisión. No es un ser vivo ni una extensión de tu cuerpo. Aprende a vivir sin él. Tienes que vencer el miedo a perderte algo que está ocurriendo a través de una pantalla y a estar siempre conectado.
- 12** **Mantén tus ojos abiertos.**  
Observa el mundo que te rodea. Mira por la ventana. Escucha a los pájaros. Date un paseo. Habla con un desconocido. Preguntate sin necesidad de buscar en

## antes de darle su primer móvil

Este contrato es una adaptación del original de Janell Burley. Puedes utilizarlo para situar las responsabilidades iniciales antes de entregar el primer móvil a tu hijo.

DESCARGAR

COMPARTIR



**e** pantallados  
.com

iWOMANISH

dialogando

conectados  
#gestiona tu yOnline



PantallasAmigas

common  
sense  
media



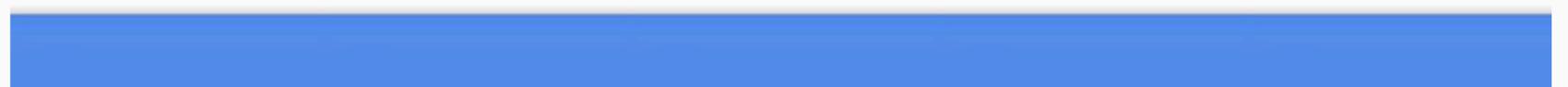
Educación  
**Conectada**  
BBVA fad



**¿Necesitas ayuda?**

Si te preocupa algo relacionado con Internet, ponte en contacto con nosotros y te ayudaremos de forma gratuita y confidencial.

**Llama al 900 116 117 o  
utiliza el formulario web**





# STOP & THINK

- ANÁLISIS - Encontrar el por qué y el para qué
- FORMACIÓN CONTINUA - Pedir ayuda y dedicar tiempo
- HERRAMIENTAS PARA ACOMPAÑAR - Conocerlas
- VELOCIDAD vs PRUDENCIA - Equilibrio

*futuro*

Predecir

Construir

Singular

Plural

Mañana

Hoy

#ASKTO  
@MZALBIDEA

Coziendo  
LA BRECHA  
DIGITAL

Dudas, Peticiones, Sugerencias



PUNTADAS PARA CONSTRUIR EL  
BIENESTAR DIGITAL DE TU FAMILIA

MARÍA ZALBIDEA

Estas 50 Puntadas Digitales quieren  
ser inspiración para hacer que te  
detengas, reflexiones, avances.

TallerMaria I 5  
QUSTODIO  
15%

