



Controles Parentales

Herramientas prácticas para mapadres

¿Por qué configurar controles parentales?

- Los niños de 7 a 10 años están desarrollando su autonomía digital, pero aún necesitan orientación y límites claros. Los controles parentales son herramientas que nos ayudan a:
 - Establecer límites de tiempo saludables
 - Proteger a los niños de contenido no apropiado para su edad
 - Fomentar el uso responsable de la tecnología
 - Mantener un equilibrio entre tiempo digital y otras actividades

Para dispositivos iOS (iPhone/iPad)

- **Tiempo de Pantalla - Tu herramienta principal**
 - **Activar Tiempo de Pantalla:**
 - Configuración → Tiempo de Pantalla → Activar Tiempo de Pantalla
 - Seleccionar "Este es el iPhone/iPad de mi hijo"
 - **Establecer límites de tiempo:**
 - "Límites de app" → Añadir límite
 - Seleccionar categorías (Juegos, Entretenimiento, Redes sociales)
 - Establecer tiempo diario permitido
 - **Configurar horarios de pausa:**
 - "Tiempo de inactividad" → Establecer horarios (ej: 8 PM a 7 AM)
 - Durante este tiempo solo funcionarán apps esenciales
 - **Control de contenido:**
 - "Restricciones de contenido y privacidad"
 - Activar restricciones
 - Configurar límites de edad para apps, películas y música

Para dispositivos Android

- **Family Link - La solución integral de Google**
 - **Configurar Family Link:**
 - Descargar "Family Link para padres" en tu teléfono
 - Descargar "Family Link para niños" en el dispositivo del niño
 - Seguir el proceso de vinculación
 - **Gestión de tiempo:**
 - Establecer límites diarios para el dispositivo
 - Configurar hora de dormir (el dispositivo se bloquea automáticamente)
 - Crear límites específicos por aplicación
 - **Control de aplicaciones:**
 - Aprobar o rechazar descargas de apps
 - Bloquear aplicaciones específicas
 - Establecer límites de tiempo por app

Configuraciones Específicas por Plataforma

- **YouTube y YouTube Kids**
 - **YouTube Kids (Recomendado para 7-10 años):**
 - Descargar YouTube Kids en lugar de YouTube regular
 - Configurar perfil por edad (5-8 años o 9-12 años)
 - Activar solo contenido aprobado manualmente
 - Desactivar búsqueda si prefieres contenido totalmente curado
 - **Si usan YouTube regular:**
 - Activar Modo Restringido en Configuración
 - Crear listas de reproducción supervisadas
 - Revisar el historial regularmente

Juegos en línea



Configuraciones clave:

Desactivar chat de voz y texto en juegos multijugador

Configurar perfil como "privado" o "solo amigos"

Revisar y limitar compras dentro de apps

Establecer límites de tiempo específicos para juegos



Juegos populares y sus controles:

Roblox: Configurar chat solo para amigos, desactivar mensajes privados

Minecraft: Usar servidores privados o modo local

Fortnite: Configurar chat de voz solo para amigos

Redes Sociales

- **Para esta edad, la recomendación es evitar redes sociales tradicionales, pero si es necesario:**
 - Configurar cuentas privadas
 - Supervisar lista de amigos/contactos
 - Activar notificaciones de actividad para padres
 - Establecer límites de tiempo muy restrictivos



"On the Internet, nobody knows you're a dog."

Límites de Tiempo – una idea

- **Días de semana:**

- Tiempo total de dispositivo: 1-2 horas
- Juegos: 30-45 minutos
- YouTube/Videos: 30 minutos
- Apps educativas: Sin límite específico

- **Fines de semana:**

- Tiempo total de dispositivo: 2-3 horas
- Distribución más flexible, pero manteniendo límites por categoría

Cada niño, cada familia, es un mundo aparte. Estas son recomendaciones, pero deben ajustarse a la necesidad y costumbres de cada familia.

Horarios de Pausa

- **Configuración sugerida:**
 - **Tiempo de inactividad nocturno:** 8:00 PM - 8:00 AM
 - **Pausa para comidas:** 12:00 PM - 2:00 PM
 - **Pausa para tareas:** 4:00 PM - 6:00 PM (días de semana)

Herramientas Adicionales Útiles

Apps de Control Parental Externas

- **Opciones multiplataforma:**
 - **Qustodio:** Control completo, informes detallados
 - **Circle Home Plus:** Control de red WiFi doméstica
 - **Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android):** Herramientas nativas

Configuración del Router WiFi

- **Controles básicos que puedes configurar:**
 - Filtros de contenido por horarios
 - Pausar internet para dispositivos específicos
 - Bloquear sitios web específicos
 - Crear horarios de WiFi familiar

Consejos Prácticos para la Implementación

- **Antes de Configurar**
 - **Conversa con tu hijo:** Explica por qué establecerás estos límites
 - **Define reglas claras:** Crea acuerdos familiares sobre el uso de dispositivos
 - **Establece consecuencias:** Qué pasará si no se respetan los límites
- **Durante la Configuración**
 - **Hazlo juntos:** Involucra a tu hijo en el proceso
 - **Explica cada paso:** Ayuda a que entienda el propósito
 - **Prueba las configuraciones:** Asegúrate de que funcionan como esperas
- **Después de Configurar**
 - **Revisa regularmente:** Los controles necesitan ajustes periódicos
 - **Mantén comunicación abierta:** Pregunta cómo se siente con los límites
 - **Sé flexible:** Ajusta según las necesidades familiares

Preguntas Frecuentes

¿Cada cuánto debo revisar las configuraciones? Se recomienda hacer una revisión mensual y ajustes según sea necesario.

¿Qué hago si mi hijo encuentra formas de evitar los controles? Es normal que prueben límites. Refuerza las reglas y ajusta las configuraciones técnicas.

¿Debo permitir excepciones? Sí, la flexibilidad es importante. Establece criterios claros para excepciones (tareas escolares, tiempo familiar, etc.).

¿Los controles parentales reemplazan la supervisión activa? No, son herramientas complementarias. La supervisión y comunicación activa siguen siendo fundamentales.

Recursos Adicionales

- **Páginas web útiles:**
 - **Common Sense Media:** Reseñas de apps y juegos por edad
 - **NetSmartz:** Recursos de seguridad digital para familias
 - **Sitios oficiales:** Apple Family, Google Family Link
- **Aplicaciones recomendadas por edad:**
 - **7-8 años:** YouTube Kids, Scratch Jr., Khan Academy Kids, ThinkRolls, SplashLearn, LingoKids.
 - **9-10 años:** Minecraft (modo supervisado), apps de programación para niños, plataformas educativas (Duolingo, CodeSpark , Brain It On!, LightBot)

Puntos Clave para Recordar

-
- ✓ Los controles parentales son herramientas, no sustitutos de la comunicación
-
- ✓ La configuración debe adaptarse a cada familia y niño
-
- ✓ Es importante mantener un equilibrio entre protección y autonomía
-
- ✓ La supervisión activa sigue siendo esencial
-
- ✓ Los ajustes regulares son necesarios conforme los niños crecen

-
- *Recuerda: El objetivo es enseñar el uso responsable de la tecnología, no crear barreras innecesarias. La comunicación abierta y la educación digital son tan importantes como las herramientas técnicas.*

✓ Mas recursos disponibles en <https://github.com/walalapancho/GuiaParaPadres>

