



Guía para Familias

Control parental y uso saludable de dispositivos móviles

Vivimos en una era digital donde los dispositivos móviles forman parte del entorno cotidiano de niños, niñas y adolescentes. La tecnología no es el problema: el desafío está en **cómo se usa**. El rol de la familia no es vigilar de forma extrema o prohibir tajantemente, sino **acompañar, educar y desarrollar criterio** para que, progresivamente, los hijos aprendan a autorregularse.

1. ¿POR QUE ES IMPORTANTE EL CONTROL PARENTAL?

El control parental es una herramienta educativa, no solo técnica. Su función principal es **proteger mientras se enseña**.

- Los dispositivos móviles son hoy espacios de socialización, ocio y aprendizaje.
- Sin orientación, los menores pueden exponerse a:
 - Contenido inadecuado para su edad
 - Ciberacoso
 - Grooming (engaño por parte de adultos)
 - Sobreexposición de datos personales
- El acompañamiento adulto **reduce riesgos y aumenta la seguridad emocional**.
- Cuando se aplica desde la guía y el diálogo, favorece:
 - Autocontrol
 - Pensamiento crítico
 - Responsabilidad digital
 - Toma de decisiones conscientes

El objetivo no es controlar todo, sino **enseñar a usar la tecnología con criterio**.

2. TIPOS DE CONTROL PARENTAL

Un enfoque equilibrado combina distintos niveles:

Control técnico

Uso de herramientas digitales para:

- Filtrar contenido
- Bloquear aplicaciones
- Limitar tiempos de uso
- Supervisar descargas

Es útil, pero **no sustituye la educación**.

Control educativo

- Conversaciones frecuentes sobre lo que hacen en línea
- Explicar riesgos sin alarmismo
- Acordar normas familiares

Este es el control que más impacto tiene a largo plazo.

Control preventivo

- Establecer reglas antes de que aparezcan problemas
- Definir horarios y espacios sin pantallas
- Acordar qué redes sociales pueden usar según la edad

Supervisión respetuosa

- Revisiones periódicas con conocimiento del hijo/a
- Interés genuino, no espionaje
- Respeto por su intimidad según su edad y madurez

Autocontrol guiado

Meta final del proceso:

- Que el niño o adolescente aprenda a regular su propio uso
- Que identifique riesgos
- Que pida ayuda cuando algo le incomoda

3. APLICACIONES Y HERRAMIENTAS

Las herramientas ayudan, pero siempre deben ir acompañadas de diálogo.

- **Google Family Link:** gestión de tiempo, apps y permisos (Android)
- **Apple Tiempo de Uso (Screen Time):** límites, contenido y compras (iPhone/iPad)
- **Qustodio:** monitoreo de actividad y filtros web
- **Bark:** detección de riesgos en mensajes y redes sociales
- **Net Nanny:** filtrado avanzado de contenido
- **Controles del router WiFi:** horarios de conexión y bloqueo de sitios

Importante: Avisar a los hijos de que existen estos controles. La transparencia genera confianza.

4. REDES SOCIALES Y RIESGOS ACTUALES, CIBERACOSO

Las redes sociales no crean el acoso, pero **lo amplifican**.

¿Qué es el ciberbullying?

Incluye:

- Burlas o humillaciones públicas
- Difusión de rumores
- Exclusión de grupos
- Compartir fotos o videos sin permiso
- Amenazas o mensajes ofensivos

¿Por qué es más dañino?

- Puede ocurrir 24/7, sin descanso
- El contenido puede viralizarse
- La humillación es pública
- La víctima puede sentirse sin salida

Muchas veces los niños **no piden ayuda** por vergüenza o miedo a que les quiten el móvil.

5. SEÑALES DE ALERTA

- Cambios emocionales bruscos tras usar el móvil
- Evita conectarse o, por el contrario, ansiedad constante por revisar mensajes
- Aislamiento social
- Problemas de sueño
- Bajada del rendimiento escolar
- Secretismo excesivo
-

6. COMO PODEMOS PREVENIR LAS FAMILIAS

La reacción adulta es decisiva.

- Escuchar sin juzgar ni minimizar
- Agradecer que lo haya contado
- Guardar pruebas (capturas de pantalla)
- No reenviar el contenido ofensivo
- Bloquear y denunciar al agresor
- Informar a la escuela
- Buscar apoyo psicológico si hay impacto emocional

Quitar el móvil de inmediato puede hacer que deje de contar lo que ocurre.

7. PREVENCIÓN DESDE CASA

Hablar de **empatía digital**: detrás de cada pantalla hay una persona

- Enseñar que compartir contenido humillante también es violencia
- Configurar privacidad en redes
- Conocer los grupos donde participan
- Crear normas familiares:
 - No móviles en comidas
 - No pantallas antes de dormir
 - Dormitorios sin dispositivos por la noche

Mensaje final para las familias

La meta no es prohibir la tecnología, sino **educar para usarla con conciencia, equilibrio y responsabilidad.**

El mejor control parental no es una app:

Es la presencia adulta

Es el diálogo constante

Es el interés real por su mundo digital

Cuando un niño se siente escuchado y acompañado, **pide ayuda antes de que el problema crezca.**

Más info en:

<https://www.tiempodeentendernos.es/>

