

## Control parental y acompañamiento digital

El control parental no reemplaza la supervisión adulta, pero ayuda a guiar y proteger a niños y adolescentes en su vida digital.

Sirve para filtrar contenido, limitar horarios, monitorear actividades y prevenir riesgos.

### Recomendaciones para las familias:

- Conversar con los hijos antes de instalar cualquier aplicación de control.
- Explicar que no se trata de espiar, sino de acompañar y cuidar.
- Revisar juntos la configuración de privacidad y seguridad.
- Promover el uso responsable y la confianza mutua.

### Aplicaciones útiles para el control parental:

- Google Family Link: permite establecer tiempos de uso, aprobar descargas y conocer ubicaciones.
- Qustodio: controla tiempo en pantalla y reporta actividad en redes sociales o sitios web.
- Microsoft Family Safety: gestiona límites, reportes y ubicación familiar.
- Apple Tiempo en Pantalla: controla uso de apps y descansos digitales en dispositivos iOS.
- YouTube Kids: ofrece contenido filtrado por edad con supervisión adulta.

¡Yo me cuido, tú me enseñas!

# Acompañemos

## Niños/as (7 a 11 años):

- YouTube / YouTube Kids: videos y contenido audiovisual.
- Roblox / Minecraft: videojuegos con interacción en línea.
- TikTok: contenido breve y de fácil acceso (requiere supervisión).
- Disney+ / Netflix: consumo de series y películas.

## Adolescentes (12 a 18 años):

- Instagram / TikTok: redes sociales más populares para compartir fotos, videos y opiniones.
- Snapchat: mensajería con contenido efímero.
- Discord: comunicación por voz y chat en comunidades o juegos.
- WhatsApp / Telegram: mensajería instantánea y grupos.
- Twitch: transmisión en vivo de videojuegos y creadores.

RECORDAR

Conversa sobre qué comparten, con quiénes y por qué.

Revisa configuraciones de privacidad y tiempo de conexión.

Recuerda: el diálogo constante es la mejor herramienta de protección.



# Fortaleciendo el **AUTOCUIDADO Y AUTOCONTROL**

## Guía para Padres y Apoderados en el Mundo Digital

- Una herramienta para padres y apoderados para guiar el bienestar de nuestros hijos e hijas desde la primera infancia hasta la adolescencia.

## CONVIVENCIA ESCOLAR



# Padres de Estudiantes de 4 a 6 Años



## Hábitos de cuidado

- Establecer horarios breves (no más de 1 hora diaria).
- Favorecer contenidos educativos y apropiados a su edad.
- Priorizar el juego libre, la lectura y la interacción familiar.
- Usar pantallas siempre acompañados de un adulto.

## Riesgos del mal uso

- Irritabilidad o frustración al打断 (interrumpir) el uso.
- Dificultades para concentrarse o dormir.
- Reducción del juego activo y la socialización real.



*"En esta etapa, el ejemplo y la presencia del adulto son clave. Las pantallas no reemplazan el afecto ni el juego compartido."*

# Padres de Estudiantes de 7 a 13 Años

## Hábitos de cuidado

- Establecer reglas claras de tiempo y contenido.
- Enseñar sobre privacidad y respeto en línea.
- Revisar juntos los sitios web, videos o juegos.
- Promover pausas activas y actividades sin pantallas.

## Situaciones de riesgo

- Exposición a contenido inapropiado.
- Dependencia de videojuegos o redes.
- Frustración al comparar su desempeño o popularidad.



*"Conversemos sobre lo que ven y sienten. Acompañar no es vigilar: es enseñarles a elegir y comprender el mundo digital."*

# Padres de Estudiantes de 14 a 18 Años

## Hábitos de cuidado

- Fomentar un uso consciente y equilibrado de redes.
- Promover espacios libres de pantallas (comidas, antes de dormir).
- Hablar sobre huella digital, respeto y límites personales.
- Reforzar la importancia del descanso y las relaciones reales.

## Situaciones de riesgo

- Comparaciones sociales y baja autoestima.
- Ciberacoso o exposición excesiva.
- Adicción a la validación (likes, seguidores).



*"Escuchar sin juzgar fortalece la confianza. Las redes son parte de su mundo, pero la familia sigue siendo su refugio."*