

HERRAMIENTAS ÚTILES PARA ACOMPAÑAR EL USO DIGITAL:

Controles parentales y apps de supervisión:

- **Google Family Link** (Android): Supervisión, límites de tiempo, aprobación de apps.
- **Tiempo de uso** (iOS): Informes de actividad y restricciones por categorías.
- **Qustodio o Kaspersky Safe Kids**: Monitorización más avanzada.
- **YouTube Kids** / Modo restringido en YouTube: Contenido adaptado y filtrado.



Configuraciones recomendadas:

- Activar filtros de búsqueda segura.
- Desactivar reproducción automática en plataformas como YouTube.
- Revisar el historial de navegación (navegadores y apps).
- Usar pantallas en espacios comunes, no en habitaciones.



RECURSOS AUDIOVISUALES RECOMENDADOS

★★★★★

Documental “Generación Click”



EITB Radio Televisión Pública Vasca
<https://www.eitb.eus/es/television/programas/generacion-click/>

Pantallas Amigas

<https://www.pantallasamigas.net/>



Vídeos educativos, consejos, materiales escolares... es una iniciativa que promueve el uso seguro y saludable de internet y las TIC en niños y adolescentes, fomentando una ciudadanía digital responsable.

¿Tienes dudas o quieres más información?

Contacta con tu equipo local de Cáritas o con el programa “Prevenir es Vivir”

 emartinez@caritasbarbastromonzon.es
 613.472.658 / 688.448.095



Guía rápida: Cómo proteger a nuestra familia en el mundo digital



SEÑALES DE ALERTA ANTE UN POSIBLE USO PROBLEMÁTICO DE PANTALLAS:



- Irritabilidad cuando se limita el uso.
- Cambios en el sueño o la alimentación.
- Bajo rendimiento escolar.
- Aislamiento social o familiar.
- Mentiras sobre el tiempo de uso.
- Uso en momentos inadecuados (de noche, durante las comidas...).

ACUERDO FAMILIAR SOBRE PANTALLAS

Una herramienta para establecer normas claras en casa.

Incluye:

- Tiempo de uso por edad.
- Normas de uso (momentos sin pantallas, espacios comunes).
- Consecuencias pactadas.
- Revisión mensual del acuerdo.

 PUEDES DESCARGAR UNA PLANTILLA EN BLANCO EN:



<https://www.incibe.es/menores/recursos/pactos-de-buen-uso>

IDEAS DE OCIO ALTERNATIVO Y TIEMPO DE CALIDAD

- Juegos de mesa, cocina en familia, deportes, paseos.



- Actividades creativas (manualidades, teatro, música...).



- Voluntariado o colaboración con otras generaciones.



- Proyectos familiares sin pantallas: diario familiar, jardín, álbum de fotos...

