Controles parentales

Principales estrategias para conseguir un uso positivo y seguro de internet.

Tenemos dos estrategias principales:

- **Mediación activa**: que implica supervisar, acompañar y orientar a los hijos cuando usan Internet.
- **Mediación restrictiva**: que se enfoca en establecer restricciones para limitar los riesgos a los que se puede enfrentar.

Lo ideal es encontrar un equilibrio entre estas estrategias, combinándolas en función de la madurez de tu hijo y de los requisitos de privacidad que demande.

Mediación activa

Esta estrategia se puede resumir en tres palabras clave:

Supervisión

Para mediar el uso de Internet de tus hijos, debes prestar atención a lo que hace cuando está conectado.

Acompañamiento

Es recomendable que les superviséis presencialmente, al menos en los comienzos, acompañándoles en la exploración y en el aprendizaje.

Orientación

A su vez, hablad de forma natural sobre cómo y para qué se usa la red, y comunicadles vuestro punto de vista sobre cómo comportarse de forma segura y responsable.

De esta forma, crearéis un clima de confianza y respeto mutuo que favorecerá que vuestro hijo os traslade sus dudas y preocupaciones ante futuros problemas que pudiera encontrar.

No demonices las nuevas tecnologías.

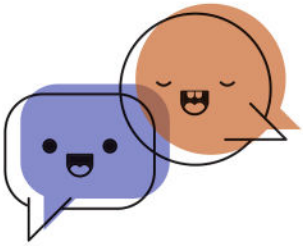
Tu hijo las necesita para su desarrollo personal y profesional, **es más útil centrarse en consensuar criterios**, y sensibilizar sobre los riesgos y las posibles consecuencias de los comportamientos inadecuados.

Elige contenidos apropiados para su edad.

Accede a sitios que promuevan el aprendizaje, la creatividad y de sus intereses. **Algunos contenidos pueden ser perjudiciales** para su educación y desarrollo. Apóyate en herramientas de control parental para monitorizar los contenidos a los que accede.

Preocúpate de conocer el entorno y la tecnología.

No hace falta ser un experto, pero **es recomendable que te formes** en la medida de lo posible. Si tu hijo percibe tú desconocimiento del medio, difícilmente querrá que le acompañes, además de no tomar en serio tus recomendaciones.



Interésate por lo que hace en línea, comparte actividades y fomenta el diálogo.

Conoce sus amistades en la red, las aplicaciones que utilizan y sus intereses. **Intercambia conocimientos y experiencias sobre Internet**, así tendrán menos dificultades para trasladarte sus dudas y preocupaciones. Comparte actividades, es una de las mejores formas para supervisarles y trasladarles nuevos puntos de vista con la intención de sensibilizarle.

Ayúdale a pensar críticamente sobre lo que encuentran en línea.

Los chavales necesitan entender que no todo lo que ven en Internet es cierto. **Se puede confiar en la Web pero no se debe ser ingenuo**. Enséñales a desconfiar de las apariencias y a contrastar la información en caso de duda.

Asegúrate de que se siente cómodo solicitando tu ayuda.

Evita la sobrerreacción y el juicio rápido. Si tu hijo presiente que se meterá en problemas al trasladarte algún comportamiento inadecuado, o que perderá algún privilegio en el que se haya visto envuelto, será más reticente a solicitar tu ayuda. Lo que puede provocar que intente resolverlo por sí mismo acrecentando el problema.

Mediación restrictiva

Pon **reglas y límites familiares** atendiendo al sentido común y a la madurez del menor, que sean **fáciles de cumplir**, y que se conviertan en rutinas desde el primer momento. Por ejemplo, las edades de acceso a Internet y al primer móvil, cuándo y por cuánto tiempo pueden estar conectados, que tipo de aplicaciones y servicios pueden usar, restringir el uso del teléfono móvil durante las comidas, etc.

Para facilitar su cumplimiento es una buena idea consensuar un **pacto familiar** que recoja las normas de uso de las nuevas tecnologías. Deberá situarse en un lugar fácilmente visible, de forma que ayude a recordar los compromisos adquiridos.

Prepara un entorno TIC ajustado a la madurez del menor.

Para evitar sorpresas es conveniente preparar los entornos de trabajo del menor para que sean adecuados a su madurez. Deben ser **sencillos de utilizar y seguros**, eliminando la posibilidad de exponerle a riesgos innecesarios (ej. contenidos inapropiados) o comprometer la seguridad del dispositivo, que en ocasiones es el que utilizan los padres para su uso personal.

Promueve el equilibrio en el uso de las TIC.

El uso de las nuevas tecnologías no supondrá un problema si está **controlado y equilibrado con el resto de actividades del menor**, pero cómo padres debemos vigilar que no se haga un uso abusivo. Los juegos en línea y la atención permanente al móvil son dos de los principales problemas de adicción entre los jóvenes. Establecer reglas y límites claros sobre el uso de las tecnologías ayudará a su prevención.

Conoce y usa las herramientas de control parental.

Estos programas permiten a los padres controlar ciertos aspectos de la vida digital de sus hijos. Por ejemplo, filtrar los contenidos a los que acceden, limitar el tiempo de uso, o monitorizar la actividad que realizan cuando están en línea. Están **disponibles para ordenadores, tabletas e incluso móviles y consolas**. Infórmate sobre las herramientas disponibles y como utilizarlas.

Sé el mejor ejemplo para tus hijos. Antes de poner normas piensa que estás obligado a cumplirlas, sé coherente y haz exactamente lo que le pides a tu hijo.

Debemos tener claro que los controles parentales no son soluciones 100% efectivas, pero a edades tempranas pueden resultar útiles como complemento a la educación digital, y a las normas y límites establecidos.

Herramientas de control parental

SCREENTIME

Tiempo de uso/Screentime (Gratuito)

Herramientas de control parental integrado en dispositivos **Apple** disponible a partir de distintas versiones **iOS**.

Google Family link (Gratuito)

Herramienta de Google que puede ser instalada tanto en **Android** como en **IOS** en el dispositivo que ejerce la supervisión, mientras que **el dispositivo controlado únicamente acepta Android**.

FamilyTime

Family Time (De pago)

Herramienta para dispositivo móviles, **Android , iOS y Kindle** que permite a los padres mantenerse informados sobre la ubicación de sus hijos, así como administrar el tiempo del uso de dispositivos, bloquear aplicaciones que no les parezcan adecuadas, conocer quiénes son sus contactos y con qué números intercambian llamadas, entre otras muchas…

SecureKids (Gratuito)

Herramienta para dispositivos móviles, **Android**, que protege y gestiona la actividad de un menor en Internet, con el fin de mantenerlos exentos de riesgos derivados de su posible uso incorrecto.

Qustodio (Gratuito)

Herramienta que permite proteger y gestionar la actividad de un menor en Internet, tanto en **dispositivos móviles** como en **ordenadores de mesa**, con el fin de mantenerlos exentos de riesgos derivados de su posible uso incorrecto.

Norton Family (Parcialmente gratuito)

Herramientas que permite proteger y gestionar la actividad de un menor en Internet, tanto en **dispositivos móviles** como en **ordenadores de mesa**, con el fin de mantenerlos exentos de riesgos derivados de un posible uso incorrecto.

Microsoft Control Familiar (Gratuito)

Herramienta para proteger y gestionar la actividad de un menor en **dispositivos con sistema operativo Windows**.

Eset Parental Control para Android (Gratuito)

Herramienta disponible para **Android**, que permite proteger y gestionar la actividad del menor que utiliza móvil, con el fin de mantenerlos exentos de riesgos derivados de su posible uso incorrecto, tanto a nivel de navegación como de aplicaciones disponibles.

Control Parental "IOS" (Gratuito)

Herramienta para proteger y gestionar la actividad de un menor en **dispositivos IOS**, cuando se conecte a Internet o en el uso de sus aplicaciones.