



# BUEN USO DE LAS PANTALLAS

---

Guía para familias

## Nuestra mirada

Esta guía no pretende demonizar las pantallas ni eliminarlas de la vida, si no aprender a convivir con ellas y enseñar a nuestros niños y adolescentes a utilizar las pantallas con seguridad y límites, respetando al mismo tiempo sus intereses y necesidades.

En los niños y adolescentes neurodivergentes las pantallas pueden ser una fuente importante de motivación y aprendizaje, una estrategia de regulación o incluso una oportunidad de socialización.

Pero los videojuegos, los vídeos cortos, las recompensas inmediatas, la música son muy estimulantes, y esto puede hacer que sea difícil parar, cambiar de actividad o encontrar otras formas de entretenimiento.



# TIPS PARA USO DE PANTALLAS

---

1

## Marca un horario claro

Decide cuándo se puede usar el móvil o la consola. Decide también cuándo no. Un horario escrito, visible en casa, evita discusiones cada día.

2

## Retira pantallas antes de dormir

Apaga las pantallas una hora antes de acostarse. La luz y los juegos activan el cerebro. El móvil no debe dormir en el cuarto de tu hijo o hija.

3

## Crea zonas sin pantallas

La mesa, a la hora de comer, es una zona libre de móviles. El dormitorio, por la noche, también. Estos espacios ayudan a hablar y a descansar mejor.

4

## Interésate por sus juegos

Pregunta qué juego usa. Pregunta con quién habla. Jugad juntos alguna vez, si es posible. El interés real abre la puerta a hablar de lo que ve o le preocupa.

5

## Da buen ejemplo

Los hijos copian lo que ven en casa. Si tú revisas el móvil sin parar, ellos harán lo mismo. Pon tú también tus propios límites de uso.



**6**

## Usa el control parental

Activa el control parental en el móvil y en la consola. Revisa la edad mínima de cada juego y de cada aplicación. Esto no sustituye el diálogo, pero ayuda.

**7**

## La pantalla no calma emociones

No uses el móvil para calmar un enfado o para evitar el aburrimiento, de forma constante. Enseña a tu hijo o hija otras formas de gestionar esas emociones.

**8**

## Cuida otras actividades

El deporte, los amigos y los pasatiempos fuera de la pantalla son necesarios. Cuantas más cosas le gusten fuera del móvil, menos dependerá de él.

**9**

## Habla de los riesgos

Explica que existen desconocidos, compras dentro de las apps y contenido que no es adecuado. Hazlo con calma, sin miedo, como una charla más.

**10**

## Pide ayuda

Si el móvil o el juego ocupa todo el tiempo, si hay enfados fuertes al quitarlo, o si baja el rendimiento escolar o el ánimo, píde ayuda a un profesional.

# CÓMO PONER EL PIN PARENTAL

## Control parental en Android

### 1. Descarga Family Link

Instala Google Family Link en tu móvil y también en el móvil de tu hijo o hija. Puedes encontrarla buscando «Family Link» en Google Play. Es recomendable tener los dos móviles cerca durante la configuración.

### 2. Abre Family Link en tu móvil

Abre la aplicación y selecciona que eres el padre, madre o responsable. Inicia sesión con tu cuenta de Google.

### 3. Añade la cuenta de tu hijo o hija

Introduce la cuenta de Google que utiliza tu hijo o hija. Si todavía no tiene una cuenta, Family Link permite crearla durante el proceso.

### 4. Vincula los dos dispositivos

Utiliza ahora el móvil de tu hijo o hija y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla. Tendrás que aceptar los permisos necesarios para completar la vinculación.

### 5. Configura el control parental

Una vez vinculados los dispositivos, podrás gestionar desde tu móvil las diferentes opciones de control parental y establecer los límites que consideres adecuados.

## Control parental en Iphone

### 1. Configura En Familia

En el iPhone de la persona adulta, ve a: Ajustes → tu nombre → En Familia. Sigue las instrucciones para añadir a tu hijo o hija al grupo familiar.

### 2. Entra en Tiempo de Uso

Ve a: Ajustes → Tiempo de Uso. Selecciona el nombre de tu hijo o hija dentro del grupo familiar.

### 3. Activa Tiempo de Uso

Selecciona Activar Tiempo de Uso y sigue las instrucciones. Cuando se pregunte para quién es el dispositivo, selecciona: «Este es el iPhone de mi hijo o hija».

### 4. Crea un código de Tiempo de Uso

Crea un código de cuatro números. Este será el código parental que permitirá modificar las restricciones. Es recomendable utilizar un código diferente al código que el menor utiliza para desbloquear el iPhone.

### 5. Configura la recuperación del código

Apple permite asociar el código de Tiempo de Uso a la cuenta de Apple de la persona adulta para poder recuperarlo si se olvida.

## Qué podemos hacer con Family Link

**Tiempo de pantalla:** establecer un límite de uso diario y configurar tiempos diferentes según el día de la semana.

**Horario de descanso:** establecer un periodo durante el cual el móvil queda bloqueado. Por ejemplo, se puede configurar para que no pueda utilizarse desde las 21:00 hasta las 15:00 del día siguiente.

**Tiempo de uso de cada aplicación:** establecer límites diferentes para cada aplicación. Por ejemplo, 30 minutos de YouTube, 45 minutos de Minecraft y 0 minutos de Instagram.

**Bloquear o permitir aplicaciones:** bloquear aplicaciones concretas o permitir su utilización.

**Descargas de Google Play:** establecer que determinadas descargas necesiten autorización de la persona adulta.

**Filtros de contenido:** establecer restricciones de edad para las aplicaciones y contenidos de Google Play y aplicar filtros en servicios como Google y YouTube.

**Localización:** consultar la ubicación del dispositivo cuando tenga activada la localización. También permite configurar avisos cuando el menor llega o sale de determinados lugares, como casa, el instituto o un parque.

**Compras:** controlar o impedir las compras realizadas a través de Google Play.

**Navegación privada:** con determinadas restricciones de navegación activadas, se puede impedir el uso del modo incógnito.

## Qué podemos hacer con Control parental del Iphone

Establecer límites de uso para determinadas aplicaciones o categorías de aplicaciones.

Programar un tiempo de inactividad, durante el cual determinadas aplicaciones quedan bloqueadas.

Decidir qué aplicaciones y funciones puede utilizar el menor.

Restringir la instalación y eliminación de aplicaciones.

Impedir o limitar las compras dentro de las aplicaciones.

Establecer restricciones de contenido y privacidad.

Limitar determinados contenidos de Internet y páginas web.

Gestionar otras funciones del dispositivo desde el dispositivo de la persona adulta mediante En Familia.

# UTILIZA APOYOS VISUALES

En niños y adolescentes con neurodivergencias, **los apoyos visuales son especialmente útiles** para anticipar lo que va a suceder, comprender las normas y organizar las actividades del día a día.

En la última página de esta guía encontrarás algunas **ideas de normas visuales** que puedes imprimir y utilizar en casa. También puedes crear tus propios apoyos y adaptarlos a las necesidades de tu familia.

Queremos prestar especial atención a dos herramientas que pueden facilitar mucho la organización: **el plan del día y el horario semanal**.

| HOY                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | COLE      |
|  | COCHE     |
|  | CASA      |
|  | MERIENDA  |
|  | ORDENADOR |
|  | BAÑERA    |

| HORARIO SEMANAL  |                                                                                           |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| LUNES                                                                                                | MARTES                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                  | JUEVES                                                                                     | VIERNES                                                                                    |
| <br>↓             | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ |
| PASEO                                                                                                | BALONCESTO                                                                                | PASEO                                                                                      | BALONCESTO                                                                                 | PISCINA                                                                                    |
| <br>↓             | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ |
| PANTALLAS: ORDENADOR                                                                                 | PANTALLAS: CONSOLA                                                                        | PANTALLAS: ORDENADOR                                                                       | PANTALLAS: CONSOLA                                                                         | TAREAS COLE                                                                                |
| <br>↓             | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ | <br>↓ |
| TAREAS COLE                                                                                          | TAREAS COLE                                                                               | TAREAS COLE                                                                                | TAREAS COLE                                                                                | CINE EN FAMILIA                                                                            |

Recomendamos **personalizar y adaptar** el formato de estas herramientas a las características y necesidades de cada persona, y mientras lo necesiten que los adultos los acompañen en su uso.

Los apoyos visuales deben colocarse en lugares accesibles y visibles para las personas que los utilizan, de manera que puedan consultarse fácilmente a lo largo del día.