






# 5 claves para promover un uso responsable de las TICs

- 1 Fomentar **clima de confianza, respeto, escucha y comunicación.** 
- 2 Establecer **normas y límites claros.** 
- 3 **Cumplir ambas partes los acuerdos** establecidos. 
- 4 **Navegar** por Internet **en familia.** 
- 5 **Supervisar, ayudar y orientar** (no se trata de espiar). 

## Recursos

Sobre aplicaciones



<http://u.uma.es/fak/>



Sobre uso de dispositivos



<http://u.uma.es/fam/>

## Contacto



[www.appliedpositivelab.com](http://www.appliedpositivelab.com)



[info.appliedpositivelab@gmail.com](mailto:info.appliedpositivelab@gmail.com)



X



@Lab\_Positive

<http://u.uma.es/fai/>

YouTube



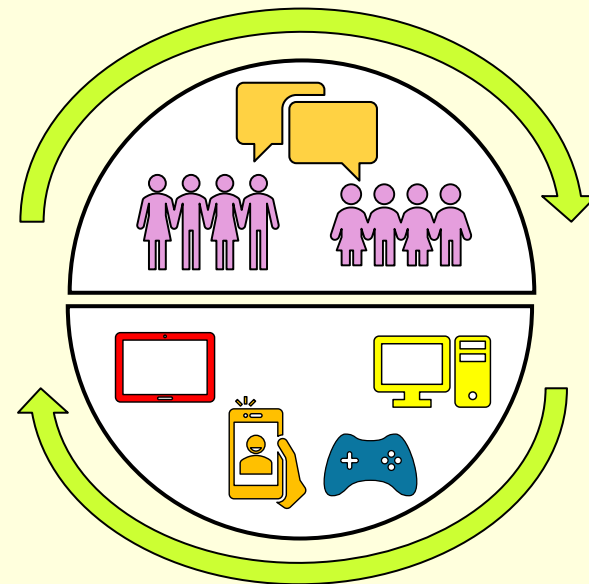
Grupo Applied Positive Lab

<http://u.uma.es/fah/>



Applied Positive Lab

# Navegando con seguridad en familia: promover el uso responsable de las TICs



Proyecto PID2020-117006RB-I00 financiado por

# Control parental

## Opciones del sistema



operativo

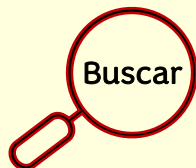


- ❖ Herramientas ya instaladas y gratuitas.

En general\* :

- Permiten establecer **límites de tiempo** para el uso de los dispositivos y las aplicaciones.
- Permiten establecer **periodos de descanso** y **bloquear temporalmente** algunas aplicaciones.
- Ofrecen **información** sobre la **actividad realizada** y el **tiempo de uso** de los dispositivos y las aplicaciones.
- Informan del número de **notificaciones recibidas** y las **veces en que se ha desbloqueado el teléfono** móvil.

\* Dependiendo del sistema operativo que se tenga, ofrecerá más o diferentes funcionalidades.



En opciones de Configuración o Ajustes

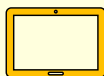
## Algunas aplicaciones para instalar en dispositivos

- ❖ Hay totalmente gratuitas y otras con versiones gratuitas y de pago.
- ❖ Ver disponibilidad según dispositivos y sistemas operativos.

Family Time Nortom Family  
Google Family Link Qustodio

Dependiendo de la versión y la aplicación permiten, por ejemplo:

- **Limitar tiempo** y **uso** de aplicaciones.
- **Bloquear** y **filtrar** el acceso a sitios web, contactos y aplicaciones.
- Realizar **búsquedas seguras**.
- **Usar** la aplicación **desde cualquier dispositivo**.
- Obtener **informes de actividad** y **estadísticas**.
- Recibir **alertas** y **notificaciones**.



## Otras aplicaciones para gestionar el tiempo de uso de los teléfonos móviles

- ❖ Hay gratuitas y de pago.

En general y dependiendo de la aplicación ayudan a:

- **Reducir el tiempo de uso** (p. ej., mediante el juego de ayudar a crecer un árbol o una planta).
- **Reducir distracciones** con el uso del móvil.
- **Favorecer la concentración**.
- Informar de **uso** y **hábitos digitales**.
- **Bloquear temporalmente** sitios web.

