



EMPOWERED
MINDS,
COMPASSIONATE
HEARTS

CONTROL DE PANTALLAS E INTERNET EN CASA

Controles parentales y
acompañamiento digital

1. MARCO CONCEPTUAL

- El mundo digital es parte natural del desarrollo.
- Las pantallas no son el problema; el acompañamiento marca la diferencia.
- Controles parentales = supervisión + normas + presencia activa.
- A mayor monitoreo parental menor exposición a riesgos digitales.
- Disminuyen: cibervictimización, grooming, impulsividad digital, uso excesivo.
- Principal factor protector: presencia constante y consciente de los padres

2. MEDIACIÓN PARENTAL ACTIVA

- Comunicación abierta: conversar sin juzgar.
- Normas claras: horarios, reglas y consecuencias.
- Controles técnicos: apps, filtros y límites de tiempo.
- Seguimiento constante según la edad.
- Educación digital y habilidades de autocuidado.
- Solo prohibir genera ocultamiento y evasión.

3. RESULTADOS DEL ACOMPAÑAMIENTO

- Aceptan menos desconocidos.
- Comparten menos información personal.
- Reducen tiempo de conexión.
- Desarrollan mayor autocontrol.
- Reportan situaciones de riesgo.
- No solo se reducen peligros, se fortalece la autorregulación.

4. ACCIONES CONCRETAS EN CASA

- Conversación diaria: escuchar sin juzgar y fortalecer confianza.
- Normas claras: horarios, espacios sin pantallas y reglas de privacidad.
- Controles técnicos: filtrar contenido, limitar tiempo y recibir alertas.



5. ACOMPAÑAMIENTO SEGÚN LA EDAD

Edad	Enfoque
8-12 años	Supervisión directa y uso en espacios comunes
13-15 años	Diálogo frecuente + educación en reputación digital
16-18 años	Autonomía con acuerdos claros y seguimiento conversado

6. IMPLEMENTACIÓN DE CONTROLES PARENTALES

- Apps permiten: limitar tiempo, bloquear apps/web, supervisar redes, alertas de riesgo, GPS y botón SOS.
- Recomendaciones: 9-11 (Net Nanny / FamiSafe / Family Link); 12-14 (FamiSafe / Canopy); 15-16 (Bark / FamiSafe); Casos críticos (mSpy).
- Control desde router: no se puede desinstalar, funciona en todos los dispositivos y permite crear horarios.
- Pasos router: ingresar 192.168.1.1, Parental Control, crear horarios, guardar cambios.
- Operadores: Movistar (mejor opción), Claro (TV + WiFi), Tigo (bloqueos básicos).
- Otras herramientas: Orkana, Cisco Umbrella, Plucky, HomeGuard, Canopy, AirDroid, Google Family Link, Norton Family, FamiSafe, Net Nanny, mSpy, Bark.

7. MEJOR COMBINACIÓN

- Comunicación constante.
- Normas familiares claras.
- App de control parental.
- Horarios desde el router.
- Usar solo una herramienta NO es suficiente

CONCLUSIÓN

Los controles parentales no son desconfianza; son cuidado, guía y educación. El objetivo no es vigilar cada movimiento, sino formar adolescentes autónomos, críticos y seguros en el entorno digital. La tecnología combinada con presencia afectiva y límites consistentes se convierte en una oportunidad de crecimiento.

NOTA: Si desean ampliar la información remitirse al documento anexo: información ampliada-controles parentales.

- Agradecimiento a Carlos Enrique Hernández López, Ingeniero Industrial por la orientación e información técnica padre de familia