

Guía Digital Familiar del CEIP Cristo del Valle (FUENTEALBILLA)

1. Introducción y objetivos

Vivimos en una sociedad digital en la que nuestros hijos e hijas crecen rodeados de pantallas. El uso adecuado de la tecnología puede ser una oportunidad educativa, pero también conlleva riesgos si no existe acompañamiento familiar.

Objetivos:

Acompañar a las familias en el uso adecuado de la tecnología con niños de 3 a 12 años, protegiéndolos y fomentando hábitos responsables.

2. Controles parentales

Los controles parentales son un apoyo útil para garantizar seguridad digital.

✓ Activar Google Family Link o Apple En Familia en móviles y tablets. Permiten limitar descargas, tiempo y apps.

Google Family Link: en el dispositivo del padre o madre

1. Descarga e instala la aplicación **Google Family Link for Parents** desde [Google Play](#).
2. Abre la aplicación y selecciona que eres "padre, madre o tutor".
3. Sigue los pasos en pantalla, selecciona la cuenta de Google que usarás y toca "Siguiente".
4. En la siguiente pantalla, elige si tu hijo/a tiene una cuenta de Google o no. La aplicación te guiará para crear una cuenta o vincular una existente.

En el dispositivo del menor

1. Si tu hijo/a no tiene cuenta, crea una nueva siguiendo las instrucciones en pantalla. Si ya tiene una, deberá usarla.

2. En el teléfono o tablet del menor, ve a **Configuración** y busca la sección de **Google** o **Servicios de Google**.
3. Selecciona **Controles parentales** o una opción similar, y sigue las instrucciones para vincular la cuenta con la de su tutor.
4. Acepta la política de privacidad y los términos de servicio en ambos dispositivos.
5. Google puede requerir la autorización de una tarjeta de crédito (sin cargo) para verificar que eres un padre/madre o tutor legal.
6. Una vez completados estos pasos, el dispositivo del menor quedará conectado y será supervisado desde la aplicación de Family Link en el dispositivo del padre/madre.

Apple En Familia :configurar "En familia" en tu dispositivo

1. Abre la app **Ajustes** (o **Configuración**) en tu iPhone o iPad.
2. Toca tu nombre en la parte superior.
3. Selecciona **Familia**.
4. Toca **Configurar**.
5. Sigue las instrucciones en pantalla para configurar el grupo de "En familia".

Invitar a un miembro de la familia

1. En el menú de "Familia", busca "Añadir miembro".
2. Toca "Invitar a otras personas".
3. Elige cómo quieres enviar la invitación: usando AirDrop, Mensajes o Mail.
4. Si estás cerca de la persona, puedes usar "Invitar en persona" y pedirle que ingrese su Apple ID y contraseña en tu dispositivo.

Crear una cuenta para un niño

1. Ve a **Ajustes > [Tu Nombre] > Familia**.
2. Toca **Añadir miembro**.
3. Selecciona **Crear una cuenta infantil**.
4. Sigue los pasos para crear la cuenta y configurarla con los permisos correspondientes.

- ✓ Usar cuentas infantiles y filtros de contenido en ordenadores.
- ✓ Configurar límites de tiempo y compras en consolas.

3. Uso de dispositivos según la edad

Edad	Uso recomendado
3-6 años	Máx. 30 min/día, siempre acompañados. Apps educativas y cuentos.
6-9 años	Máx. 1h/día, autonomía supervisada Juegos y actividades creativas.
9-12 años	Máx. 1,5h/día. Autonomía responsable, tareas escolares y responsabilidad digital.

4. Higiene digital y bienestar

- **Rutinas:** sin pantallas en comidas y antes de dormir.
- **Salud visual:** pausas cada 20 minutos, luz adecuada. Mantener distancia de 40 cm.
- **Equilibrio:** promover actividades físicas y sociales.
- **Cuidar postura y oído** (volumen)

Postura

- **Mantén el móvil a la altura de los ojos:** Levanta el dispositivo para evitar inclinar el cuello hacia adelante.
- **Alinea el tronco y la cabeza:** Intenta mantener la espalda recta y la cabeza alineada con el tronco.
- **Apoya los brazos:** Usa cojines o apoya los codos para mantener los brazos a la altura de los ojos y evitar tensiones.
- **Relaja las muñecas:** Intenta mantener las muñecas lo más rectas posible y evita forzar los movimientos.

Uso del dispositivo

- **Usa ambas manos:** Sujeta el móvil con las dos manos y utiliza ambos pulgares para escribir, en lugar de hacerlo con uno solo.
- **Ajusta el tamaño del texto:** Aumenta el tamaño de la letra en lugar de acercar demasiado el dispositivo a la cara.
- **Reduce el brillo de la pantalla:** Ajusta el brillo según el entorno para evitar la fatiga visual.

Hábitos y pausas

- **Haz pausas activas:** Cada 20-30 minutos, descansa la vista y realiza estiramientos, como mover el cuello y los hombros.
- **Sigue la regla 20-20-20:** Cada 20 minutos, aparta la vista de la pantalla y mira algo a 6 metros de distancia durante 20 segundos.
- **No uses el móvil en la cama:** Evita colocar el dispositivo sobre el regazo o por debajo del pecho.
- **Mantén una buena iluminación:** Asegúrate de que la luz ambiental sea adecuada y evita los reflejos en la pantalla.

5. Licencias libres y recursos educativos

Las licencias Creative Commons son un **conjunto de permisos que los autores pueden otorgar** para que otros usen su obra (imágenes, música, textos, vídeos, etc.) sin tener que pedir permiso cada vez, pero respetando ciertas condiciones.

- ☐ **Atribuir:** siempre dar crédito si la licencia lo pide.
- ☐ **No comercial:** algunas obras solo se pueden usar sin fines de lucro.
- ☐ **Compartir igual:** si creas algo nuevo, usar la misma licencia.
- ☐ **Dominio público:** libre para cualquier uso, **que son las que tenemos que usar.**

Ejemplos:

- ✓ [Pixabay](#), [Unsplash](#) (imágenes)
- ✓ [Jamendo](#), [Free Music Archive](#) (música)
- ✓ [Khan Academy](#), [Procomún](#) (educación)
- ✓ [Pexels Video](#) (vídeos).

6. Recomendaciones finales

1. Establecer rutinas claras.
2. Acompañar siempre en las primeras etapas.
3. Dialogar sobre riesgos y oportunidades.
4. Favorecer un equilibrio entre tecnología y ocio.
5. Usar recursos libres.
6. Consultar con el colegio ante dudas.