



# iWomanish

BY MARÍA ZABALA

FAMILIA, TECNOLOGÍA Y CIUDADANOS DIGITALES

[iWomanish.com](http://iWomanish.com)

[@iWomanish](https://twitter.com/iWomanish)

[@mzabala](https://www.instagram.com/mzabala)



## Costumbres Digitales

Con estas preguntas o afirmaciones te invito a reflexionar y repasar algunas cosas que se pueden hacer en casa para mejorar la convivencia entre familia y tecnología. No hay soluciones mágicas que eviten todos los posibles problemas, pero una autonomía progresiva, mucha conversación y ganas de aprender son buenas aliadas para ir educando a nuestros iKids en el uso responsable de las pantallas.

### Uso

¿Tengo claro lo que más me preocupa sobre la vida digital de mi iKid? (tiempo de pantalla, cómo le afecta a la salud, acceso a contenidos inadecuados, que les hagan daño...)	<input type="checkbox"/>
¿Tengo claro lo que más me gusta sobre la vida digital de mi iKid? (se divierte, aprende, la compartimos...)	<input type="checkbox"/>
Tengo bastante idea sobre las Apps, los influencers, los juegos o personajes que más atraen a mi iKid del mundo digital.	<input type="checkbox"/>
Cuando pienso en cómo quiero que se relacionen mis iKids con las pantallas, siempre tengo en cuenta cómo me relacioné yo con las pantallas de pequeño y cómo lo hago ahora.	<input type="checkbox"/>
Afronto los hábitos digitales de mis iKids igual que lo hago con que coman de forma saludable, hagan deporte, estudien, se relacionen...	<input type="checkbox"/>

### Normas

¿Tengo algún tipo de normas de uso de tecnología en casa?	<input type="checkbox"/>
¿Son normas para todos y no solo para los iKids?	<input type="checkbox"/>
¿He implicado a los iKids en la creación de esas normas?	<input type="checkbox"/>
¿Se incumplen las normas fácilmente? Y si es así, ¿qué pasa después?	<input type="checkbox"/>
¿Las normas son flexibles y pueden ir cambiando con el tiempo?	<input type="checkbox"/>
¿Las normas están en una zona visible de la casa para que los más pequeños las tengan a mano?	<input type="checkbox"/>

### Hábitos

¿Los dispositivos móviles de casa (tablets, smartphones) tienen código de acceso que solo conocen los adultos?	<input type="checkbox"/>
¿El resto de dispositivos y plataformas (ordenadores, Netflix & co., consolas) tienen también códigos de acceso?	<input type="checkbox"/>
¿Los dispositivos tecnológicos (ordenadores incluidos) están en zonas comunes y no en las habitaciones de los iKids?	<input type="checkbox"/>

Que preste dispositivos a mis iKids fuera de casa ¿es más una excepción que un hábito?	<input type="checkbox"/>
Cuando los iKids estrenan algún dispositivo "propio", ¿empiezan utilizando apps de mensajería con los miembros de la familia para probar a comunicarse con 'conocidos' antes que con el mundo de ahí fuera?	<input type="checkbox"/>
Cuando mi iKid está delante de una pantalla, ¿tengo en cuenta lo que está haciendo o solo el tiempo que lleva?	<input type="checkbox"/>
Ni nosotros ni los iKids solemos tener el móvil cerca de la cama o en la mesa	<input type="checkbox"/>
No hay consolas ni portátil ni televisión en el dormitorio de los iKids.	<input type="checkbox"/>
¿Tengo claro qué me gustaría que hicieran mis iKids cuando utilizan pantallas? Porque si yo lo tengo claro, será más sencillo explicárselo.	<input type="checkbox"/>

## Alternativas

Cuando mis iKids pequeños me piden usar la tablet o el móvil, trato de que si voy a decir "sí" lo utilicen para algo que yo les sugiera.	<input type="checkbox"/>
Suelo mostrarme interesado cuando los iKids me cuentan algo que han visto o hecho en Internet.	<input type="checkbox"/>
Suelo mostrarme accesible cuando mis iKids me hablan de apps, videojuegos, <i>influencers</i> o cosas digitales que les gustan.	<input type="checkbox"/>
No utilizo la tecnología como premio cuando se portan bien o castigo cuando se portan mal.	<input type="checkbox"/>
Mis iKids utilizan las pantallas como continuación de sus aficiones, no con contenidos aislados que "solo" estén de moda.	<input type="checkbox"/>
Busco contenidos interesantes (videos, series, personas, textos...) que poder enseñar a los iKids.	<input type="checkbox"/>
Cuando mis iKids me cuentan cosas sobre cómo actúan a su edad respecto a Internet, ¿saco siempre la frase "si es que ahora ya no es como antes"?	<input type="checkbox"/>
Aprovecho noticias o anécdotas para hablar con mis iKids sobre aspectos relacionados con su vida digital.	<input type="checkbox"/>
Hablo con mis iKids sobre su propia responsabilidad a la hora de elegir contenidos, tiempos y conexión de los dispositivos.	<input type="checkbox"/>



# iWomanish

BY MARÍA ZABALA

FAMILIA, TECNOLOGÍA Y CIUDADANOS DIGITALES

[iWomanish.com](http://iWomanish.com)

[@iWomanish](https://twitter.com/iWomanish)

[@mzabala](https://www.instagram.com/mzabala)



## Contenidos, tiempos y seguridad

Con estas preguntas o afirmaciones te invito a reflexionar y repasar algunas cosas que se pueden hacer en casa para mejorar la convivencia entre familia y tecnología. No hay soluciones mágicas que eviten todos los posibles problemas, pero una autonomía progresiva, mucha conversación y ganas de aprender son buenas aliadas para ir educando a nuestros iKids en el uso responsable de las pantallas.

### Cuentas de usuario

En casa utilizamos FamilyLink de Google (Android) o EnFamilia (Apple) para gestionar descargas y compras online.

Si mis iKids quieren descargarse aplicaciones, sus dispositivos me informan para ser yo quien lo autorice, porque sus cuentas de usuario están identificadas como "de menores".

### Control parental

Utilizo alguna aplicación o algún software de control parental para gestionar contenidos, tiempos o conexión de los dispositivos que utilizan mis hijos.

Aprovecho la información del control parental para hablar con ellos sobre los temas que más me inquietan acerca de su actividad digital.

Conozco las funcionalidades de dispositivos y plataformas para ejercer un auto-control de mis usos tecnológicos (tiempo de uso, alertas...).

Explico a mis iKids más mayores esas funcionalidades, para que las activen en sus dispositivos y se acostumbren a utilizarlas.

### La wifi en casa

He 'entrado' alguna vez en el router de mi casa para cambiar la contraseña que originalmente dispone el proveedor de Internet.

De vez en cuando cambio de nuevo la contraseña del router que alimenta la wi-fi de casa.

Para evitar que los iKids se conecten a la Red a deshoras, tengo identificados los dispositivos de la casa y tengo configurados horarios de conexión.

Conozco algunos dispositivos, apps o herramientas para gestionar cuándo y cuánto tiempo pueden conectarse a la wi-fi los dispositivos que utilizan mis iKids.

He hablado alguna vez con mis iKids medianos o mayores sobre el hecho de que, a pesar de las tarifas planas y las apps gratuitas, "Internet no es gratis".



# iWomanish

BY MARÍA ZABALA

FAMILIA, TECNOLOGÍA Y CIUDADANOS DIGITALES



[iWomanish.com](http://iWomanish.com)



[@iWomanish](https://twitter.com/iWomanish)



[@mzabala](https://www.instagram.com/mzabala)



## Gestión de Dispositivos

Con estas preguntas o afirmaciones te invito a reflexionar y repasar algunas cosas que se pueden hacer en casa para mejorar la convivencia entre familia y tecnología. No hay soluciones mágicas que eviten todos los posibles problemas, pero una autonomía progresiva, mucha conversación y ganas de aprender son buenas aliadas para ir educando a nuestros iKids en el uso responsable de las pantallas.

### Juguetes digitales, juegos y apps

¿Mis iKids tienen juguetes que se conectan a la Red?	<input type="checkbox"/>
Cuando compré ese juguete, ¿pregunté en la tienda cómo se conectan y qué nivel de seguridad tienen?	<input type="checkbox"/>
¿Recuerdo los datos que he introducido al configurar el juguete? ¿Lo he hecho con alguna app del móvil o desde el ordenador?	<input type="checkbox"/>
¿Mis iKids más pequeños tienen juguetes que simulan ser un smartphone o una tablet?	<input type="checkbox"/>
Cuando mis iKids utilizan un dispositivo para jugar con apps, ¿yo elijo la app y yo la descargo?	<input type="checkbox"/>
Antes de descargar una app, ¿busco información sobre ella en fuentes fiables?	<input type="checkbox"/>
Cuando los iKids son pequeños, no conocen la contraseña para descargarse apps, necesitan que lo haga yo.	<input type="checkbox"/>
Cuando los iKids son medianos, no conocen la contraseña para descargarse apps, necesitan que lo haga yo.	<input type="checkbox"/>
Mis iKids adolescentes realizan sus propias descargas, pero la cuenta familiar está configurada para avisarme de qué se ha descargado.	<input type="checkbox"/>
De vez en cuando hacemos "limpia" de apps en el dispositivo que usan los iKids.	<input type="checkbox"/>
Me esfuerzo para que las apps que utilizan los iKids sean de aprendizaje y no solo de juego.	<input type="checkbox"/>
Intento que las apps que utilizan los iKids tengan que ver con sus aficiones analógicas.	<input type="checkbox"/>

### Entornos digitales

Cuando mis iKids navegan por Internet, utilizan entornos digitales (buscadores, navegadores) adecuados a su edad.	<input type="checkbox"/>
Cuando mis iKids navegan por Internet, suele ser conmigo cerca.	<input type="checkbox"/>
En plataformas como YouTube o Netflix & co., utilizo los perfiles de usuario y acostumbro a mis iKids a que accedan desde sus propios perfiles de menores.	<input type="checkbox"/>

En dispositivos como ordenadores he creado también perfiles de usuario propios para mis iKids, que acceden con su clave a sus propios 'escritorios'.

## Móviles

Mi iKid estrenó móvil con motivo de una ocasión especial (Navidad, cumpleaños, Comunión...) y considera que es "suyo".

Mi iKid estrenó móvil cuando lo decidimos nosotros, no tanto por edad sino porque creíamos que podía utilizarlo con cabeza.

Sí me influye que todos sus compañeros tengan móvil.

No me influye que todos sus compañeros tengan móvil.

Cuando adquirimos el móvil del iKid, elegimos uno antiguo que teníamos en casa o uno con buena relación calidad-precio.

Cuando adquirimos el móvil del iKid, contratamos un paquete de datos acorde a la edad para que pueda aprender a gestionar el tiempo que pasa conectado sin "tirar" de wifi.

Al estrenar móvil, mi iKid lo hace con normas específicas en cuanto a responsabilidad, tiempo, momentos de uso, descargas...

El móvil de mi iKid está configurado para que las descargas las autoricemos los padres.

Mi iKid entiende que su móvil es suyo y también nuestro y que sin la conexión a Internet que nosotros facilitamos no querría ese móvil para nada.

Mi iKid conoce funcionalidades de su móvil para de vez en cuando mirar cuánto tiempo lo usa o qué app utiliza más tiempo.

## Consolas

La consola con la que juegan mis iKids tiene clave de acceso que conocemos los padres o los iKids más mayores.

Cuando piden un videojuego, solemos buscar información para ver qué tipo de contenidos o recomendaciones hay al respecto.

Sé cuáles de los videojuegos que más gustan a mis iKids se juegan en Red y cuáles no.

Cuando se trata de juegos en Red, tengo una mínima idea sobre si juegan con conocidos o desconocidos, sobre si participan en chats y sobre sus nombres de usuario.

La mayoría de youtubers seguidos por los chicos tienen que ver con videojuegos: los conozco, alguna vez los he visto y he charlado con los iKids sobre lo que esos youtubers comparten.