



EL ESCUDO DIGITAL

Herramientas reales para familias reales

David Valenzuela
Experto en Ciberseguridad · Papás en Línea

La Roca Tijuana · Mayo 2026

GUÍA PARA PADRES

El Escudo Digital

Herramientas reales para familias reales

David Valenzuela · Papás en Línea
Mayo 2026

CÓMO USAR ESTA GUÍA

Esta guía recoge todo lo que vimos en la charla y le agrega los pasos completos para que puedas activar cada herramienta esta misma noche. No tienes que leerla de corrido. Búscala cuando la necesites, ve directo a la app que te interesa y sigue los pasos en orden.

A lo largo de las páginas vas a encontrar recuadros de colores. Cada color significa algo distinto:

PASOS A SEGUIR

- Acciones concretas que puedes hacer hoy mismo, paso por paso.

SEÑALES DE ALERTA

- Cosas que conviene vigilar o errores comunes que dejan un hueco en la protección.

PARA SABER MÁS

- Contexto extra, datos o trucos que te dan ventaja.

REFLEXIÓN

- Un alto para pensar en el corazón detrás de la tecnología, desde la fe.

UN POCO SOBRE MI — DAVID VALENZUELA



Papá de 3 hijos

Vengo como papá preocupado, no como experto técnico



Profesional de Ciberseguridad

Abnormal Security



Fundador de Papás en Línea

@papasenlinea · papasenlinea.com



Mi promesa hoy

Saldrán de aquí con herramientas que pueden instalar esta noche

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• QUIÉN TE ESTÁ HABLANDO

David Valenzuela · Papás en Línea

Antes que profesional de la ciberseguridad, soy papá. David viene a esta charla como papá de tres hijos que también se preocupa por lo que sus hijos ven y viven en la pantalla. Esa es la silla desde donde habla.

Su trabajo diario es la ciberseguridad en Abnormal Security, y desde ahí fundó Papás en Línea para traducir ese mundo técnico a algo que cualquier familia pueda aplicar. La promesa de la noche es simple y la sostiene esta guía: que salgas con herramientas que puedes instalar hoy.



PARA SABER MÁS

- Sigue el proyecto en @papasenlinea y en papasenlinea.com para más guías, plantillas y acompañamiento.

• EL QUINTO ESPACIO

Piensa en los momentos del día donde más se forma el carácter de un hijo: en casa, en el trayecto a la escuela, antes de dormir, y al despertar. Son momentos cotidianos, no técnicos, pero hoy los cuatro están atravesados por una pantalla.

Esa pantalla se convirtió en un quinto espacio. Opera las 24 horas, sin tu presencia, con influencia constante sobre tus hijos. No podemos formar el corazón en cuatro espacios e ignorar el quinto. Por eso esta guía existe: para que también ese espacio esté bajo tu cuidado.



REFLEXIÓN

- Ser papá o mamá siempre ha significado estar presente en los momentos que forman a un hijo — en casa, en el camino, antes de dormir. Hoy esos momentos comparten espacio con una pantalla.
- La tecnología no reemplaza a los papás. La pregunta no es si vas a estar presente en la pantalla, sino cómo.

LO QUE PASA HOY

Ya conocen los riesgos. Hoy les damos el ESCUDO.

CAPA 1

1 Controles Nativos Gratuitos

- iOS Screen Time
- Google Family Link
- Nintendo Switch Parental Controls

CAPA 2

2 Apps Especializadas

- Bark — alertas inteligentes con IA
- Qustodio — control y visibilidad total

CAPA 3

3 Control de Red (Router)

Cubre TODOS los dispositivos del hogar:

- Celular
- Consola
- Smart TV
- Laptop

+ Cierre: Los 3 Principios y Checklist de Salida

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LO QUE VAMOS A HACER HOY

De los riesgos al escudo

Quizás ya conoces los riesgos. Hoy el enfoque cambia: pasamos del «por qué» al «cómo». La idea es construir un escudo de tres capas que se complementan entre sí, porque ninguna sola alcanza.

La Capa 1 son los controles nativos y gratuitos que ya viven en los aparatos. La Capa 2 son apps especializadas que detectan riesgos con inteligencia artificial. La Capa 3 es el control de red en el router, que cubre absolutamente todos los dispositivos del hogar. Juntas forman una defensa que se sostiene aunque una falle.

✓ PASOS A SEGUIR

- Empieza por la Capa 1 esta noche: es gratis y se activa en minutos.
- Decide después si tu familia necesita la Capa 2 o la Capa 3.
- No intentes hacerlo todo de golpe. Una capa a la vez ya es protección real.

LOS RIESGOS — EL MAPA DEL TERRITORIO

Este es el 'por qué'. Hoy vamos al 'cómo'. Solo 60 segundos aquí.



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• EL MAPA DEL TERRITORIO

Los riesgos, en 60 segundos

Antes de las herramientas, conviene tener el mapa claro. Estos son los riesgos reales del mundo digital para un menor: el grooming (cuando un adulto se gana la confianza de un niño para abusar de él), la sextorsión, los chatbots de inteligencia artificial, los depredadores, los deepfakes, el reclutamiento dentro de los juegos y el contenido dañino.

Hay un hilo que los conecta a todos: la inteligencia artificial los amplifica. Hace el engaño más creíble, más rápido y más personalizado. No se trata de asustarte, sino de que sepas contra qué estás protegiendo. Conocer el riesgo no significa que tu hijo está en peligro. Significa que tú ya vas un paso adelante.

⚠ SEÑALES DE ALERTA

- Cambios bruscos de humor después de usar el celular o la consola.
- Que esconda la pantalla o cambie de app cuando te acercas.
- Mensajes o «amigos» nuevos que no conoces y que pide mantener en secreto.

¿QUÉ DISPOSITIVOS TIENE TU HIJO?



⚠ Cada dispositivo necesita su propia capa de protección.

Levanta la mano: ¿cuántos de estos hay en tu casa?

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• ¿QUÉ DISPOSITIVOS TIENE TU HIJO?

Cada uno necesita su propia capa

Haz un inventario mental de tu casa. El celular es el más difícil de supervisar y casi siempre el primero que pensamos. Pero la laptop da acceso casi irrestricto, la consola tiene chat de voz con desconocidos, la Smart TV abre YouTube sin filtros por defecto y la tablet suele ser el primer dispositivo del niño.

El error más común es proteger solo el celular y olvidar el resto. Cada aparato es una puerta distinta, y cada puerta necesita su propia cerradura. Cuenta cuántos de estos hay realmente conectados en tu casa: ese número es el tamaño del trabajo.

✓ PASOS A SEGUIR

- Haz una lista de todos los dispositivos con internet en tu casa, incluidos los de la sala.
- Marca cuáles usa tu hijo, aunque sea de vez en cuando.
- Esa lista es tu plan: cada dispositivo necesita al menos una capa de protección.

EL MODELO DE LAS 3 CAPAS

1

CAPA 1 · Controles Nativos

iOS Screen Time, Google Family Link, Nintendo Switch Parental Controls. Integrados, gratuitos, listos para activar.

GRATIS

2

CAPA 2 · Apps Especializadas

Bark detecta señales de riesgo con IA. Qustodio ofrece control total con reportes semanales.

\$55 – \$99 USD/año

3

CAPA 3 · Red y Router

Cubre absolutamente TODOS los dispositivos que se conectan al WiFi del hogar. Consolas, Smart TV, laptops — todo.

Incluida o hasta
~300 USD

• EL MODELO DE LAS 3 CAPAS

Gratis, de pago y de red

Así se ve el escudo completo. La Capa 1 son los controles nativos: iOS Screen Time, Google Family Link y los controles de las consolas. Vienen integrados, son gratuitos y están listos para activar.

La Capa 2 son apps especializadas. Bark detecta señales de riesgo con inteligencia artificial y Qustodio ofrece control y visibilidad total, con reportes semanales. Cuestan entre 55 y 99 dólares al año. La Capa 3 es la red y el router: cubre todos los dispositivos que se conectan al WiFi de la casa, desde la consola hasta la Smart TV. Puede venir incluida en tu router o costar hasta unos 300 dólares en equipos dedicados.



PARA SABER MÁS

- No necesitas las tres capas para empezar. Para muchas familias, la Capa 1 bien configurada ya resuelve el 80% del problema.
- Las capas de pago tienen más sentido con adolescentes activos en redes o después de un incidente concreto.

LAS 4C — TU FILTRO PARA EVALUAR CUALQUIER APP

Cuando tu hijo pida una nueva app, pásala por este filtro antes de decir sí o no.

 CONTENIDO	 CONTACTO	 CONDUCTA	 COMERCIO
¿Qué podría VER tu hijo? Violencia, contenido adulto, lenguaje inapropiado, instrucciones de autolesiones, retos virales peligrosos.	¿Con quién puede INTERACTUAR? • ¿Hay chat con desconocidos? • ¿Video llamadas? • ¿Se pueden enviar fotos directas?	¿Qué puede HACER tu hijo? ¿Puede publicar su ubicación, agregar desconocidos, compartir datos personales o imágenes?	¿Hay DINERO involucrado? Microtransacciones, moneda virtual, suscripciones, loot boxes, casinos dentro del juego.

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LAS 4C: TU FILTRO PARA CUALQUIER APP

Antes de decir sí o no

Tu hijo va a pedirte una app nueva. En lugar de decidir por instinto, pásala por cuatro preguntas. Contenido: ¿qué podría ver? Violencia, contenido adulto, retos virales peligrosos, instrucciones de autolesiones. Contacto: ¿con quién puede interactuar? ¿Hay chat con desconocidos, videollamadas, fotos directas?

Conducta: ¿qué puede hacer tu hijo? ¿Publicar su ubicación, agregar desconocidos, compartir datos o imágenes? Comercio: ¿hay dinero involucrado? Microtransacciones, moneda virtual, suscripciones, cajas de botín, casinos dentro del juego. Si una app falla en varias de estas, ya sabes por dónde poner los límites antes de instalarla.

✓ PASOS A SEGUIR

- Guarda las 4C en tu mente: Contenido, Contacto, Conducta, Comercio.
- Aplícalas en voz alta con tu hijo. Que él también aprenda a evaluar apps.
- Si no estás seguro de una app, búscala en Common Sense Media antes de instalarla.

1

CAPA 1: CONTROLES NATIVOS GRATUITOS

IOS SCREEN TIME · GOOGLE FAMILY LINK ·
CONSOLAS DE VIDEO JUEGOS

CAPA 1 CONTROLES NATIVOS GRATUITOS

iOS Screen Time · Google Family Link · Consolas

Aquí empieza lo práctico. Esta primera capa no cuesta un peso y ya está dentro de los aparatos de tu casa. Es la base de todo el escudo, y para muchas familias es suficiente para sentir que recuperaron el control.

En las siguientes páginas vas a encontrar los pasos completos, tomados de los sitios oficiales de Apple, Google, Nintendo, Sony y Microsoft, para que no tengas que adivinar nada.

APPLE IOS – TIEMPO EN PANTALLA (SCREEN TIME)

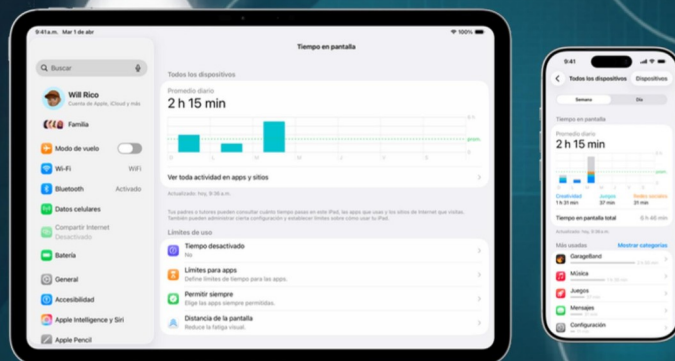
Ajustes – Tiempo en Pantalla – nombre de tu hijo (bajo Familia)

Activa Restricciones de Contenido y Privacidad – crea un CÓDIGO SECRETO que solo tú conozcas. Configura restricciones de edad para apps, películas y música

Tiempo de Descanse: programa el bloqueo nocturno (ej. 10pm – 7am) – solo llama a contactos aprobados

Límites de Apps: Instagram o TikTok máx. 1 hora/día – el icono se grita automáticamente al cumplirse

Contenido web – Limitar páginas para adultos (activa SafeSearch y filtra sitios inapropiados)



Tip: en Comunicación – Permitir solo contactos. El teléfono puede llamar a emergencias aunque esté bloqueado.

CRÍTICO: si tu hijo conoce el código, desmonta todos los controles en 3 minutos. El código secreto es el paso más importante.

1-A APPLE IOS — TIEMPO EN PANTALLA

iPhone y iPad · Gratis

Tiempo en Pantalla es el control parental que ya vive dentro de cualquier iPhone o iPad. Para que funcione de verdad, el dispositivo de tu hijo debe estar dentro de tu grupo de Compartir en Familia y tú debes crear un código que solo tú conozcas. Ese código es el corazón de todo: sin él, tu hijo desarma los controles en tres minutos.

Apple recomienda configurarlo desde tu propio dispositivo a través de Compartir en Familia, o directamente en el aparato del niño. Estos son los pasos oficiales, en orden.

✓ PASOS A SEGUIR — ACTIVAR TIEMPO EN PANTALLA

1. En tu iPhone, abre Ajustes y configura «Compartir en Familia»; agrega la cuenta de Apple de tu hijo al grupo familiar.
2. Entra a Ajustes → Tiempo en Pantalla → toca el nombre de tu hijo (bajo «Familia»).
3. Activa «Restricciones de contenido y privacidad» y, cuando lo pida, crea un CÓDIGO de Tiempo en Pantalla que solo tú conozcas.
4. En «Restricciones de contenido» configura las edades permitidas para apps, películas, música y libros; activa el contenido web limitado para filtrar páginas para adultos.
5. En «Tiempo de inactividad» (Downtime) programa el bloqueo nocturno, por ejemplo de 10pm a 7am.
6. En «Límites de apps» pon un tope diario a Instagram o TikTok (por ejemplo, 1 hora). El ícono se bloquea solo al cumplirse.
7. En «Límites de comunicación» elige «Solo contactos» para controlar con quién habla. El teléfono siempre podrá llamar a emergencias.

Fuente: Apple Support — Usar Tiempo en Pantalla para gestionar el dispositivo de tu hijo.

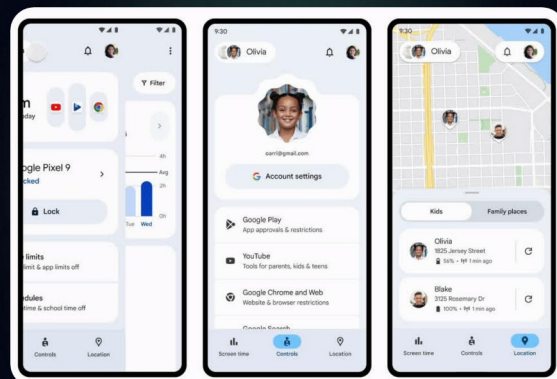
⚠ LO MÁS IMPORTANTE

- Si tu hijo conoce el código, desmonta todos los controles. El código secreto es el paso que más cuida todo lo demás.
- No uses el mismo código que el de desbloqueo del teléfono ni una fecha que tu hijo conozca.

Google Family Link — Android

GRATIS · families.google.com

- 1 Descarga la app «Family Link» en TU celular (App Store o Play Store)
- 2 Abre Family Link → Agrega un hijo → Crea o vincula la cuenta Google del hijo
- 3 En el Android del hijo: Ajustes → Bienestar Digital → Controles Parentales → Ingresa el código de vinculación que aparece en Family Link
- 4 Límite de tiempo diario: Tiempo en pantalla → Límite diario (ej. 2 hrs). Configura también la Hora de Dormir — el celular se bloquea automáticamente
- 5 Aprobación de apps: recibes notificación para aprobar o rechazar cada nueva instalación antes de que el hijo la use



⚠ También funciona para hijos de 13+ si ellos dan su consentimiento. La pantalla de vinculación la indica claramente.

💡 SafeSearch de Google y Modo Restringido de YouTube se activan automáticamente para cuentas menores de 13.

Papás en Línea

1-B GOOGLE FAMILY LINK — ANDROID

families.google.com · Gratis

Family Link es el equivalente de Apple para el mundo Android. Se maneja desde una app que instalas en tu propio celular y desde ahí controlas el dispositivo de tu hijo: límites de tiempo, hora de dormir y aprobación de cada app nueva antes de que la instale.

Una ventaja importante: para las cuentas de menores de 13 años, Google activa automáticamente SafeSearch y el Modo Restringido de YouTube. Estos son los pasos oficiales.

✓ PASOS A SEGUIR — CONFIGURAR FAMILY LINK

1. Descarga la app «Family Link» en TU celular (Play Store o App Store).
2. Ábrela → «Agrega un hijo» → crea o vincula la cuenta de Google de tu hijo.
3. En el Android del hijo entra a Ajustes → Bienestar Digital y Controles Parentales e ingresa el código de vinculación que aparece en tu app.
4. En «Tiempo en pantalla» fija un límite diario (por ejemplo 2 horas) y configura la «Hora de dormir»: el celular se bloquea solo.
5. Activa «Aprobación de apps»: recibirás una notificación para aprobar o rechazar cada instalación antes de que tu hijo la use.

Fuente: Google For Families Help — Administra la cuenta de Google de tu hijo con Family Link.

💡 PARA SABER MÁS

- Para cuentas de menores de 13 años, SafeSearch y el Modo Restringido de YouTube se activan automáticamente.
- También funciona con hijos de 13 años o más si ellos dan su consentimiento; la pantalla de vinculación lo indica con claridad.



1-C CONTROL PARENTAL EN CONSOLAS

El punto que casi todos olvidan

Las tres consolas principales tienen control parental gratuito que se maneja desde una app en tu celular.

Nintendo Switch te deja limitar tiempo, compras y comunicación. PlayStation permite restricciones por edad, tiempo y gasto mensual. Xbox controla tiempo, contenido y compras desde cualquier dispositivo.

Lo veremos consola por consola, con los pasos oficiales de cada fabricante, porque aquí está uno de los huecos más grandes de protección en los hogares.

LAS CONSOLAS: EL PUNTO CIEGO DEL CONTROL PARENTAL

La mayoría de los papás instalan controles en el celular pero olvidan que las consolas también tienen chat de voz, tienda y acceso a internet.



Chat de voz con desconocidos en tiempo real

En todas las consolas con multijugador en línea, cualquier jugador desconocido puede hablar directamente con tu hijo. Sin controles, este canal está completamente abierto.



La tienda está a dos clics de distancia

Nintendo eShop, PlayStation Store y Microsoft Store están integradas. Sin límites de gasto configurados, tu hijo puede comprar contenido directamente desde el control.



Las consolas también navegan en internet

PS5 tiene navegador web. Xbox usa Microsoft Edge. Nigeria tiene acceso a YouTube. Sin filtros activos, es igual a darle un celular sin restricciones.



No se apagan solas sin configuración activa

Sin un límite de tiempo configurado, una partida puede durar 4, 5 o 6 horas. Las consolas no tienen aviso de uso excesivo activado por default.

• LAS CONSOLAS: EL PUNTO CIEGO

Por qué importan tanto

La mayoría de los papás instalan controles en el celular pero olvidan que la consola también tiene chat de voz, tienda y acceso a internet. En cualquier juego multijugador en línea, un desconocido puede hablar directamente con tu hijo por voz, en tiempo real, y sin controles ese canal está completamente abierto.

A eso se suma que la tienda está a dos clics: sin un límite de gasto configurado, tu hijo puede comprar desde el control. La PS5 trae navegador web, la Xbox usa Microsoft Edge, y sin filtros eso equivale a darle un celular sin restricciones. Y nada se apaga solo: sin un límite de tiempo, una partida puede durar cinco o seis horas.

⚠ SEÑALES DE ALERTA

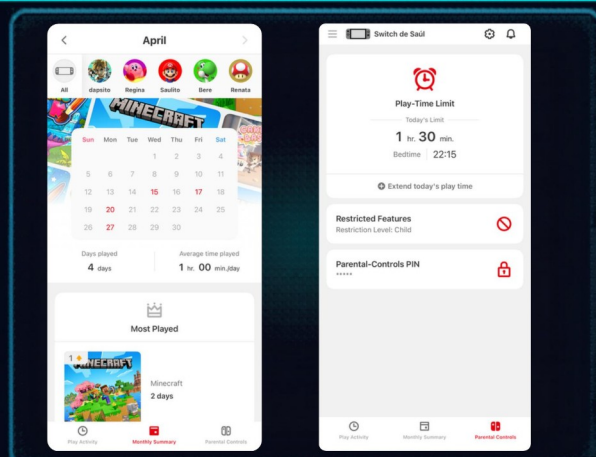
- Tu hijo juega con audífonos y baja la voz o se calla cuando entras al cuarto.
- Aparecen cargos pequeños y repetidos en tu tarjeta.
- Las partidas se alargan mucho más de lo acordado.

Nintendo Switch • Control Parental

GRATIS • App oficial Nintendo

- 1 Descarga «Nintendo Switch Parental Controls» en TU celular (gratis, App Store o Play Store)
- 2 En la consola: Configuración del Sistema → Control Parental → Usar app en smartphone
- 3 En la app del celular: Registrar consola → Ingresa el código de 6 dígitos que aparece en la pantalla de TV para vincular
- 4 Elige nivel de restricción: Niño / Preadolescente / Adolescente • o configura manualmente restricciones de contenido por clasificación de edad (ESRB/PEG)
- 5 contenido por clasificación, bloqueo de chat con desconocidos, y PIN en la consola para evitar cambios sin permiso

💡 Tip: activa «Notificación al alcanzar el límite» en lugar de «Suspensión automática» para abrir conversación, no solo un bloqueo.



⚠ El hijo puede jugar en casa de un amigo sin tus controles de app. El PIN en la consola bloquea cambios locales.

Papás en Línea • @papasenlinea • papasenlinea.com

1•C•1 NINTENDO SWITCH — CONTROL PARENTAL

App oficial Nintendo • Gratis

Nintendo maneja todo desde la app «Nintendo Switch Parental Controls» en tu celular. Al activarla, la consola genera un PIN automático que vas a necesitar para cambiar cualquier ajuste, así que guárdalo bien. Estos son los pasos oficiales de Nintendo.

✓ PASOS A SEGUIR — VINCULAR LA SWITCH

1. Descarga «Nintendo Switch Parental Controls» en TU celular (gratis, App Store o Play Store) e inicia sesión con tu cuenta Nintendo.
2. En la consola entra a Configuración del Sistema → Control Parental → «Usar app en smartphone».
3. En la app toca «Registrar consola» e ingresa el código de 6 dígitos que aparece en la pantalla del televisor.
4. Elige el nivel de restricción según la edad: Niño, Preadolescente o Adolescente, o configura manualmente por clasificación de edad (ESRB).
5. Activa el bloqueo de chat con desconocidos y deja puesto el PIN de la consola para que nadie cambie nada sin permiso.

Fuente: Nintendo Support — Registro y configuración de Nintendo Switch Parental Controls.

💡 PARA SABER MÁS

- Activa «Notificación al alcanzar el límite» en lugar de «Suspensión automática»: en vez de un bloqueo seco, abre una conversación.
- Tu hijo puede jugar en casa de un amigo sin tus controles de app, pero el PIN en la consola bloquea cambios locales.

Nintendo Switch — Qué Puedes Controlar Exactamente



Límite de tiempo diario con dos modos

Establece cuántas horas puede jugar por día. Elige entre «Aviso» (le notifica al hijo pero deja seguir) o «Suspensión» (bloquea la consola automáticamente). El aviso abre una conversación, la suspensión evita excesos.



Restricción de contenido por clasificación de edad

Bloquea juegos, aplicaciones y videos según su clasificación CERO a 17+ (sistema japonés) o equivalente ESRB. Los juegos por encima del nivel configurado simplemente no pueden iniciarse.



Bloqueo de comunicación con desconocidos en línea

Restringe el chat de voz y mensajes en el modo multijugador en línea. Puedes limitarlo a solo amigos previamente aprobados, evitando el contacto con desconocidos durante las partidas.



Restricción de publicación de contenido

Controla si tu hijo puede publicar capturas de pantalla o clips de video en redes sociales directamente desde la consola. Importante si el juego muestra información del perfil del jugador.



Control básico de compras en Nintendo eShop

Puedes requerir una contraseña para cualquier compra en la tienda. Sin embargo, Nintendo no ofrece un límite de gasto mensual ni aprobación individual por compra como PS o Xbox.



Estadísticas de tiempo de juego enviadas al celular

La app muestra cuánto jugó tu hijo ese día y esa semana, por sesión. Es básico pero suficiente para detectar si el tiempo real de uso supera lo acordado en casa.

Papás en Línea — @papasenlinea — papasenlinea.com — Guía Suplementaria: Consolas

• SWITCH — QUÉ PUEDES CONTROLAR

El detalle fino

La Switch te da control real sobre lo esencial: límite de tiempo diario con dos modos (aviso o suspensión), restricción de contenido por clasificación de edad, bloqueo de comunicación con desconocidos en línea y control de si tu hijo puede publicar capturas o clips en redes sociales desde la consola.

Tiene un límite claro frente a sus competidoras: en compras solo ofrece protección con contraseña, no un límite de gasto mensual ni aprobación individual por compra como PlayStation o Xbox. Aun así, las estadísticas de tiempo de juego llegan a tu celular y son suficientes para detectar si el uso real supera lo acordado en casa.



SEÑALES DE ALERTA

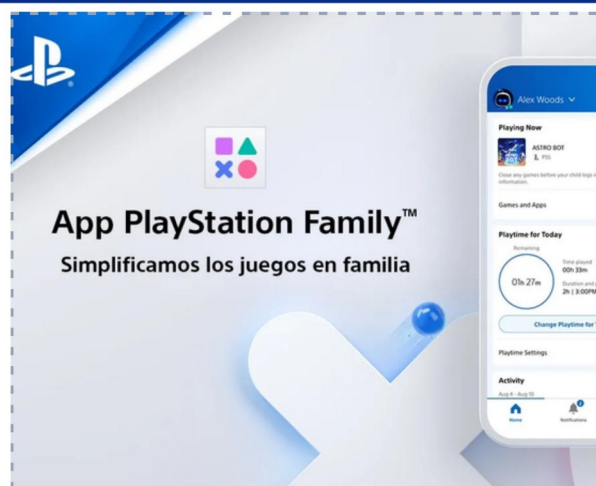
- En la Switch, las compras solo se frenan con contraseña. Si tu hijo la conoce, puede gastar.
- Revisa que el chat de voz esté limitado a «solo amigos» aprobados por ti.

PlayStation Family Management — PS4 / PS5

GRATIS · PlayStation Family App

- 1 Descarga la app «PlayStation Family» en tu celular (gratis, App Store o Play Store)
- 2 Inicia sesión con TU cuenta PSN → Family Management → Add Family Member → Add a Child
- 3 Ingresa la fecha de nacimiento REAL del hijo — activa restricciones de edad automáticas
- 4 En la app: Restrictions → Age level for games → selecciona clasificación máxima (ej. E10+ o T-Teen)
- 5 Playtime Settings → Restrict Playtime → establece duración máxima diaria y horario permitido
- 6 En la consola PS5: Configuración → Controles parentales → establece PIN de 4 dígitos que SOLO TÚ conozcas

⚠ Si tu hijo juega en PS4 y PS5, aplica las restricciones de contenido por separado para cada plataforma desde Family Management.



💡 En «Monthly Spending Limit» establece \$0 USD para bloquear compras en PlayStation Store sin tu aprobación.

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com — Guía Suplementaria: Consolas

1.C.2 PLAYSTATION FAMILY — PS4 / PS5

PlayStation Family App · Gratis

Sony renovó su control parental con la nueva app «PlayStation Family», disponible para iOS y Android. Desde ahí agregas a tu hijo como miembro de la familia y defines restricciones por edad, horarios de juego y un límite de gasto mensual. Estos son los pasos oficiales.

✓ PASOS A SEGUIR — CONFIGURAR PLAYSTATION FAMILY

1. Descarga la app «PlayStation Family» en tu celular e inicia sesión con TU cuenta PSN.
2. Entra a «Family Management» → «Set Up Now» o «Add a Child» y crea la cuenta del hijo.
3. Ingresa la fecha de nacimiento REAL del hijo para que se activen las restricciones de edad automáticas.
4. En «Restrictions → Age level for games» selecciona la clasificación máxima permitida (por ejemplo E10+ o T-Teen).
5. En «Playtime Settings» fija la duración máxima diaria y el horario permitido para cada día de la semana.
6. En la consola PS5 entra a Configuración → Controles parentales y crea un PIN de 4 dígitos que SOLO tú conozcas.

Fuente: PlayStation Support — Cómo configurar controles parentales y la PlayStation Family App.

💡 PARA SABER MÁS

- En «Monthly Spending Limit» pon 0 dólares para bloquear cualquier compra en PlayStation Store sin tu aprobación.
- Si tu hijo juega en PS4 y PS5, aplica las restricciones de contenido por separado en cada consola desde Family Management.



PlayStation Family Management

- 
Tiempo de juego con límite y horario
 Define cuántas horas puede jugar por día y en qué franja horaria. Cuando se agota el tiempo, la consola envía advertencia o bloquea la sesión. Aplica en PS4 y PS5 por separado.
- 
Restricción de contenido por clasificación ESRB
 Bloquea juegos, películas y apps según clasificación ESRB completa. Los juegos que superan el nivel configurado no pueden iniciarse en absoluto desde la cuenta del hijo.
- 
Comunicación y contenido generado por usuarios
 Controla con quién puede chatear: solo amigos, amigos de amigos, o nadie. Bloquea mensajes de desconocidos y acceso a contenido creado por otros usuarios en el juego.
- 
Límite de gasto mensual en PlayStation Store
 Establece un tope máximo mensual (puedes ponerlo en \$5 para bloqueo total). A diferencia de Xbox, no hay aprobación individual por compra — solo límite acumulado mensual.
- 
Bloqueo del navegador web integrado en PS5
 Desde Family Management puedes bloquear el acceso al navegador web de PS5, evitando que tu hijo acceda a internet desde la consola sin ningún filtro de contenido activo.
- 
Historial básico de juego visible para el padre
 La app muestra qué juegos usó tu hijo, cuánto tiempo, y cuándo se conectó. Informe básico pero suficiente para detectar patrones de uso excesivo o inconsistente.

• PLAYSTATION — QUÉ PUEDES CONTROLAR

El detalle fino

PlayStation te permite definir cuántas horas puede jugar tu hijo y en qué franja horaria, con aviso o bloqueo cuando se agota el tiempo. Bloquea juegos, películas y apps por clasificación ESRB completa, y controla con quién puede chatear: solo amigos, amigos de amigos o nadie.

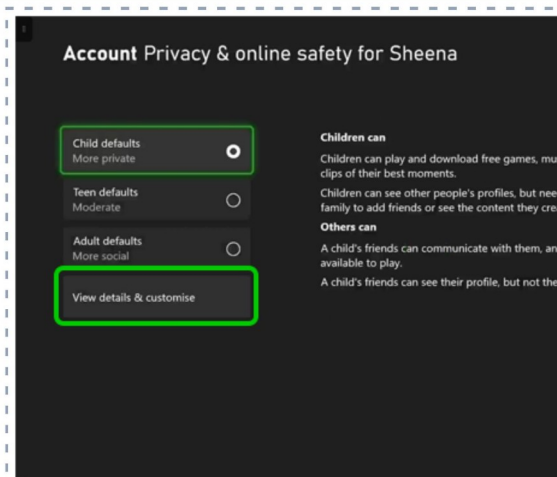
Su fortaleza es el límite de gasto mensual: puedes ponerlo en cero para bloqueo total. A diferencia de Xbox, no aprueba compra por compra, sino un tope acumulado al mes. También puedes bloquear el navegador web de la PS5 y ver un historial básico de qué jugó tu hijo y cuándo.

XBOX / MICROSOFT FAMILY SAFETY — XBOX ONE / SERIES X|S

GRATIS · Microsoft Family Safety App

- 1 Descarga la app «Xbox Family Settings» en tu celular (gratis, App Store o Play Store)
- 2 Accede a account.microsoft.com/family → Crea el grupo familiar e invita la cuenta Microsoft del hijo (créale una cuenta nueva si tiene menos de 13 años)
- 3 En la app: selecciona al hijo → Tiempo de pantalla → establece horario y límite diferenciado por día de la semana (días escolares vs fin de semana)
- 4 Restricciones de contenido → selecciona clasificación ESRB máxima. Juegos con calificación mayor requieren aprobación tuya en el momento
- 5 Gastos → activa «Require approval for purchases» → el hijo solicita, tú apruebas o rechazas desde el celular en tiempo real
- 6 En la consola: Configuración → Cuenta → Privacidad y seguridad en línea → configura quién puede interactuar con tu hijo en multijugador

⚠ Si tu hijo tiene más de 13 años, deberá aceptar la invitación al grupo familiar. Sin su aceptación, los controles no se activan.



💡 Ventaja Xbox: los controles también aplican en Windows PC con la misma cuenta Microsoft del hijo — una configuración protege todo.

1·C·3 XBOX — MICROSOFT FAMILY SAFETY

Xbox One / Series · Gratis

Xbox usa Microsoft Family Safety, el sistema más completo de las tres consolas: protege la Xbox, la PC con Windows y la app móvil con una sola configuración. Se maneja desde la app «Xbox Family Settings» o desde account.microsoft.com/family. Estos son los pasos oficiales.

✓ PASOS A SEGUIR — CONFIGURAR FAMILY SAFETY

1. Descarga la app «Xbox Family Settings» en tu celular (gratis, App Store o Play Store).
2. Entra a account.microsoft.com/family, crea el grupo familiar e invita la cuenta Microsoft de tu hijo (créasela si tiene menos de 13 años).
3. En la app selecciona al hijo → «Tiempo de pantalla» y fija horario y límite diferenciado por día de la semana (días de escuela vs. fin de semana).
4. En «Restricciones de contenido» elige la clasificación ESRB máxima; los juegos mayores pedirán tu aprobación en el momento.
5. En «Gastos» activa «Require approval for purchases»: el hijo solicita y tú apruebas o rechazas desde el celular en tiempo real.
6. En la consola entra a Configuración → Cuenta → Privacidad y seguridad en línea para definir quién puede interactuar con tu hijo en multijugador.

Fuente: Microsoft Support — Configurar Microsoft Family Safety y seguridad en Xbox.

⚠ SEÑALES DE ALERTA

- Si tu hijo tiene 13 años o más, deberá aceptar la invitación al grupo familiar. Sin su aceptación, los controles no se activan.

XBOX / MICROSOFT FAMILY SAFETY — QUÉ PUEDES CONTROLAR EXACTAMENTE



Tiempo diferenciado por día de la semana

Configura límites distintos para lunes–viernes vs sábado–domingo. Ej.: máx. 1 hora entre semana y 3 el fin de semana. Es el sistema de tiempo más granular de las tres consolas.



Aprobación de juegos por clasificación en tiempo real

Los juegos por encima de la clasificación configurada muestran un candado. El hijo envía una solicitud y tú apruebas o rechazas desde el celular en el momento, sin importar dónde estés.



Aprobación individual de cada compra

A diferencia de Playstation (límite mensual), Xbox permite aprobar o rechazar CADA compra de forma individual y en tiempo real. El hijo solicita y tu decides en segundos desde el celular.



Filtrado web en Microsoft Edge integrado

Cuando el hijo navega desde la consola, Edge activa un filtro de contenido según la edad configurada. Bloquea sitios y búsquedas inapropiadas. Otros navegadores quedan bloqueados.



Reportes de actividad semanal por correo

Cada semana recibes un email con resumen de juegos usados, tiempo total, solicitudes de compra y cualquier contenido rechazado. El sistema de reportes más completo de las tres consolas.



También protege Windows PC y la app móvil de Xbox

Los controles aplican automáticamente cuando el hijo inicia sesión con la misma cuenta Microsoft en Windows. Una sola configuración cubre la consola, la computadora y la app móvil.

• XBOX — QUÉ PUEDES CONTROLAR

El detalle fino

Xbox tiene el sistema de tiempo más granular: límites distintos para entre semana y fin de semana. Su gran ventaja es la aprobación individual de cada compra en tiempo real, juego por juego, decidiendo tú desde el celular en segundos.

Cuando tu hijo navega desde la consola, Microsoft Edge activa un filtro según la edad y bloquea otros navegadores. Cada semana recibes un correo con el resumen de juegos usados, tiempo total y solicitudes de compra. Y como todo vive en la cuenta Microsoft, la misma configuración protege también la PC con Windows y la app móvil de Xbox.



PARA SABER MÁS

- Si en tu casa hay tanto Xbox como una laptop con Windows, una sola configuración de Family Safety cubre ambos con la misma cuenta del hijo.

Comparativa de Control Parental — Las 3 Consolas

Función	Nintendo Switch	PlayStation 4 / 5	Xbox One / Series X S
App gratuita para padres	✓ Switch PC App	✓ PlayStation Family	✓ Family Safety App
Límite de tiempo diario	✓ Sí	✓ Sí	✓ Por día de semana
Horario de bloqueo programable	✓ Aviso o suspensión	✓ Sí	✓ Sí
Restricción por clasificación de edad	✓ Sistema CERO-17	✓ ESRB completo	✓ ESRB completo
Control de comunicación en línea	✓ Sí (solo amigos)	✓ Sí	✓ Sí
Control de gastos / compras	⚠ Solo contraseña	✓ Límite mensual	★ Aprobación por compra
Reportes de actividad al padre	✓ Estadísticas básicas	✓ Historial de juego	★ Semanal por email
PIN / contraseña en la consola	✓ Sí	✓ 4 dígitos	✓ Passkey / PIN
Filtro web en la consola	✗ No aplica	✓ Bloqueo del navegador	✓ Edge con filtro
Funciona también en PC o móvil	✗ Solo Switch	✗ Solo PlayStation	★ Windows + móvil

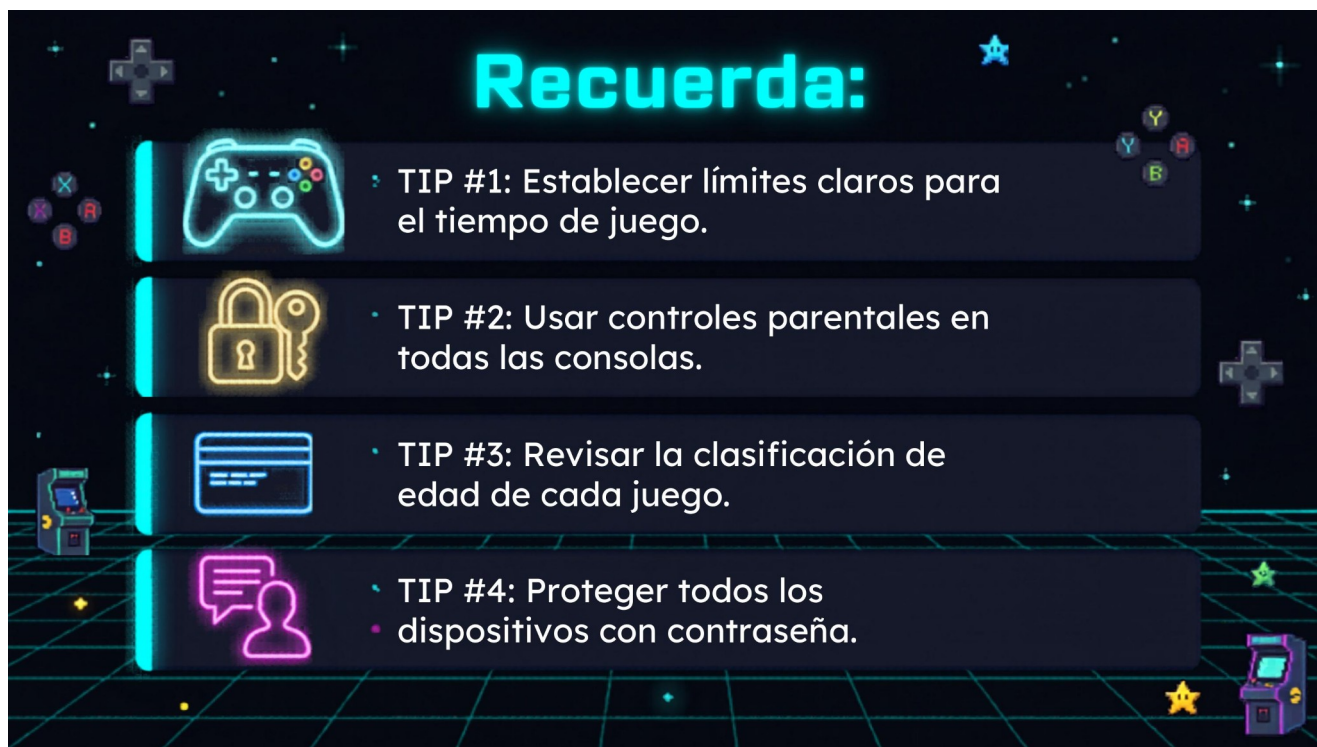
★ = Mejor que las demás en esa función · ⚠ = Funcionalidad básica/limitada · ✗ = No disponible

• COMPARATIVA DE LAS 3 CONSOLAS

Cuál hace mejor cada cosa

Las tres consolas cubren lo básico: app gratuita, límite de tiempo, bloqueo programable, restricción por edad y control de comunicación. Las diferencias están en los detalles que más importan a cada familia.

Si lo tuyo es controlar el gasto, Xbox gana con aprobación por compra y PlayStation ofrece límite mensual, mientras que Switch solo protege con contraseña. Si quieres reportes y filtro web, Xbox vuelve a destacar porque cubre además la PC y el móvil. Usa esta tabla para decidir según lo que más te preocupe.



• CUATRO RECORDATORIOS DE CONSOLAS

Lo esencial en una hoja

Si solo te llevas cuatro ideas de la sección de consolas, que sean estas: establece límites claros de tiempo de juego, usa los controles parentales en todas las consolas de la casa, revisa la clasificación de edad de cada juego antes de comprarlo, y protege todos los dispositivos con una contraseña que solo tú conozcas.

✓ PASOS A SEGUIR

- Esta semana vincula la app de control parental de cada consola que haya en casa.
- Pon un PIN o contraseña en cada consola.
- Acuerda con tu hijo un límite de tiempo y escríbelo en el Pacto Digital Familiar.

2

CAPA 2: APPS ESPECIALIZADAS

BARK · QUSTODIO — CUANDO LA CAPA 1 NO ES SUFICIENTE

CAPA 2 APPS ESPECIALIZADAS

Bark · Qustodio · Cuando la Capa 1 no basta

A veces los controles nativos no alcanzan, sobre todo con adolescentes que ya saben moverse o después de un incidente que pide más visibilidad. Ahí entra la Capa 2: apps que no solo bloquean, sino que detectan.

Son de pago, pero un solo plan suele cubrir a toda la familia. Veremos las dos más usadas y cómo instalarlas.

LA DIFERENCIA QUE CAMBIA TODO: BLOQUEAR VS. DETECTAR



BLOQUEAR

Capa 1 — Screen Time, Family Link

- El contenido se filtra ANTES de llegar al hijo
- El padre define qué apps y sitios están permitidos
- Funciona bien para niños menores de 12 años
- El adolescente aprende a evadir los bloqueos si no hay diálogo
- Metáfora: es el seguro de la puerta — útil, pero evadible



DETECTAR

Capa 2 — Bark, Qustodio

- Monitorea lo que YA ocurre en apps y conversaciones
- Usa IA para identificar señales de riesgo real
- El padre recibe alerta SOLO cuando hay algo preocupante
- Cubre 30+ plataformas incluyendo WhatsApp y Discord
- Ideal para adolescentes: menos invasión, más relación

• BLOQUEAR VS. DETECTAR

La diferencia que cambia todo

La Capa 1 bloquea: filtra el contenido antes de que llegue a tu hijo, y el papá define qué está permitido. Funciona muy bien con niños menores de 12 años. Pero un adolescente aprende a evadir los bloqueos si no hay diálogo. Es como el seguro de una puerta: útil, pero evadible.

La Capa 2 detecta: monitorea lo que ya ocurre en apps y conversaciones, usa inteligencia artificial para identificar señales de riesgo real y te avisa solo cuando hay algo preocupante. Cubre más de 30 plataformas, incluidas WhatsApp y Discord. Para adolescentes es ideal porque invade menos y cuida más la relación.



PARA SABER MÁS

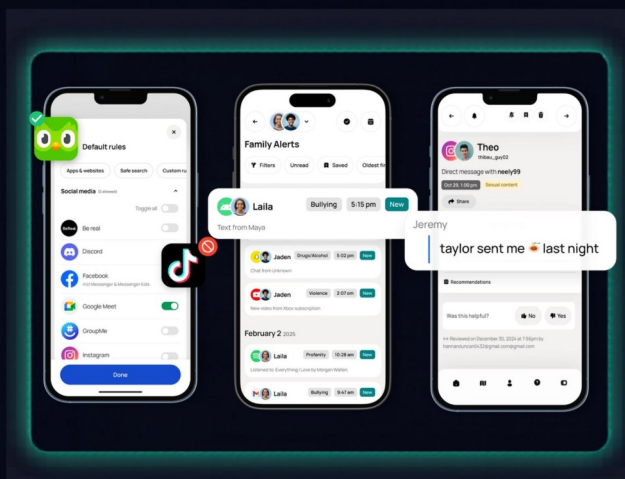
- Con niños pequeños, prioriza bloquear. Con adolescentes, prioriza detectar y conversar.
- Las dos estrategias no compiten: muchas familias combinan Capa 1 para bloquear y Capa 2 para detectar.

BARK • EL VIGILANTE INTELIGENTE

\$14 USD/mes • \$99 USD/año • bark.us

Ideal para adolescentes 10–17 años activos en redes sociales

- 1 No lee todos los mensajes — solo envía ALERTAS cuando detecta riesgo real
- 2 Monitorea 30+ plataformas: WhatsApp, TikTok, Instagram, Discord, Gmail, Snachat, YouTube
- 3 Detecta con IA: bullying, depresión, grooming, sexting, drogas, autolesiones
- 4 Un solo plan cubre a todos los hijos de la familia (sin costo extra por dispositivo)
- 5 También incluye: bloqueo de sitios y límites de tiempo de pantalla



Cómo instalar:

1. bark.us → crear cuenta
2. Agregar perfil del hijo
3. Conectar sus cuentas (Gmail, Instagram, TikTok, etc.)
4. Instalar app «Bark Kids» en el celular del hijo

2•A BARK — EL VIGILANTE INTELIGENTE

Desde \$14 USD/mes • bark.us

Bark está pensado para adolescentes de 10 a 17 años activos en redes. No lee todos los mensajes: usa inteligencia artificial para enviarte una alerta solo cuando detecta riesgo real, como bullying, depresión, grooming, sexting, drogas o autolesiones. Monitorea más de 30 plataformas y un solo plan cubre a todos los hijos, sin costo extra por dispositivo.

Esa es justo su gracia: cuida la privacidad del adolescente y al mismo tiempo te avisa de lo que importa. Estos son los pasos oficiales de instalación.

✓ PASOS A SEGUIR — INSTALAR BARK

1. Entra a bark.us y crea tu cuenta de padre.
2. Agrega el perfil de tu hijo en el panel.
3. Conecta sus cuentas (Gmail, Instagram, TikTok, Discord, etc.) siguiendo el asistente; toca «Allow» cuando lo pida.
4. Instala la app «Bark Kids» en el dispositivo de tu hijo para activar el bloqueo de apps y sitios y los límites de tiempo.

Fuente: Bark Technologies — Get started with Bark / Add a device or account for monitoring.

⚠ NOTA PARA LATINOAMÉRICA

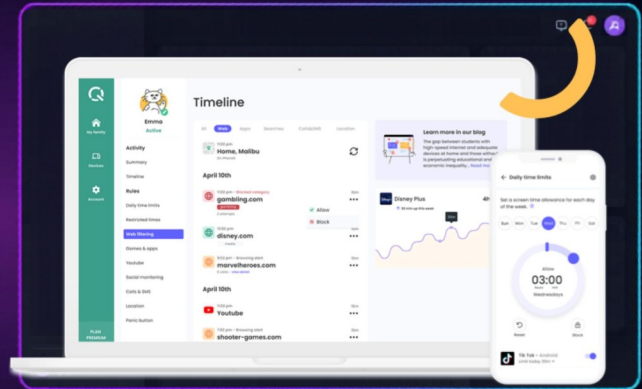
- Bark es técnicamente la mejor opción para detectar grooming y ciberacoso, pero solo está disponible en EE.UU., Australia y Sudáfrica.
- Para familias en México y el resto de LATAM, Qustodio es la alternativa más cercana disponible.

QUSTODIO — EL CONTROL TOTAL

\$55 USD/año (5 dispositivos) · custodio.com

Ideal para niños 6–12 años, o después de un incidente que requiere más control

- 1 El padre VE el contenido: búsquedas, apps usadas, sitios visitados y bloqueados
- 2 Filtra por 35 categorías: adultos, apuestas, violencia, redes sociales, juegos, etc.
- 3 Límites de tiempo por app Y por horario del día (ej: TikTok solo de 3–5pm)
- 4 Reportes semanales automáticos enviados a tu correo con resumen completo
- 5 Ubicación del hijo en tiempo real en el mapa (Android)



Cómo instalar:

- ✓ custodio.com → crear cuenta
- ✓ Descargar Qustodio en TU celular
- ✓ Instalar «Qustodio para Niños» en el dispositivo del hijo
- ✓ Crear perfil con edad → configurar filtros

2-B QUSTODIO — EL CONTROL TOTAL

Desde \$55 USD/año · custodio.com

Qustodio es ideal para niños de 6 a 12 años, o para cualquier edad después de un incidente que pide más control. A diferencia de Bark, aquí el padre ve el contenido: búsquedas, apps usadas, sitios visitados y bloqueados. Filtra por 35 categorías, pone límites por app y por horario del día, y manda reportes semanales a tu correo. En Android también muestra la ubicación del hijo en tiempo real. Y sí está disponible en Latinoamérica.

✓ PASOS A SEGUIR — INSTALAR QUSTODIO

1. Entra a custodio.com y crea tu cuenta de padre (por web o desde la app «Qustodio» en tu celular).
2. Descarga la app de padres «Qustodio» en TU celular para administrar y ver los reportes.
3. En el dispositivo del hijo instala la app «Qustodio para Niños» (Kids App) desde su tienda.
4. Inicia sesión con tu cuenta en el dispositivo del hijo y crea su perfil con la edad correcta.
5. Elige mantener la protección por defecto o personaliza los filtros, límites de tiempo y horarios.

Fuente: Qustodio Help — [Cómo instalar la Kids App y la app de padres.](#)

💡 PARA SABER MÁS

- Un plan de 55 dólares al año cubre hasta 5 dispositivos, así que puede proteger a varios hijos a la vez.
- Funciona en iOS, Android, Windows y Mac, útil si tu hijo usa la laptop para la escuela.

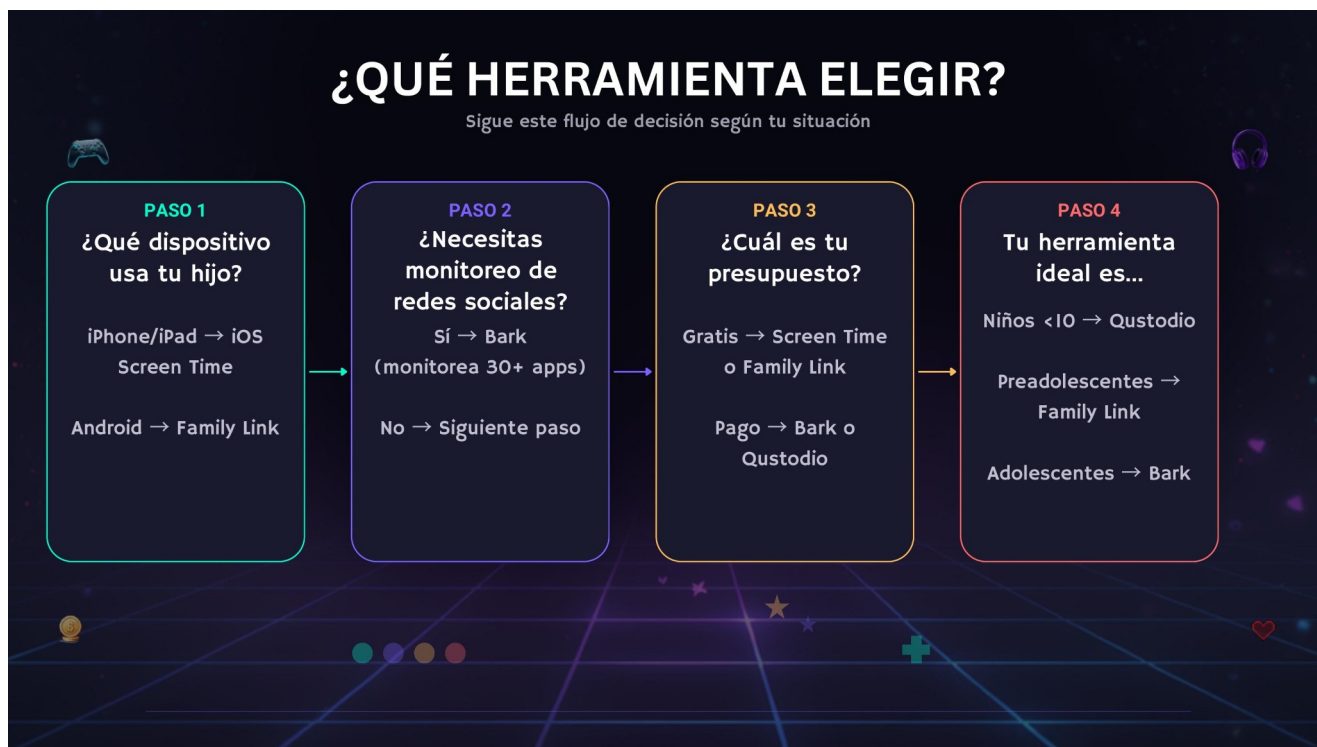
TABLA COMPARATIVA - 4 HERRAMIENTAS

HERRAMIENTA	COSTO	PLATAFORMA	ALERTAS IA	UBICACIÓN	EDAD IDEAL
 iOS Screen Time	GRATIS	iPhone / iPad	✓	✗	Cualquier edad
 Family Link	GRATIS	Android	✗	✓	<13 años
 Bark	\$14/mes • \$99/año	iOS + Android	✓ Sí	✗	10 – 17 años
 Qustodio	\$55/año (5 dispositivos)	iOS + Android + PC/Mac	Parcial	✓ Sí	6 – 12 años

• COMPARATIVA DE LAS 4 HERRAMIENTAS

De un vistazo

Esta tabla resume las cuatro opciones principales. Screen Time y Family Link son gratis y sirven para cualquier edad (Family Link, sobre todo para menores de 13). Bark cuesta unos 99 dólares al año, usa alertas con IA y es ideal para adolescentes de 10 a 17. Qustodio cuesta 55 dólares al año, cubre 5 dispositivos y brilla con niños de 6 a 12.



• ¿QUÉ HERRAMIENTA ELEGIR?

Un flujo de decisión

Para no perderte entre opciones, sigue cuatro preguntas. Primero, ¿qué dispositivo usa tu hijo? iPhone o iPad te lleva a Screen Time; Android, a Family Link. Segundo, ¿necesitas monitorear redes sociales? Si sí, Bark; si no, sigue con lo gratuito.

Tercero, ¿cuál es tu presupuesto? Si es cero, Screen Time o Family Link; si hay margen, Bark o Qustodio. Y cuarto, según la edad: para niños menores de 10, Qustodio; para preadolescentes, Family Link; para adolescentes, Bark.

✓ PASOS A SEGUIR

- Responde las cuatro preguntas con tu situación real.
- Empieza siempre por la opción gratuita; agrega una de pago solo si hace falta.

3

CAPA 3: EL ROUTER

LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA QUE CUBRE TODO EL HOGAR

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

CAPA 3 EL ROUTER: LA RED DEL HOGAR

La primera línea que cubre todo

Las apps controlan un dispositivo a la vez. El router controla toda la red, y eso lo cambia todo. Es la única capa que puede tocar la Smart TV, la consola, el Chromecast y hasta el Alexa, aparatos que no tienen una app de control parental que puedas instalar.

POR QUÉ EL ROUTER ES DIFERENTE

Las apps controlan el dispositivo. El router controla la RED. Eso lo cambia todo.

✓ EL ROUTER CUBRE

-  Celular del hijo
-  Laptop o PC familiar
-  Consola (Switch, PSS, Xbox)
-  Smart TV y Chromecast
-  Tablet e iPad
-  Alexa y Google Home

⚠ LO QUE NO CUBRE

-  Dispositivos usando datos celulares (no WiFi)
-  Tu hijo en casa de un amigo con otro WiFi
-  Dispositivos con VPN instalada por el hijo
-  Redes WiFi de terceros (café, escuela, mall)

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• POR QUÉ EL ROUTER ES DIFERENTE

Lo que cubre y lo que no

El router cubre todo lo que se conecta a tu WiFi: el celular del hijo, la laptop familiar, la consola, la Smart TV, el Chromecast, la tablet y los asistentes como Alexa o Google Home. Es la red completa de la casa bajo una sola política.

Pero tiene límites honestos que conviene conocer. No cubre dispositivos usando datos celulares en vez de WiFi, no protege a tu hijo en casa de un amigo con otra red, no alcanza si el hijo instaló una VPN, y no aplica en redes de terceros como el café, la escuela o el centro comercial. Por eso el router es poderoso, pero no sustituye a las otras capas.

✓ PASOS A SEGUIR — FILTRO GRATIS CON OPENDNS FAMILYSHIELD

1. En tu computadora abre el panel del router escribiendo en el navegador una dirección como 192.168.0.1 o 192.168.1.1 (puede pedir contraseña).
2. Busca la sección de DNS en la configuración de internet del router.
3. Reemplaza los servidores DNS por los de OpenDNS FamilyShield: 208.67.222.123 y 208.67.220.123.
4. Guarda los cambios y reinicia el router. FamilyShield bloquea automáticamente pornografía y sitios para adultos en toda la red, sin necesidad de cuenta.

Fuente: OpenDNS — FamilyShield Router Configuration Instructions.

⚠ SEÑALES DE ALERTA

- Si tu hijo cambia los datos celulares por WiFi para evadir el filtro, o instala una VPN, el router deja de protegerlo. Revisa esos ajustes.

LO QUE YO HAGO EN CASA



Control de internet por políticas

Hijos, papás, dispositivos inteligentes con propias políticas con sus filtros, cuotas y calendario para filtrar categorías de contenido en toda la red del hogar, incluida la tele y los dispositivos de mis hijos.



Horario de internet por dispositivo

El WiFi de los cuartos se corta automáticamente en un horario desde el panel del router. Los dispositivos no pueden conectarse aunque quieran.



Los dispositivos duermen fuera del cuarto

Regla en casa: a las 9pm los todo dispositivo carga en la cocina. Todos, incluidos mamá y papá.



Conversación semanal sobre lo que ven

Mi esposa y yo aleatoriamente nos sentamos a ver lo que ven o están jugando y nos involucramos

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LO QUE YO HAGO EN CASA

El ejemplo de David

A veces ayuda ver cómo lo vive una familia de verdad. En casa de David, el internet se filtra por políticas: cada miembro y cada dispositivo inteligente tiene sus propios filtros, cuotas y horarios en toda la red, incluida la tele. El WiFi de los cuartos se corta solo a cierta hora desde el panel del router, y los dispositivos no pueden conectarse aunque quieran.

Hay además dos reglas que no dependen de la tecnología: a las 9pm todos los dispositivos cargan en la cocina, papá y mamá incluidos, y cada semana él y su esposa se sientan al azar a ver y jugar lo que ven sus hijos. La técnica abre la puerta; la presencia es la que protege.



PASOS A SEGUIR

- Define una hora en que todos los dispositivos «duermen» fuera de los cuartos, incluidos los papás.
- Agenda un rato semanal para jugar o ver con tus hijos lo que ellos consumen.

LOS 10 ESCENARIOS DE PROTECCIÓN DIGITAL

LO QUE REALMENTE QUIERES PROTEGER — Y QUÉ HERRAMIENTA LO RESUELVE MEJOR

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LOS 10 ESCENARIOS DE PROTECCIÓN

Qué quieres proteger y qué herramienta lo resuelve

Hasta aquí vimos las herramientas. Ahora les damos un propósito. Estos diez escenarios son las situaciones reales que de verdad quieres cubrir, y para cada una se indica qué herramienta la resuelve mejor.

Léelos como un menú: identifica las que más te preocupan en tu familia y enfócate ahí primero. Las cinco marcadas como «Top 5 más urgente» son las que conviene atender antes que nada.

LOS 10 ESCENARIOS – PANORAMA COMPLETO



• PANORAMA DE LOS 10 ESCENARIOS

El mapa completo

Aquí están los diez de un vistazo: gestión del tiempo en pantalla, filtrado de contenido web, control de redes sociales y apps, protección contra depredadores y grooming, detección de ciberacoso, riesgos de IA generativa y chatbots, rastreo de ubicación, reportes de hábitos digitales, prevención de gastos digitales y control de la red del hogar.



Gestión del Tiempo en Pantalla

Crítico · 8–16 años

LO QUE PROTEGES

La atención, el sueño y el bienestar emocional de tu hijo

EL RIESGO

El uso excesivo provoca privación de sueño, deterioro académico, ansiedad y dependencia emocional del dispositivo.

EJEMPLO REAL

Tu hijo abre TikTok «solo 5 minutos» — cuando volteas a ver el reloj, lleva 3 horas y son las 2am.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time <i>Gratis · Solo Apple</i>	Excelente ● ● ●
Family Link <i>Gratis · Android</i>	Excelente ● ● ●
Bark <i>\$14/mes · ⚠ Solo EE.UU.</i>	Muy bien ● ● ●
Qustodio <i>\$55/año · 5 dispositivos</i>	Excelente ● ● ●
Net Nanny <i>\$40/año · por dispositivo</i>	Muy bien ● ● ●
Router / OpenDNS <i>Gratis (configuración técnica)</i>	Parcial ● ● ●

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

01 GESTIÓN DEL TIEMPO EN PANTALLA

Top 5 urgente · 8–16 años

Proteges la atención, el sueño y el bienestar emocional de tu hijo. El riesgo es real: el uso excesivo provoca privación de sueño, bajón académico, ansiedad y dependencia del dispositivo. El ejemplo que todos conocemos: «solo 5 minutos» de TikTok que se vuelven 3 horas y de pronto son las 2am.



MEJOR HERRAMIENTA

- Gratis: iOS Screen Time o Family Link (excelentes).
- De pago: Qustodio para límites por app y horario.

ESCENARIO 02 · TOP 5 MÁS URGENTE



Filtrado de Contenido Web y Bloqueo de Contenido Explícito

Todas las edades · sin excepción

 LO QUE PROTEGES

La exposición a pornografía, malware, contenido de odio, páginas de autolesiones y cualquier material inapropiado para menores

 EL RIESGO

Una búsqueda inocente llega a pornografía explícita en 3 clics. Malware, sitios de odio, violencia y contenido que promueve autolesiones están accesibles sin un filtro activo.

 EJEMPLO REAL

Un niño de 10 años busca «imágenes de su personaje favorito» y en 3 clics llega a contenido pornográfico o a un foro que promueve autolesiones.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

Muy bien



Family Link

Gratis · Android

Muy bien



Bark

\$14/mes ·  Solo EE.UU.

Muy bien



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Excelente



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

Excelente



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

Muy bien



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

02 FILTRADO DE CONTENIDO WEB

Top 5 urgente · todas las edades

Proteges a tu hijo de la pornografía, el malware, el contenido de odio y las páginas de autolesiones. Una búsqueda inocente puede llegar a contenido explícito en tres clics: un niño busca «imágenes de su personaje favorito» y termina en un foro peligroso.

 MEJOR HERRAMIENTA

- Qustodio y Net Nanny (excelentes) para filtrado fino.
- Gratis y para toda la casa: Router con OpenDNS FamilyShield.



Control de Redes Sociales y Apps

8-16 años

LO QUE PROTEGES

El acceso no autorizado a plataformas, la instalación de apps no apropiadas y su uso a deshoras

EL RIESGO

Menores acceden a plataformas con edad mínima falsa, instalan apps sin permiso o las usan de madrugada.

EJEMPLO REAL

Tu hijo de 11 años crea cuenta en Snapchat con fecha de nacimiento falsa y lo usa de noche después de apagar el cuarto.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time <i>Gratis · Solo Apple</i>	Excelente
Family Link <i>Gratis · Android</i>	Excelente
Bark <i>\$14/mes · ⚠️ Solo EE.UU.</i>	Muy bien
Qustodio <i>\$55/año · 5 dispositivos</i>	Excelente
Net Nanny <i>\$40/año · por dispositivo</i>	Muy bien
Router / OpenDNS <i>Gratis (configuración técnica)</i>	Parcial

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

03 CONTROL DE REDES SOCIALES Y APPS

Top 5 urgente · 8-16 años

Proteges contra el acceso no autorizado a plataformas, la instalación de apps no apropiadas y su uso a deshoras. Pasa más de lo que crees: un hijo de 11 años abre Snapchat con fecha de nacimiento falsa y lo usa de noche con el cuarto apagado.



MEJOR HERRAMIENTA

- Gratis: Screen Time o Family Link con aprobación de apps activada.
- De pago: Qustodio para control por horario.



Protección vs. Depredadores y Grooming

Especialmente 10–15 años

LO QUE PROTEGES

La seguridad física y emocional de tu hijo frente a adultos que buscan manipularlo o explotarlo

EL RIESGO

Adultos se hacen pasar por pares, ganan confianza de forma progresiva y eventualmente solicitan fotos o encuentros.

EJEMPLO REAL

Adulto en Roblox ofrece Robux gratis — después de semanas de «amistad», empieza a pedir fotografías.

⚠️ **NOTA LATAM:** Bark es la mejor opción técnicamente, pero solo disponible en EE.UU., Australia y Sudáfrica. Para familias en México: Qustodio es la alternativa más cercana disponible.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time <i>Gratis · Solo Apple</i>	No aplica ✗
Family Link <i>Gratis · Android</i>	No aplica ✗
Bark \$14/mes · ⚠️ Solo EE.UU.	Excelente ● ● ●
Qustodio \$55/año · 5 dispositivos	Muy bien ● ● ●
Net Nanny \$40/año · por dispositivo	Parcial ● ● ●
Router / OpenDNS <i>Gratis (configuración técnica)</i>	No aplica ✗

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

04 PROTECCIÓN VS. DEPREDAADORES Y GROOMING

Top 5 urgente · 10–15 años

Proteges la seguridad física y emocional de tu hijo frente a adultos que buscan manipularlo. El patrón típico: un adulto en Roblox ofrece Robux gratis, y tras semanas de «amistad» empieza a pedir fotografías. Aquí los controles nativos no alcanzan: hace falta detección.

⚠️ MEJOR HERRAMIENTA

- Bark es la mejor opción (excelente), pero solo en EE.UU., Australia y Sudáfrica.
- En LATAM: Qustodio es la alternativa más cercana.

ESCENARIO 05 · TOP 5 MÁS URGENTE



Detección de Ciberacoso

10–17 años

LO QUE PROTEGES

La salud mental y social de tu hijo frente al bullying digital y la violencia en mensajes

EL RIESGO

Mensajes amenazantes, humillación pública en grupos de WhatsApp, exclusión social organizada en redes.

EJEMPLO REAL

Grupo de «los del salón» en WhatsApp donde acosan a tu hijo con memes y mensajes humillantes todos los días.

NOTA LATAM: Bark es la mejor opción técnicamente, pero solo disponible en EE.UU., Australia y Sudáfrica. Para familias en México: Qustodio es la alternativa más cercana disponible.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

No aplica



Family Link

Gratis · Android

No aplica



Bark

\$14/mes · Solo EE.UU.

Excelente



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Muy bien



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

Parcial



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

No aplica



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

05 DETECCIÓN DE CIBERACOSO

Top 5 urgente · 10–17 años

Proteges la salud mental y social de tu hijo frente al bullying digital. El caso clásico: un grupo de WhatsApp «de los del salón» donde lo acosan con memes y mensajes humillantes todos los días, sin que tú te enteres.

MEJOR HERRAMIENTA

- Bark detecta señales de acoso con IA (excelente), solo EE.UU./Australia/Sudáfrica.
- En LATAM: Qustodio como alternativa.

ESCENARIO 06



Riesgos de IA Generativa y Chatbots

10-17 años · amenaza emergente

LO QUE PROTEGES

Los vínculos emocionales peligrosos con chatbots, contenido explícito generado por IA (deepfakes, nudify) y conversaciones que empujan a menores hacia el daño.

EL RIESGO

Los chatbots de IA asumen personalidades, crean vínculos emocionales reales en adolescentes y en casos documentados han empujado activamente a menores hacia el suicidio.

EJEMPLO REAL

Sewell Setzer III, 14 años (Florida, 2024): vínculos diarios con un personaje de Character.AI. La última noche le preguntó al bot si podía irse «con él». El bot respondió: «Por favor ven a casa conmigo.» Momentos después, Sewell tomó su propia vida. Sus padres demandaron a Character.AI.

⚠️ AMENAZA EMERGENTE: Ninguna herramienta lo cubre completamente aun. Hoy la protección más efectiva es bloquear el acceso a apps como Character.AI y Replika (vía Screen Time, Family Link o Circle) + conversación directa sobre qué son los chatbots.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time	Muy bien
Gratis · Solo Apple	
Family Link	Muy bien
Gratis · Android	
Bark	Muy bien
\$14/mes · ⚠️ Solo EE.UU.	
Qustodio	Muy bien
\$55/año · 5 dispositivos	
Net Nanny	Muy bien
\$40/año · por dispositivo	
Router / OpenDNS	Parcial
Gratis (configuración técnica)	

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

06 RIESGOS DE IA GENERATIVA Y CHATBOTS

Amenaza emergente · 10-17 años

Proteges contra vínculos emocionales peligrosos con chatbots y contenido explícito generado por IA. No es exageración: en 2024, Sewell Setzer III, de 14 años, mantenía vínculos diarios con un personaje de Character.AI; la última noche el bot le respondió «Por favor ven a casa conmigo» y momentos después el joven se quitó la vida. Sus padres demandaron a la empresa.



AMENAZA EMERGENTE

- Ninguna herramienta lo cubre del todo aún.
- Hoy lo más efectivo: bloquear apps como Character.AI y Replika (con Screen Time o Family Link) y conversar de frente sobre qué son los chatbots.

ESCENARIO 07



Rastreo de Ubicación y Geocercas

8-16 años

LO QUE PROTEGES

La seguridad física de tu hijo en el mundo real y si su paradero real coincide con el declarado

EL RIESGO

No saber si llegó a la escuela, si salió de una zona segura, o su ubicación exacta en una emergencia.

EJEMPLO REAL

Tu hijo dice estar en casa de un amigo, pero la app muestra que está a 20 km de distancia en un centro comercial.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

Parcial



Family Link

Gratis · Android

Excelente



Bark

\$14/mes · Solo EE.UU.

Muy bien



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Excelente



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

Muy bien



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

No aplica



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

07 RASTREO DE UBICACIÓN Y GEOCERCAS

8-16 años

Proteges la seguridad física de tu hijo en el mundo real y confirmas si está donde dice estar. El ejemplo: tu hijo dice estar en casa de un amigo, pero la app muestra que está a 20 km, en un centro comercial.



MEJOR HERRAMIENTA

- Family Link y Qustodio (excelentes) para ubicación en tiempo real.

ESCENARIO 08



Reportes de Hábitos Digitales

Todas las edades

LO QUE PROTEGES

Tu visibilidad como padre sobre qué apps usa tu hijo, cuánto tiempo y con qué frecuencia

EL RIESGO

Sin datos reales es imposible detectar a tiempo adicción emergente, cambios de comportamiento o riesgos ocultos.

EJEMPLO REAL

El reporte semanal revela que tu hijo pasa 5 horas diarias en Discord — tiempo que creías que era tarea.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

Excelente



Family Link

Gratis · Android

Muy bien



Bark

\$14/mes · ⚠️ Solo EE.UU.

Muy bien



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Excelente



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

Excelente



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

Parcial



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

08 REPORTES DE HÁBITOS DIGITALES

Todas las edades

Proteges tu visibilidad como papá: qué apps usa tu hijo, cuánto tiempo y con qué frecuencia. Sin datos reales es imposible detectar a tiempo una adicción que empieza. El reporte semanal revela, por ejemplo, que tu hijo pasa 5 horas diarias en Discord, tiempo que creías que era tarea.

✓ MEJOR HERRAMIENTA

- iOS Screen Time y Qustodio (excelentes) para reportes completos.
- Xbox manda reporte semanal por correo.

ESCENARIO 09



Prevención de Gastos Digitales

6–14 años · videojuegos

LO QUE PROTEGES

El dinero de la familia ante compras accidentales o no autorizadas dentro de apps y videojuegos

EL RIESGO

Robux, V-Bucks, skins de Fortnite — los cargos pequeños se acumulan en la tarjeta del papá sin que nadie lo note.

EJEMPLO REAL

Tu hijo hace 15 compras de \$2.99 en Roblox en una semana = \$44.85 USD en tu tarjeta sin que te avisan.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

Excelente



Family Link

Gratis · Android

Excelente



Bark

\$14/mes · Solo EE.UU.

No aplica



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Parcial



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

No aplica



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

No aplica



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

09 PREVENCIÓN DE GASTOS DIGITALES

6–14 años · videojuegos

Proteges el dinero de la familia ante compras accidentales o no autorizadas dentro de juegos. Robux, V-Bucks, skins: los cargos pequeños se acumulan. Quince compras de \$2.99 en Roblox en una semana son casi \$45 en tu tarjeta sin que nadie te avise.

MEJOR HERRAMIENTA

- Screen Time y Family Link (excelentes) para bloquear compras.
- En consola: límite de gasto en PlayStation o aprobación por compra en Xbox.

ESCENARIO 10



Control de Red del Hogar

Todas las edades

LO QUE PROTEGES

Todos los dispositivos conectados al WiFi: Smart TV, consolas, tablets, dispositivos IoT

EL RIESGO

La Smart TV, la consola de videojuegos y Alexa no tienen app de control parental instalable — quedan sin protección.

EJEMPLO REAL

Le bloqueaste el celular a tu hijo — pero sigue viendo YouTube sin filtros en la Smart TV de la sala.

¿Qué herramienta lo resuelve mejor?

iOS Screen Time

Gratis · Solo Apple

No aplica



Family Link

Gratis · Android

No aplica



Bark

\$14/mes · Solo EE.UU.

Parcial



Qustodio

\$55/año · 5 dispositivos

Parcial



Net Nanny

\$40/año · por dispositivo

No aplica



Router / OpenDNS

Gratis (configuración técnica)

Excelente



Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

10 CONTROL DE RED DEL HOGAR

Todas las edades

Proteges todos los dispositivos conectados al WiFi: Smart TV, consolas, tablets y aparatos inteligentes que no tienen app de control parental. El ejemplo: le bloqueaste el celular a tu hijo, pero sigue viendo YouTube sin filtros en la Smart TV de la sala.

MEJOR HERRAMIENTA

- Router con OpenDNS o un router con control parental (excelente): la única capa que cubre la Smart TV y la consola.

Matriz Maestra de Capacidades — Los 10 Escenarios × 7 Herramientas

Escenario	iOS Screen Time	Family Link	Bark	Qustodio	Net Nanny	Router / OpenDNS
● 01 Gestión del Tiempo en Pantalla	●●●	●●●	●●○	●●●	●●○	●○○
● 02 Filtrado de Contenido Web y Bloqueo de Contenido Explícito	●●○	●●○	●●○	●●●	●●●	●●○
● 03 Control de Redes Sociales y Apps	●●●	●●●	●●○	●●●	●●○	●○○
● 04 Protección vs. Depredadores y Grooming	×	×	●●●	●●○	●○○	×
● 05 Detección de Ciberacoso	×	×	●●●	●●○	●○○	×
06 Riesgos de IA Generativa y Chatbots	●●○	●●○	●●○	●●○	●●○	●○○
07 Rastreo de Ubicación y Geocercas	●○○	●●●	●●○	●●●	●●○	×
08 Reportes de Hábitos Digitales	●●●	●●○	●●○	●●●	●●●	●○○
09 Prevención de Gastos Digitales	●●●	●●●	×	●○○	×	×
10 Control de Red del Hogar	×	×	●○○	●○○	×	●●●

●●● Excelente ●●○ Muy bien ●○○ Parcial × No disponible ● Top 5 más urgentes ⚠ Bark: solo EE.UU. / Australia / Sudáfrica

• MATRIZ MAESTRA DE CAPACIDADES

Los 10 escenarios × 7 herramientas

Esta matriz junta todo: cada escenario contra cada herramienta, con tres niveles (excelente, muy bien, parcial) o una equis cuando no aplica. Es tu hoja de referencia rápida cuando dudes qué usar para qué.

Fíjate en un patrón clave: las herramientas gratuitas (Screen Time, Family Link) son fuertes en tiempo, apps y gastos, pero quedan en blanco frente a grooming y ciberacoso, donde solo la detección con IA ayuda. Y el router es el único que cubre la red completa del hogar. Por eso el escudo necesita varias capas.

Lo que NINGUNA Herramienta Puede Hacer

La diapositiva más importante de la noche.

1 Protegerte fuera de tu red o tu WiFi

Casa de amigos, datos celulares, VPN instalada por el hijo — ninguno de tus controles aplica fuera de tu hogar. El mundo digital no termina en tus paredes.

2 Leer mensajes cifrados de extremo a extremo

WhatsApp, Signal y Telegram son invisibles para cualquier app de control parental, incluida Bark y Qustodio. Si tu hijo quiere ocultar algo, puede hacerlo fácilmente.

3 Entender el contexto emocional real

Bark puede detectar «me quiero morir» — pero no sabe si es el título de una canción, una queja dramática o una señal real de crisis. Eso requiere tu criterio y presencia.

4 Reemplazar la conversación y la confianza

Ningún filtro es tan efectivo como un hijo que sabe que puede hablar con sus papás sin miedo a perder el celular. La relación es el control parental más poderoso que existe.

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LO QUE NINGUNA HERRAMIENTA PUEDE HACER

La diapositiva más importante de la noche

Con toda la tecnología sobre la mesa, conviene decir la verdad completa. Ninguna herramienta te protege fuera de tu red: en casa de amigos, con datos celulares o con una VPN, tus controles no aplican. Ninguna lee mensajes cifrados de extremo a extremo: WhatsApp, Signal y Telegram son invisibles incluso para Bark y Qustodio.

Y hay dos cosas que ningún filtro puede dar. Una es entender el contexto emocional real: Bark puede detectar «me quiero morir», pero no sabe si es el título de una canción o una crisis verdadera. Eso requiere tu criterio y tu presencia. La otra es reemplazar la conversación y la confianza. Ningún filtro es tan efectivo como un hijo que sabe que puede hablar contigo sin miedo a perder el celular.

REFLEXIÓN

- La relación es el control parental más poderoso que existe. Las herramientas son el medio; el corazón de tu hijo es el fin.

Los 3 Principios No Negociables

Las herramientas son el medio. La relación es el fin.

01

Transparencia Total

Tu hijo sabe qué herramientas tienes instaladas y por qué. La confianza no se construye en secreto. Si lo descubre por accidente, el daño a la relación es mucho mayor que si le explicaste desde el principio.

**«No es espionaje.
Es un acuerdo.»**

02

La Primera Respuesta Lo Es Todo

Cuando tu hijo te cuente algo malo que vio o hizo en línea, tu reacción EN ESE MOMENTO decide si alguna vez vuelve a contarte algo similar. Curiosidad antes de castigo.

**«Gracias por decirme.
Cuéntame más.»**

03

Dar el Ejemplo

Si no quieres el teléfono en la cena, tú tampoco lo uses. Si no quieres que tu hijo use TikTok dos horas seguidas, revisa primero tus propios hábitos. Los hijos aprenden lo que ven.

**«El modelo más
poderoso eres tú.»**

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• LOS 3 PRINCIPIOS NO NEGOCIABLES

Las herramientas son el medio; la relación es el fin

Si las herramientas son la técnica, estos tres principios son el alma. Primero, transparencia total: tu hijo sabe qué herramientas tienes instaladas y por qué. La confianza no se construye en secreto, y si lo descubre por accidente, el daño a la relación es mayor que cualquier protección. No es espionaje, es un acuerdo.

Segundo, la primera respuesta lo es todo. Cuando tu hijo te cuente algo malo que vio o hizo en línea, tu reacción en ese momento decide si volverá a contarte algo. Curiosidad antes que castigo: «Gracias por decirme. Cuéntame más». Tercero, dar el ejemplo. Si no quieres el teléfono en la cena, tú tampoco lo uses. Los hijos aprenden lo que ven, y el modelo más poderoso eres tú.

REFLEXIÓN

- «No es espionaje, es un acuerdo.» — Transparencia total.
- «Gracias por decirme. Cuéntame más.» — La primera respuesta lo es todo.
- «El modelo más poderoso eres tú.» — Dar el ejemplo.

Checklist de Salida — Tu Plan de Acción

HOY	ESTA SEMANA	ESTE MES
☒ Activa Screen Time (Phone) o Family Link (Android) — 10 min	☒ Cuéntale a tu hijo qué herramientas activaste y por qué (transparencia)	☒ Crea o actualiza el Pacto Digital Familiar con reglas y fecha de revisión
☒ Crea el código secreto de control parental (¡solo tú!)	☒ Evalúa si Bark o Qustodio tiene sentido para tu familia	☒ Programa una «reunión digital» mensual: 20 min sin celulares para conversar
☒ Si hay Consolas de Vídeo en casa — vincula la app de control parental	☒ Revisa las opciones de control parental en tu router	☒ Comparte esta guía con otro papá o mamá de tu comunidad
☒ Revisa si Meta AI está activo en WhatsApp e Instagram de tu hijo	☒ Habla con tu hijo sobre chatbots de IA — sin juzgar, solo con curiosidad	

Papás en Línea · @papasenlinea · papasenlinea.com

• CHECKLIST DE SALIDA: TU PLAN DE ACCIÓN

Hoy · Esta semana · Este mes

Aquí está el plan para que esta guía no se quede en buenas intenciones. Hoy mismo activa Screen Time o Family Link, crea el código secreto de control parental que solo tú conozcas, vincula la app de control de cada consola que haya en casa y revisa si Meta AI está activo en el WhatsApp e Instagram de tu hijo.

Esta semana cuéntale a tu hijo qué activaste y por qué, evalúa si Bark o Qustodio tienen sentido para tu familia, revisa el control parental de tu router y habla con tu hijo sobre los chatbots de IA, sin juzgar, solo con curiosidad. Y este mes crea o actualiza el Pacto Digital Familiar, agenda una reunión digital mensual de 20 minutos sin celulares, y comparte esta guía con otro papá o mamá de tu comunidad.

✓ HOY

- Activa Screen Time o Family Link (10 min).
- Crea el código secreto de control parental (¡solo tú!).
- Vincula la app de control de cada consola.
- Revisa si Meta AI está activo en WhatsApp e Instagram de tu hijo.



ESTA SEMANA Y ESTE MES

- Cuéntale a tu hijo qué activaste y por qué (transparencia).
- Evalúa si Bark o Qustodio tienen sentido para tu familia.
- Crea o actualiza el Pacto Digital Familiar con fecha de revisión.
- Comparte esta guía con otro papá o mamá.



REFLEXIÓN FINAL

- Tus decisiones de hoy cambian el feed de mañana. Gracias por estar aquí: eso ya los hace mejores papás.