

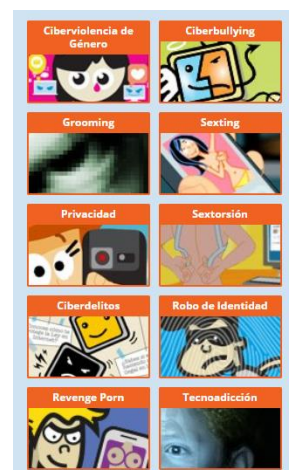
# PROGRAMA DE ACOMPANÑAMENTO DIXITAL



**RECOMENDACIÓNS  
PARA FAMILIAS E  
ENTIDADES SOBRE  
UN USO SEGURO  
DAS TRIC  
(*TECNOLOXÍAS DA  
RELACIÓN,  
INFORMACIÓN E  
COMUNICACIÓN*) E  
RECURSOS DE  
INTERESE.**

## COMO ACOMPAÑAR OS USOS DAS TRIC

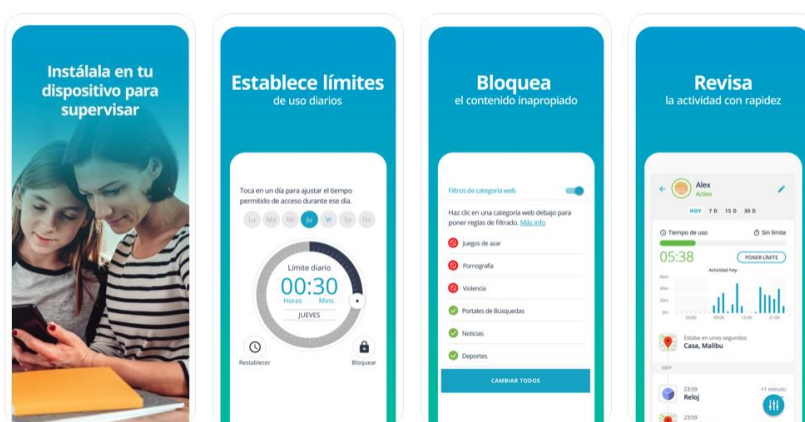
- ✓ Evitar usos innecesarios ou que empecen antes de tempo co uso dalgunhas aplicacións ou dispositivos. Podemos falarlles dos motivos polos que limitamos tempos e usos das tecnoloxías (explicar os nosos valores, compromisos, emocións que nos provocan e as nosas necesidades e prioridades como familia). escoitar tamén as súas demandas e consensuar con sentido común.
  - ▶ Ollade este vídeo da conferencia [Redes sociais e menores. Como educar nun uso positivo e responsable.](#)
- ✓ Comprender que as TRIC non son “canguros” (aínda que ás veces sálvanos de apuros). Falar dos riscos do seu uso, pero tamén das súas fortalezas! So temos que facer autocrítica (que exemplo lles estamos dando nós, as persoas adultas) e buscar o equilibrio.
  - ▶ Pantallas Amigas: web con diversos recursos sobre o uso seguro e responsable en internet, redes sociais, móbiles e videoxogos: <https://www.pantallasamigas.net/>



- ✓ Pautar horarios de conexións e usos (comunicación, acordos, alarmas e/ou pequenos contratos); valorar o uso de dispositivos de control parental.
  - ▶ Neste enlace tedes algúns exemplos de pactos familiares para o bo uso dos dispositivos: <https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos>
  - ▶ Programas de control parental para menores en internet:  
Control parental en buscadores de Google: Ir a Configuración de búsqueda; na sección "Filtros SafeSearch", marca ou desmarca a casilla xunto a "Activar SafeSearch"; na parte inferior da páxina, selecciona Gardar.

[FAMISAFE](#) é unha das mellores aplicacións de control parental en español que existen no mercado. Ten versión tanto para Android como para iPhone. Pódese probar de balde sen ningún tipo de compromiso, unicamente tes que rexistrarte na súa web ou descargar la app móbil. Despois tes que instalar a aplicación móbil tanto nos teus dispositivos coma nos do nenos/as. Finalmente, terás que conectar ambos dispositivos e dende a web ou a túa app, poderás ter todo o control.

[QUSTODIO](#) é outra das mellores aplicacións de control parental gratuita (aínda que tamén ten versión de pago). Ten dispoñibilidade tanto para Windows, Mac, Android, IOS e Kindle. Ademais, tamén ten unha versión para Escolas para poder protexer aos nenos/as estudantes.



Outras apps de control parental son:

[Secure Kidsen](#) (para Android) que permite monitorizar todos os dispositivos Android dos teus fillos/as.

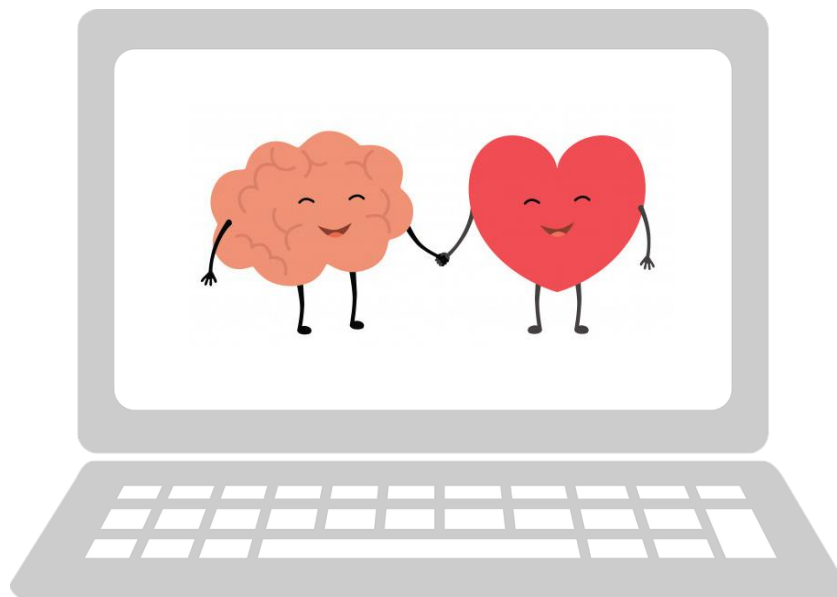
[Family Link](#) é a app que ten Google para establecer unha serie de regras dixitais á hora de usar os dispositivos.

[Eset Parental Control](#), que permite establecer “prazos para a diversión” para cando os teus fillos/as cumpran coas tarefas que lles mandes. Ademais de marcar os límites do tempo de uso, tamén se poden conceder excepcións a modo de recompensa.

✓ Pararse e aprender sobre aspectos de ciberseguridade: Acompañar nas buscas e usos que fan nas redes (coñecer gustos e intereses), comprobar accesos e termos de privacidade (coñecemento básico das aplicacións, axuda coas contrasinais seguras, buscas con filtros...).

▶ Vídeos tutoriais sobre configuración da privacidade en redes sociais- AEPD (Axencia Española de Protección de Datos): [preme aquí para consútalos](#)

- ▶ SÉ GENIAL EN INTERNET- Recurso de seguridade dixital (Google): [seguridad-digital-familias](#)
  - ▶ Guía de seguridade en redes sociais (IS4K-Incibe): [podes consultala aquí](#)
  - ▶ Comprobador de contrasinais seguras (Kaspersky): <https://password.kaspersky.com/es/>
- ✓ Fomentar tempos e actividades desligadas das TRIC (xogos, paseos, deportes, conversas, lecturas...). Separación da vida online-offline (ocio alternativo ás redes; plans familiares e con amizades; día sen pantallas; actividades na natureza...).
- ▶ Podedes ollar algúns aquí [xogostradicionais](#) e despois apagar pantallas e...a xogar!
- ✓ Poñer o foco na educación e acompañamento emocional: dialogar sobre como nos fan sentir as TRIC; analizar a expresión verbal (querer/gustar vs. necesitar); aprender a establecer límites; traballar o propio autocontrol; atender á autoestima; fomentar os autocoidados e o benestar...
- ▶ Podedes escoitar a Silvia Barrera, experta en ciberseguridade, entrando aquí: ["A mellor ciberseguridade é a prevención"](#)
- ✓ Coidar a nosa identidade e pegada dixital e ensinar a recoñecer referentes positivos, aprendendo en familia acerca da nosa información na rede e da pegada dixital que deixamos.
- ▶ Para reflexionar sobre o coidado da nosa identidade dixital (*somos/parecemos o que amosamos?*), ollade este vídeo: [Campaña Unicef redes](#)
- ✓ Dixitalizar o botrato: Aprender e educar no botrato na vida *offline*, para poder trasladalo despois á vida *online* (fomentar a empatía, adestrar as habilidades sociais e educar no respecto e na igualdade).



## RECURSOS DE INTERESE

- Guía sobre videoxogos “No todos los gatos son pardos, ni todos los videojuegos son buenos”: [http://www.infanciaytecnologia.com/descargas/guia\\_VIDEOJUEGOS.pdf](http://www.infanciaytecnologia.com/descargas/guia_VIDEOJUEGOS.pdf)
- Guía didáctica “Conectar sin que nos raye”, editada polo equipo Equipo Técnico do CMIM del Ayuntamiento de Andújar. Autora: Isa Duque. Psicóloga, Terapeuta Familiar, Sexóloga e tecnofeminista ([www.lapsicowoman.blogspot.com](http://www.lapsicowoman.blogspot.com)): [guia\\_conectar\\_sin\\_que\\_nos\\_raye.pdf](#)
- Bo uso das TRICS (Psico Woman): Lista de reprodución con vídeos sobre ciberviolencias, conexión segura, TRICS, etc.: [vídeos\\_psicowoman](#)
- Guía didáctica *#yonocompartoviolenca*, sobre a ciberviolencia cara as adolescentes nas redes sociais, editada polo Instituto Andaluz de la Mujer. Autora: Ianire Estébanez. Psicóloga especialista en violencia en mocidade e prevención: [guia-ciberviolencia-adolescentes.pdf](#)

## APLICACIÓNS E PROGRAMAS PRÁCTICOS

- CANVA: Programa de deseño gratuito (tamén ten algunhas opcións de pago), co cal se poden crear plantillas personalizadas e deseñar co ordenador carteis, invitacións, folletos informativos, horarios, etc. Pódense compartir os deseños en calquera lugar e imprimilos en calidade profesional en calquera momento.



[Entra aquí no Canva e rexístrate](#)

- CAMSCANNER: É unha aplicación móbil gratuita que permite utilizar dispositivos iOS e Android como escáneres de imaxes. Permite ás persoas usuarias "escanear" documentos e compartir a foto como JPEG ou PDF.



CAMSCANNER

[Descarga aquí o CamScanner](#)

- ESCÁNER QR E CÓDIGO BARRAS: Trátase dunha sinxela e cómoda aplicación para dispositivos Android, coa que poderás ler códigos QR e códigos de barras. É moi doada de usar; simplemente hai que apuntar ao QR ou ao código de barras que desexes escanear e a aplicación automaticamente o detectará e o escaneará. Non necesita presionar ningún botón, tomar fotos ou axustar o zoom.



[Descarga aquí o Escáner QR e código barras](#)