GUÍA GRATUITA

Control parental sin espiar

Protege a tus hijos en sus móviles, tablets y consolas sin romper la confianza, y ve soltando a medida que crecen.



Carolina Galarza

carolinagalarza.com

Índice

Pulsa en cada unidad para ir directamente. Al final de cada una tienes un botón para volver aquí.

♥ PARA EMPEZAR
Bienvenida — Ir →

1 CAPÍTULO 1
Qué es (y qué no es) el control parental — Ir →

2 CAPÍTULO 2
Antes de activar nada: cómo hablarlo — Ir →

3 CAPÍTULO 3
Lo que recomiendan los expertos — Ir →

4 CAPÍTULO 4
Las herramientas oficiales, marca a marca — Ir →

5 CAPÍTULO 5
YouTube, TikTok, WhatsApp, Roblox y compañía — Ir →

6 CAPÍTULO 6
¿Móvil para niños? Relojes, móviles básicos y smartphones para menores — Ir →

7 CAPÍTULO 7
El plan de autonomía por edades: ir soltando — Ir →

8 CAPÍTULO 8
Cuando intenta saltárselo — Ir →

♥ PARA EMPEZAR
Recursos — Ir →

Bienvenida

Querida familia:

Quizá hayas llegado hasta aquí porque el móvil, la tablet o la consola ya están en casa y no sabes muy bien qué activar. O porque alguien te ha dicho «ponle control parental» y, al abrir los ajustes, te has encontrado con veinte opciones y ninguna explicación. O porque te ronda una duda más profunda: «¿no será esto espiar a mi hijo?».

Soy Carolina Galarza, coach de familias especializada en crianza consciente y neuroeducación, y madre. Acompaño a madres y padres en la preadolescencia y la primera adolescencia, esa etapa en la que nuestros hijos e hijas empiezan a pedir puertas cerradas, contraseñas y su propio espacio. Y es justo en esa etapa cuando más falta nos hace entender qué estamos haciendo cuando activamos un control parental.

Mi mirada parte de dos ideas. La primera viene de la **crianza consciente**: lo que de verdad protege a un niño o a una niña es el vínculo con sus adultos, la confianza de saber que puede venir a contarnos cualquier cosa. La segunda viene de la **neuroeducación**: el cerebro de nuestros hijos todavía está en obras, y la parte que frena impulsos y mide riesgos no termina de madurar hasta pasados los 20 años. Mientras tanto, necesitan un apoyo de fuera.

Ese apoyo puede ser el control parental. Pero solo si lo entendemos como lo que es: **un andamio temporal**, no una cámara de vigilancia. Un andamio se pone para que el edificio crezca seguro y se va retirando a medida que la estructura se sostiene sola. Con el control parental pasa lo mismo: lo activamos con transparencia, se lo explicamos, y lo vamos soltando según madura su cerebro y crece la confianza entre vosotros.

> **UNA ACLARACIÓN IMPORTANTE**
>
> Esta guía no pretende animarte a que tu hijo o hija tenga móvil. Mi recomendación es **retrasar el móvil propio todo lo posible**. Pero las pantallas ya están en casa (la tablet, la consola, el ordenador del colegio) y hay familias que, por el motivo que sea, deciden que su hijo necesita un teléfono. Para todas ellas está esta guía: para que lo que usen sea lo más seguro posible.

En esta guía vas a encontrar:

1. Qué es y qué no es el control parental, y por qué tiene sentido a estas edades.
2. Cómo hablarlo antes de activar nada, con un guion y un acuerdo para imprimir.
3. Lo que recomiendan los expertos y lo que dice la ley en España.
4. Las herramientas oficiales y gratuitas de cada marca de móvil, ordenador y consola.
5. Los controles de YouTube, TikTok, WhatsApp, Roblox y otras apps.
6. Las alternativas al smartphone: relojes, móviles básicos y móviles pensados para menores.
7. Un plan de autonomía por edades para ir soltando.

8. Qué hacer cuando intenta saltárselo, con una plantilla de revisión semanal.

No hace falta leerla de un tirón ni activarlo todo esta tarde. Ve a la parte que necesites hoy. Y si en algún momento te sientes desbordada o desbordado por la parte técnica, vuelve a esta carta: la herramienta importa, pero la relación importa mucho más.

> **El mejor control parental es un hijo que sabe que puede contarte lo que ha visto sin miedo a perderlo todo.**

Gracias por estar aquí. Empezamos.

Con cariño,
Carolina

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 1

Qué es (y qué no es) el control parental

Antes de tocar un solo ajuste, conviene saber qué podemos esperar de estas herramientas y qué no. Así evitamos dos errores muy comunes: confiar en ellas a ciegas o descartarlas por miedo a convertirnos en vigilantes.

Las 4 capas del control parental

Hay tantas marcas, apps y menús que es fácil perderse. La buena noticia es que el control parental no depende del modelo de móvil: funciona por capas. Si cubres las cuatro, da igual la marca.

Capa	Qué es	Dónde está en esta guía
1. Su aparato	La herramienta oficial del sistema: Apple para iPhone y iPad; Google Family Link para casi todos los Android (Samsung, Xiaomi, Motorola, OPPO…); la de cada ordenador y consola.	Capítulo 4
2. El wifi de casa	Un filtro en la red que protege todos los aparatos a la vez, también los de los amigos que vienen de visita. No funciona fuera de casa ni con datos móviles.	Capítulo 4
3. Sus apps y juegos	Cada app tiene sus propios ajustes: YouTube, TikTok, WhatsApp, Discord, Roblox…	Capítulo 5
4. Vuestro acuerdo	Lo que hace que todo lo demás funcione: hablarlo, pactarlo y revisarlo juntos.	Capítulos 2 y 7

¿SU MÓVIL NO APARECE EN LA GUÍA?

No pasa nada. Si no es un iPhone, casi seguro es Android, y casi todos los Android funcionan con Google Family Link. Truco: si por detrás tiene una manzana, es iPhone; si no, abre los Ajustes y busca «Información del teléfono»: si aparece «Versión de Android», ya lo sabes.

Una definición sencilla

Llamamos control parental al conjunto de funciones que permiten a un adulto **poner límites y recibir información** sobre el uso que hace un menor de un dispositivo o de una aplicación. Según la herramienta, puede servir para:

- Limitar el tiempo de uso y fijar horarios (por ejemplo, que el móvil «se duerma» a una hora).
- Filtrar contenidos por edad en tiendas de apps, navegadores, vídeos y juegos.
- Aprobar o bloquear la descarga de aplicaciones y las compras.

- Decidir con quién puede comunicarse en algunas apps y juegos.
- Ver cuánto tiempo se usa cada app y, en algunos casos, dónde está el dispositivo.

Todos los grandes sistemas y consolas traen su propio control parental, y es **gratuito**: Apple, Google, Microsoft, Nintendo y PlayStation. No hace falta pagar una app para empezar. Lo verás con detalle en el capítulo 4.

El andamio: lo que nos enseña la neuroeducación

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

La **corteza prefrontal** es la parte del cerebro que nos permite parar, pensar antes de actuar, planificar y medir las consecuencias. Es la última en madurar: sigue desarrollándose hasta pasados los 20 años.

Mientras tanto, entre los 9 y los 14 años el **sistema de recompensa** está especialmente activo. Cada notificación, cada vídeo nuevo, cada nivel superado o cada «me gusta» libera **dopamina**, la sustancia que nos empuja a buscar «un poco más». Las aplicaciones están diseñadas precisamente para aprovechar ese mecanismo: el vídeo siguiente empieza solo, el scroll no tiene final, la racha no se puede romper.

Dicho de otra forma: le estamos pidiendo a un cerebro con el acelerador a fondo y el freno a medio construir que se pare solo frente a productos diseñados para que no se pare. No es falta de voluntad. Es biología.

Aquí es donde el control parental tiene sentido: **hace de freno externo** mientras el freno interno se construye. Igual que no dejamos a un niño de diez años cruzar solo una avenida el primer día, sino que le acompañamos, luego le miramos desde la acera y un día le dejamos ir, con la tecnología podemos hacer lo mismo.

La palabra que mejor lo describe es **andamio**. El andamio no es el edificio: es una estructura temporal que sostiene mientras se construye. Y tiene dos características que me parecen fundamentales:

1. **Se pone por fuera y se ve.** No es secreto. Tu hijo o hija sabe que está ahí y por qué.
2. **Se retira poco a poco.** No se quita de golpe a los 14 ni se deja para siempre. Se va soltando a medida que demuestra que puede sostenerse solo.

💡 **LA IDEA CLAVE**

El control parental no sustituye a tu presencia: **la sostiene** mientras su cerebro aprende a regularse. Su objetivo final es dejar de ser necesario.

Lo que sí protege

- [ ] **Reduce la exposición accidental** a contenidos para adultos, violentos o claramente inadecuados para su edad.
- [ ] **Pone un límite al tiempo y al horario**, sobre todo por la noche, cuando el cansancio deja al freno interno aún más débil.
- [ ] **Evita sustos con las compras** dentro de juegos y apps (en PlayStation, por ejemplo, el límite de gasto mensual viene en cero por defecto).
- [ ] **Limita el contacto con desconocidos** en las plataformas que lo permiten (Fortnite, Roblox, consolas).
- [ ] **Os da información para conversar**: ver juntos el informe de uso semanal es una puerta de entrada estupenda a hablar de lo que le gusta, lo que le engancha y lo que le incomoda.

Lo que no hace (y conviene saber)

1. No sustituye el acompañamiento

Lo dicen todos los organismos: INCIBE, la Asociación Española de Pediatría y la Comisión Europea. Ningún filtro enseña a tu hijo qué hacer cuando un compañero le manda una foto que no debería, cuando alguien le insulta en un grupo o cuando ve algo que le asusta. Eso lo aprende contigo.

> *«No sustituyen la supervisión o el acompañamiento».*
>
> INCIBE, INTERNET SEGURA FOR KIDS, SOBRE LAS HERRAMIENTAS DE CONTROL PARENTAL

2. Ninguna herramienta es 100 % eficaz

Los filtros fallan: dejan pasar cosas que no deberían y bloquean otras que no tendrían por qué. La Comisión Europea lo recuerda en su web para familias: ninguna herramienta de control parental es eficaz al cien por cien, y por eso hay que combinarla con buenos hábitos.

3. Se puede sortear

Los propios fabricantes lo reconocen de forma indirecta. Google pide desactivar el modo Invitado en los Chromebook, porque si no el niño puede usarlo sin restricciones. Honor explica que su Modo niños bloquea cambiar la hora o las opciones de desarrollador para evitar que los menores eludan la supervisión. Y hay vías que ninguna herramienta controla: el móvil de un amigo, otro dispositivo de casa o una cuenta abierta con una edad falsa. Hablaremos de esto con calma en el capítulo 8.

4. Cada herramienta controla solo lo suyo

Este es el punto que más sorprende a las familias:

- La **Búsqueda Segura** de Google filtra solo los resultados de la Búsqueda de Google, no el resto de internet.
- Las **compras** que aprueba Family Link son solo las que se pagan con el sistema de Google Play.

- **Fortnite y Roblox** tienen sus propios controles, además de los de la consola o el móvil donde se juega. Hay que revisar los dos.
- En **Chromebook**, si el ordenador es del colegio y usa una cuenta educativa, manda el administrador del centro, no Family Link.

5. Hay cosas que no deberías poder ver (y está bien)

WhatsApp e Instagram **no dejan a los padres leer los mensajes**: los chats de WhatsApp están cifrados, y la supervisión de Instagram muestra con quién ha chateado tu hijo en los últimos siete días, pero no qué se han dicho. La Comisión Europea pide que las herramientas para familias se basen en la comunicación y no en la vigilancia, que respeten la privacidad del menor y que le avisen cuando se activen.

Para mí, esto no es un problema: es una oportunidad. Nos recuerda que la intimidad de nuestros hijos merece respeto, también a los diez años, y que la información que más vale es la que nos cuentan ellos.

Supervisar no es espiar

Supervisar (andamio)	Espiar (vigilancia)
Lo sabe y entiende por qué.	Se hace a escondidas.
Se pacta qué se supervisa y qué no.	Se mira todo lo que se puede.
Tiene fecha de revisión y se va soltando.	Es indefinido.
Busca protegerle mientras aprende.	Busca «pillarle».
La información se usa para hablar.	La información se usa para castigar.
Respeta sus conversaciones privadas.	Lee sus mensajes.

Si alguna vez dudas, hazte esta pregunta: **«¿Me sentiría cómoda o cómodo explicándole a mi hijo exactamente lo que estoy haciendo y por qué?»**. Si la respuesta es sí, probablemente estés supervisando. Si es no, merece la pena pararse a pensar.

> La confianza no se instala en un ajuste. Se construye en cada conversación.

PARA HACER EN FAMILIA

Antes de leer el siguiente capítulo, haz un inventario de las pantallas de casa. Apunta en un papel cada dispositivo que usa tu hijo o hija (móvil, tablet, ordenador, consola, tele) y, al lado, si tiene algún control activado y quién lo configuró. Muchas familias descubren aquí que el móvil está muy protegido y la consola o la tele, nada.

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 2

Antes de activar nada: cómo hablarlo

El orden importa. Si primero activamos y después explicamos (o no explicamos), nuestro hijo vivirá el control parental como desconfianza. Si primero hablamos, lo vivirá como cuidado. En este capítulo te propongo cómo preparar esa conversación, un guion con frases concretas y un acuerdo para firmar juntos.

La transparencia como punto de partida

INCIBE aconseja explicar a los menores por qué estas herramientas son necesarias e ir adaptando sus funciones a su desarrollo y madurez. La Comisión Europea va en la misma línea: el menor debe saber que la herramienta está activa. Y desde la crianza consciente añado algo más: **contarle lo que activamos le trata como a alguien capaz de entender**, y eso, en sí mismo, ya es educativo.

Ser transparentes significa que tu hijo o hija sepa:

- ☐ **Qué** vais a supervisar (tiempo, apps, contenidos, compras, ubicación...).
- ☐ **Qué no** vais a mirar (por ejemplo, sus conversaciones privadas).
- ☐ **Por qué** lo hacéis, explicado a su nivel.
- ☐ **Hasta cuándo**, o al menos cuándo lo volveréis a revisar.
- ☐ **Cómo puede ganar autonomía**: qué tendría que pasar para dar el siguiente paso.

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

Cuando un niño o una niña siente que algo le amenaza (un castigo, una pérdida de libertad, una sensación de injusticia), se activan las zonas más primitivas del cerebro, las que se ocupan de defenderse. En ese estado, la corteza prefrontal, la que razona, se queda en un segundo plano. Por eso las conversaciones importantes no funcionan en mitad de una discusión.

Elegir un buen momento, explicar el porqué e invitarle a participar en las decisiones hace justo lo contrario: le ayuda a sentirse seguro y permite que su parte racional esté disponible. Además, cuando participa en una norma, la siente más suya, y es mucho más probable que la cumpla.

Cómo preparar la conversación

1. **Poneos de acuerdo los adultos antes.** Si hay dos adultos en casa (o en dos casas), hablad primero entre vosotros. Una norma que uno defiende y el otro relativiza no se sostiene.
2. **Elegid un momento tranquilo.** Nada de hacerlo justo después de un conflicto con el móvil ni con prisas antes del colegio. Un paseo, un desayuno de fin de semana o un rato en el coche suelen funcionar bien.

3. **Llevad la idea, no la decisión cerrada.** Tened claro lo que no es negociable (por ejemplo, el horario de noche), pero dejad margen real para que opine sobre el resto.
4. **Configurad juntos.** Siempre que se pueda, activad las herramientas con él o ella delante, explicando cada ajuste.

Un guion para la conversación

No tienes que decirlo así, palabra por palabra. Úsalo como inspiración y adáptalo a tu forma de hablar y a la edad de tu hijo o hija.

1. Abrir desde el vínculo

- «Quiero hablar contigo de algo importante, y quiero que tú también opines.»
- «Me hace mucha ilusión que empieces a tener más libertad con el móvil (o la consola, o la tablet), y quiero que salga bien.»

2. Explicar el porqué (sin sermones)

- «Las apps y los juegos están hechos por personas muy listas que quieren que pases el máximo tiempo posible en ellos. No es culpa tuya si te cuesta parar: a mí también me pasa.»
- «Tu cerebro está creciendo muchísimo. La parte que ayuda a frenar todavía se está construyendo, y eso es normal. Mientras tanto, vamos a usar una ayuda de fuera.»
- «No es porque desconfíe de ti. Es porque en internet hay cosas que no están pensadas para tu edad, y quiero que no te las encuentres de golpe.»

3. Contar qué vais a activar y qué no

- «Vamos a poner un horario: por la noche el móvil descansa, y tú también.»
- «Cuando quieras descargar una app nueva, me llegará un aviso y lo hablamos.»
- «No voy a leer tus conversaciones. Son tuyas. Lo que sí te pido es que, si algo te incomoda, me lo cuentes.»

4. Escuchar y negociar

- «¿Qué te parece? ¿Hay algo que te preocupe?»
- «¿Qué crees que sería justo para el fin de semana?»
- «¿Qué te gustaría poder hacer dentro de unos meses?»

5. Dejar clara la salida

- «Esto no es para siempre. Cada cierto tiempo lo revisaremos juntos y, a medida que vea que te organizas bien, iremos quitando cosas.»
- «Y pase lo que pase, si ves algo raro o te equivocas, prefiero mil veces que me lo cuentes. No te voy a quitar el móvil por contarme algo.»

LA IDEA CLAVE

La frase más protectora de toda esta guía es la última: **«si me lo cuentas, no te voy a castigar por contármelo»**. Si tu hijo teme perder el móvil, esconderá los problemas. Si sabe que puede contártelos, te los traerá.

Qué hacer si reacciona mal

Es normal que proteste, que diga que ningún amigo tiene control parental o que se sienta tratado como un bebé. No necesitas convencerle en ese momento. Puedes validar sin ceder:

- «Entiendo que te fastidie. A mí a tu edad tampoco me gustaba que me pusieran límites.»
- «Sé que te parece que no confío en ti. Lo que quiero es que esto sea un camino hacia que lo gestiones tú solo.»
- «Vamos a probar así unas semanas y lo revisamos juntos. Tu opinión cuenta.»

El acuerdo de uso y supervisión

Poner las cosas por escrito ayuda mucho: evita los «yo no dije eso», hace visibles los compromisos de los adultos (que también los hay) y da una fecha concreta para revisar. Imprimidla, rellenadla juntos y colgadla en un sitio visible.

✂ IMPRIMIBLE · Acuerdo de uso y supervisión

Familia: _____

Dispositivos a los que se aplica: _____

Fecha de inicio: _____ Primera revisión: _____

1. Qué vamos a supervisar

Qué	Sí / No	Cómo lo hemos acordado
Tiempo de uso diario	☐ Sí ☐ No	_____
Horario (hora de descanso por la noche)	☐ Sí ☐ No	_____
Descarga de apps y juegos	☐ Sí ☐ No	_____
Compras	☐ Sí ☐ No	_____
Filtro de contenidos por edad	☐ Sí ☐ No	_____
Con quién puede comunicarse en juegos y apps	☐ Sí ☐ No	_____

Qué	Sí / No	Cómo lo hemos acordado
Ubicación	□ Sí □ No	_____
Otros	□ Sí □ No	_____

2. Lo que NO vamos a mirar

_____

_____

3. Por qué lo hacemos

Con nuestras palabras: _____

_____

4. Hasta cuándo

Lo revisaremos juntos cada _____ semanas. Lo que tendría que pasar para dar el siguiente paso (más tiempo, menos supervisión, una app nueva): _____

_____

5. Cómo lo revisaremos juntos

- [ ] Nos sentaremos el día _____ a ver el informe de uso juntos.
- [ ] Cada uno dirá qué ha ido bien y qué cambiaría.
- [ ] Si algo no funciona, lo hablamos antes de cambiarlo.

6. Mis compromisos (hijo o hija)

- [ ] Respetar los horarios que hemos pactado.
- [ ] Pedir permiso antes de instalar algo nuevo.
- [ ] Contar a un adulto si veo algo que me incomoda o me asusta, o si alguien me pide algo raro.
- [ ] No intentar saltarme los controles; si algo me parece injusto, lo hablo.
- [ ] Otro: _____

7. Nuestros compromisos (adultos)

- [ ] Explicar cada ajuste antes de activarlo y no activar nada a escondidas.
- [ ] No leer las conversaciones privadas, salvo un riesgo serio para su seguridad, y si eso ocurre, decírselo.
- [ ] Escuchar sin castigar cuando nos cuente algo que ha visto o le ha pasado.
- [ ] Ir soltando el control a medida que demuestre que se organiza.
- [ ] Dar ejemplo con nuestro propio móvil, sobre todo en las comidas y por la noche.
- [ ] Otro: _____

Firmas

Hijo o hija: _____ Madre, padre o tutor: _____

Madre, padre o tutor: _____ Fecha: _____

Un acuerdo que firmamos todos se cumple mejor que una norma que solo pone uno.

PARA HACER EN FAMILIA

Rellenad el apartado 2 del acuerdo («Lo que NO vamos a mirar») antes que ningún otro. Empezar por lo que respetáis cambia por completo el tono de la conversación: tu hijo o hija entiende desde el primer minuto que esto no va de vigilarle, sino de cuidarle.

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 3

Lo que recomiendan los expertos

Las recomendaciones oficiales coinciden en algo muy tranquilizador: el control parental es útil, pero nunca va solo. Aquí tienes, con su fuente, lo que dicen los organismos españoles y europeos y lo que marca la ley hoy en España.

LA IDEA CLAVE

Todos los organismos repiten la misma idea con distintas palabras: **usa el control parental, explícaselo, adáptalo a su edad y no lo conviertas en lo único que haces**.

INCIBE (Instituto Nacional de Ciberseguridad)

A través de su servicio Internet Segura for Kids, INCIBE presenta las herramientas de control parental como un apoyo en el aprendizaje digital de los menores. Insiste en tres ideas: no sustituyen la supervisión ni el acompañamiento; es aconsejable explicar a los niños por qué son necesarias; y hay que ir adaptando sus funciones a su desarrollo y madurez. Además, mantiene un catálogo con fichas de más de 80 herramientas, que indica si cada una es gratuita.

> *«Las herramientas de control parental son un apoyo en el aprendizaje digital de los menores».*
>
> INCIBE, INTERNET SEGURA FOR KIDS

Asociación Española de Pediatría (AEP)

En su Plan Digital Familiar, la AEP recomienda para los niños de 7 a 12 años limitar los dispositivos con internet y, si se usan, hacerlo con la supervisión directa de un adulto, preferiblemente en dispositivos fijos y nunca en el baño ni en el dormitorio. Para los 13 a 16 años, habla de control parental, aunque **«no como única medida»**, y de priorizar los teléfonos sin acceso a internet y retrasar el primer smartphone.

Hay dos ideas de la AEP que encajan muy bien con la mirada de esta guía: es mejor **ceder un dispositivo que regalarlo** (el dispositivo es de los padres) y conviene **revisar los dispositivos junto con los hijos**, no a sus espaldas.

Comité de expertos del Gobierno

El comité de personas expertas para un entorno digital seguro entregó su informe al Consejo de Ministros en diciembre de 2024, con 107 medidas. Para los 6 a 12 años propone limitar los dispositivos con internet y, si se usan, hacerlo con supervisión, de forma puntual y con límites pactados. Para los 12 a 16 años

considera el control parental imprescindible y pide retrasar el smartphone «lo máximo posible»; si llega antes de los 16, con control parental.

> *«Priorizar el uso de teléfonos analógicos (de sólo llamada)».*
>
> COMITÉ DE PERSONAS EXPERTAS PARA UN ENTORNO DIGITAL SEGURO, RECOMENDACIÓN PARA 12 A 16 AÑOS

Comisión Europea y Better Internet for Kids

La web europea Better Internet for Kids recuerda que ninguna herramienta de control parental es eficaz al cien por cien y que hay que combinarla con buenos hábitos y ajustarla a la edad, la app y el dispositivo. En su material sobre la Ley de Servicios Digitales para jóvenes va más allá: las herramientas para familias deben basarse en la comunicación y el empoderamiento, no en el control; no deben llevar a la vigilancia ni quitar derechos al menor; deben respetar su privacidad y avisarle cuando se activen.

Además:

- Las **directrices de la Comisión Europea para proteger a los menores en las plataformas** (julio de 2025) piden, entre otras cosas, que las cuentas de menores sean privadas por defecto y fijan requisitos mínimos para los controles parentales que ofrezcan las plataformas.
- El **panel de expertos de la UE** sobre seguridad infantil en línea (julio de 2026) aconseja a las familias que, **hasta los 12 años**, las consolas y los dispositivos se usen solo con un adulto delante, y con límites de tiempo adecuados a la edad.
- La **propuesta europea de Ley KIDS** (septiembre de 2026) plantea que entre los 13 y los 14 años las cuentas en redes sean limitadas, creadas por los padres y con controles parentales siempre activos. **Es solo una propuesta**: todavía tienen que negociarla el Parlamento y el Consejo.

Lo que dice la ley en España

- **14 años** es la edad a partir de la cual un menor puede consentir por sí solo el tratamiento de sus datos, es decir, abrirse una cuenta (artículo 7 de la Ley Orgánica de Protección de Datos). Por debajo, hace falta el consentimiento de sus padres o tutores.
- Por eso, en España, **Google y Apple tratan como cuenta infantil, gestionada por los padres, la de los menores de 14 años**. Lo verás en el capítulo 4.
- Hubo un proyecto de ley de protección de menores en entornos digitales que, entre otras cosas, iba a **obligar a los fabricantes a incluir un control parental activado por defecto** en el sistema operativo y a subir la edad digital a 16. **No llegó a aprobarse: caducó al disolverse las Cortes en octubre de 2026.** Hoy no está en vigor, así que el control parental sigue siendo algo que activamos las familias.
- TikTok, Instagram y WhatsApp exigen en sus condiciones para Europa un mínimo de **13 años**.

Revisado el 20 de noviembre de 2026. Las recomendaciones y las leyes cambian (la AEP, por ejemplo, avisa en su web de que está actualizando el Plan Digital Familiar). Consulta siempre la fuente original.

Fuentes

- INCIBE, catálogo de herramientas de control parental: https://www.incibe.es/menores/familias/catalogo-control-parental
- INCIBE, mediación parental: https://www.incibe.es/menores/familias/mediacion-parental
- Asociación Española de Pediatría, Plan Digital Familiar: https://plandigitalfamiliar.aeped.es/
- Comité de personas expertas para un entorno digital seguro (Ministerio de Juventud e Infancia, 2024): https://www.juventudeinfancia.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/comite-expertos-juventud-e-infancia-propone-107-medidas-crear-entornos
- Better Internet for Kids, control parental (en inglés): https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/learning-corners/parents-and-caregivers/parental-controls
- Better Internet for Kids, herramientas para familias de la Ley de Servicios Digitales (en inglés): https://better-internet-for-kids.europa.eu/en/dsaforyouth-toolkit/tools-parents-and-guardians
- Comisión Europea, directrices de protección de menores (en inglés): https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/library/commission-publishes-guidelines-protection-minors
- Comisión Europea, panel especial de expertos: https://commission.europa.eu/topics/digital-economy-and-society/special-panel_es
- Comisión Europea, propuesta de Ley KIDS (en inglés): https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/faqs/kids-act-explained
- Ley Orgánica 3/2018, art. 7 (BOE): https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673#a7

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 4

Las herramientas oficiales, marca a marca

Buena noticia: no necesitas pagar nada para empezar. Todos los grandes sistemas y consolas traen su propio control parental gratuito. En este capítulo tienes una ficha por marca con lo que permite cada herramienta, lo que necesitas para usarla y el enlace a su guía oficial, que es donde encontrarás los pasos actualizados.

Por qué no te doy los pasos de cada menú. Los fabricantes cambian los menús con cada actualización, y cada marca de Android los coloca en un sitio distinto. Una ruta copiada hoy puede estar mal dentro de tres meses. Por eso te remito siempre a la guía oficial de cada marca. Si prefieres una explicación en español y en un solo sitio, INCIBE tiene una ficha de cada herramienta en su catálogo: https://www.incibe.es/menores/familias/catalogo-control-parental

Antes de empezar: tres ideas que valen para todos

1. **Lo primero es la cuenta del niño.** Casi todas las herramientas funcionan creando una cuenta infantil para tu hijo o hija, vinculada a la tuya. Sin esa cuenta, no hay control.
2. **En España, la cuenta infantil es hasta los 14.** Google indica que la edad mínima para gestionar una cuenta propia en España es de 14 años, y Apple crea cuentas infantiles a los menores de 14. Más abajo te cuento qué pasa al cumplirlos.
3. **Revisa todos los dispositivos, no solo el móvil.** Una consola sin configurar o una tablet antigua en un cajón pueden ser la puerta que queda abierta.

Móviles y tabletas

iPhone y iPad (Apple)

Tiempo de uso + En familia · gratis

- Límites de tiempo por categorías de apps y horarios (rutinas distintas para días de colegio y fines de semana).
- «Solicitar la compra»: el niño pide permiso antes de comprar o descargar.
- «Pedir permiso para navegar», activado por defecto en menores de 13.
- Restricciones de contenido por edad (música, películas, libros) y de privacidad.
- Contactos permitidos en Mensajes, FaceTime y Teléfono: un contacto nuevo necesita la aprobación de un adulto.
- Seguridad en las comunicaciones: detecta desnudos o violencia en fotos y vídeos (Apple no tiene acceso a ellos).
- Ubicación compartida dentro de En familia.

Necesitas: crear un grupo En familia (hasta 6 personas) y una cuenta de Apple infantil para tu hijo o hija, creada por un adulto (en España, para menores de 14 años). Las funciones más nuevas piden que todos los dispositivos de la familia estén actualizados (iOS, iPadOS y macOS 27); si no, se puede seguir con la versión anterior de Tiempo de uso.

Guía oficial: **https://support.apple.com/es-es/108806**

Otras páginas útiles de Apple: crear la cuenta del niño (**https://support.apple.com/es-es/102617**), configurar En familia (**https://support.apple.com/es-es/108380**) y la guía completa «Dispositivos Apple para niños y familias» (**https://support.apple.com/es-es/guide/child-safety/welcome/web**).

Android (casi todas las marcas)

Google Family Link · gratis

- Aprobar o bloquear las descargas y compras de Google Play y los permisos de las apps.
- Límites diarios de uso y hora de dormir.
- Ver cuánto tiempo pasa en cada app.
- Ver la ubicación del dispositivo Android.
- Filtros de contenido en Google Play y en Chrome.
- Modo colegio («School time») en móviles y tabletas.
- Gestionar los ajustes de la cuenta de Google del niño.

Necesitas: una cuenta de Google para el niño, supervisada por un adulto mayor de edad que viva en el mismo país; la app Family Link en tu móvil (Android 6.0 o posterior, o iPhone con iOS 16 o posterior) o la web familylink.google.com. El móvil del niño debe tener Android 6.0 o posterior. Ojo: Family Link no sirve para supervisar un iPhone o un iPad, y las compras solo se controlan si se pagan con Google Play.

Guía oficial: **https://support.google.com/families/answer/7101025?hl=es**

LA IDEA CLAVE

Si el móvil de tu hijo es **Samsung, Xiaomi, Redmi, POCO, OPPO, realme, OnePlus, Motorola** u otra marca Android con servicios de Google, la herramienta común es **Google Family Link**. Algunas marcas añaden un modo infantil propio, pero la base es la misma.

Samsung Galaxy

Google Family Link + Samsung Kids · gratis

- Todo lo de Family Link, como en cualquier Android.
- Samsung Kids: un entorno infantil cerrado, protegido con PIN, con límite diario de juego y hora de acostarse.
- Solo apps y contactos aprobados dentro de Samsung Kids.
- Navegador limitado a webs aprobadas e informe de uso.

Necesitas: para Family Link, la cuenta de Google del niño y la app en tu móvil. Samsung Kids viene incluido en el dispositivo (Android 9.0 o posterior). Las funciones pueden variar según el país y el modelo. Samsung Kids encaja mejor con niños pequeños que con preadolescentes.

Guía oficial: **https://www.samsung.com/es/apps/samsung-kids/**

Xiaomi, Redmi y POCO

Google Family Link (apartado «Bienestar digital y controles parentales») · gratis

- Todo lo de Family Link: tiempo, apps, compras, ubicación y contenido.
- Panel de bienestar digital con el tiempo de pantalla por app.

Necesitas: lo mismo que para Family Link. Si el móvil tiene activado un «Segundo espacio», conviene comprobar que también queda protegido.

Guía oficial: **https://www.mi.com/global/support/faq/details/KA-539334/** (en inglés). En español, sobre el tiempo de pantalla: **https://www.mi.com/es/support/faq/details/KA-729097/**

OPPO, realme, OnePlus y Motorola

Google Family Link · gratis

- Todo lo de Family Link: tiempo, horarios, apps, compras, ubicación y filtros de contenido.

Necesitas: lo mismo que para Family Link. Estas marcas no tienen, que sepamos, una página oficial en español sobre control parental, así que la referencia es la guía de Google.

Guía oficial: **https://support.google.com/families/answer/7101025?hl=es**

Huawei

Equilibrio digital · gratis

- Estadísticas de uso y de desbloqueos.
- Límites de tiempo por app.
- Hora de dormir (pantalla en gris o apps restringidas).
- Contraseña de control parental para que el niño no cambie los ajustes ni desactive la función.

Necesitas: configurarlo en el propio móvil del niño. Según Huawei, los datos se guardan en el teléfono. Ten en cuenta que los móviles Huawei recientes no llevan servicios de Google, por lo que Family Link no es la vía habitual en ellos. Huawei España no tiene, por ahora, una guía paso a paso accesible: la página oficial describe la función en su apartado de privacidad.

Guía oficial: **https://consumer.huawei.com/es/privacy/privacy-for-emui-and-harmonyos/**

Honor

Balance digital con Modo niños · gratis

- Gestión del tiempo de uso.
- Modo niños: oculta Usuarios y Espacio privado y bloquea cambiar la hora, las opciones de desarrollador y descargar o instalar apps, para evitar que se eluda la supervisión.
- Pide una contraseña para desactivarlo.

Necesitas: configurarlo en el móvil del niño y elegir una contraseña que solo conozcan los adultos.

Guía oficial: **https://www.honor.com/es/support/content/es-es00410040/**

Qué pasa al cumplir 14 años

- **Google:** al cumplir 14, tu hijo o hija recibe un correo y puede actualizar su cuenta a una cuenta normal. Pero **la supervisión de Family Link no se apaga sola**: sigue mientras no la actualice, y los menores de 18 necesitan la aprobación de sus padres para detenerla. Vosotros podéis detenerla cuando queráis. Más información: **https://support.google.com/families/answer/7106787?hl=es**
- **Apple:** en España, los menores de 14 necesitan que un adulto les cree la cuenta, dentro de En familia. Apple indica además que, cuando la ley lo exige, la cuenta de un menor de 18 debe formar parte de un grupo de En familia. Edad por país: **https://support.apple.com/es-es/125666**

Mi consejo: no esperéis a que llegue el correo de los 14 para hablarlo. Que ese cumpleaños sea un paso más del plan de autonomía que veremos en el capítulo 7, no una sorpresa ni un pulso.

Ordenadores

Windows

Microsoft Family Safety · gratis

- Límites de tiempo de pantalla en los dispositivos y por app o juego.
- Bloqueo de apps y webs, y filtros en Windows, Xbox y el navegador Edge.
- Límites de gasto en la cuenta Microsoft del menor.
- Informes de actividad.

Necesitas: cuentas Microsoft para el adulto y para el niño, unidas en un grupo familiar (account.microsoft.com/family). La app Microsoft Family Safety es opcional, para gestionarlo desde el móvil. **Importante: Microsoft retiró la función de ubicación de Family Safety; ya no sirve para saber dónde está el dispositivo.**

Guía oficial: **https://support.microsoft.com/es-es/family-safety/set-up-microsoft-family-safety**

Mac

Tiempo de uso (con En familia) · gratis

- Horarios y límites de tiempo.
- Apps y contactos siempre permitidos, y con quién puede comunicarse.
- Restricciones de contenido.
- Aprobación de compras y descargas.
- Código para bloquear los ajustes.

Necesitas: lo mismo que en el iPhone, En familia y cuenta infantil. Los controles más nuevos piden macOS 27 en todos los dispositivos de la familia.

Guía oficial: **https://support.apple.com/es-es/guide/mac-help/mchl630bc02f/mac**

Chromebook

Google Family Link · gratis

- Webs permitidas en Chrome, con tres niveles: todo, intentar bloquear contenido explícito o solo sitios aprobados.
- Sin navegación privada.
- Permisos de las webs (ubicación, cámara...).
- Aprobar las peticiones de sitios bloqueados.
- Supervisión de apps y código parental para que el niño no quite la supervisión.

Necesitas: ChromeOS 71 o posterior y la cuenta de Google supervisada. Google recomienda desactivar el modo Invitado y controlar quién puede añadir usuarios. Si el Chromebook es del colegio y usa una cuenta educativa, quien manda es el centro.

Guía oficial: **https://support.google.com/chromebook/answer/7680868?hl=es**

Consolas

Nintendo Switch y Switch 2

App Control parental de Nintendo Switch · gratis

- Tiempo de juego diario y una hora a partir de la cual ya no se puede jugar.
- Ver a qué juegos se ha jugado.
- Restricciones de contenido por edad.
- Comunicación con otros usuarios y publicaciones en redes.
- GameChat (Switch 2): los menores de 16 solo pueden usarlo si la app está vinculada y el adulto ha configurado los controles.

Necesitas: la app (iOS y Android) vinculada a la consola. Las compras en Nintendo eShop se limitan desde la cuenta Nintendo del adulto (accounts.nintendo.com).

Guía oficial: **https://www.nintendo.com/es-es/Ayuda/Control-parental/Informacion-general-y-preguntas-frecuentes-del-control-parental-de-Nintendo-Switch-y-Nintendo-Switch-2-1494768.html**

PlayStation (PS5 y PS4)

Gestión familiar y control parental (app PS Family) · gratis

- Tiempo de juego diario.
- Nivel de edad de juegos, apps, películas y realidad virtual.
- Comunicación: mensajes, chat de voz y contenido de otros jugadores.
- Límite de gasto mensual, que viene en cero por defecto.
- Navegador web y juegos permitidos (el niño puede pedir permiso).
- Niveles predefinidos por edad para empezar rápido.

Necesitas: crear una familia desde tu cuenta y añadir al menor, que debe verificar su correo e iniciar sesión en la consola. Los controles van ligados a la cuenta, no a la consola. Las gafas PS VR y PS VR2 no son aptas para menores de 12.

Guía oficial: **https://www.playstation.com/es-es/support/account/ps5-parental-controls-spending-limits/**

Xbox

App Xbox Family Settings (y Microsoft Family Safety) · gratis

- Horarios diarios y pausa del tiempo de pantalla.
- Restricciones de contenido.
- Lista de amigos y solicitudes de amistad.
- Juego multijugador en línea.
- Peticiones de compra, saldo y gasto.

Necesitas: la app en tu móvil (iOS 13 o Android 8.0 o posteriores) y cuentas Microsoft para el adulto y el niño.

Guía oficial: **https://www.xbox.com/es-ES/apps/family-settings-app**

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

Los videojuegos son expertos en el sistema de recompensa: misiones cortas, premios constantes y, a menudo, una partida que no se puede dejar a medias. Por eso, cortar en seco a la hora exacta suele acabar en enfado. Un truco que ayuda mucho es avisar con antelación («en diez minutos se acaba») y pactar que la última partida se termina, pero no se empieza otra. Así le damos tiempo a su corteza prefrontal para prepararse para el cambio, en lugar de enfrentarle a un corte brusco.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

Recuperad el inventario de pantallas del capítulo 1. Al lado de cada dispositivo, apuntad qué herramienta le corresponde y abrid juntos su guía oficial. Elegid **uno** para configurar esta semana, con vuestro hijo o hija delante, y explicadle cada ajuste en voz alta. No hace falta hacerlo todo a la vez.

El wifi de casa: un filtro para todos los aparatos

Un filtro en el wifi protege a la vez todos los móviles, tablets, ordenadores, consolas y teles conectados a vuestra red, también los de los amigos que vienen a casa. La forma más sencilla y gratuita es cambiar los «DNS» del router por los de un servicio familiar que bloquea el contenido para adultos. Suena técnico, pero es cambiar dos números en la configuración del router (si no te atreves, tu operadora o alguien de confianza puede hacerlo en diez minutos).

Lo que el filtro del wifi no hace: no controla el tiempo de uso, no funciona fuera de casa ni con los datos móviles, y se puede saltar con una VPN o cambiando los DNS del propio aparato. Por eso es una capa más, no la única.

Filtros gratuitos para toda la red

Cloudflare 1.1.1.1 for Families

DNS familiar gratuito (1.1.1.3 y 1.0.0.3) · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Entra en la configuración de tu router
- Pon los DNS 1.1.1.3 y 1.0.0.3
- Comprueba que funciona en una web para adultos

Necesitas: Se cambian los DNS del router a 1.1.1.3 y 1.0.0.3 (IPv6: 2606:4700:4700::1113 y 2606:4700:4700::1003). Bloquea malware, phishing y contenido para adultos en todos los dispositivos de la wifi. No controla el tiempo; no actúa fuera de casa ni con datos móviles, VPN o DNS cifrado propio de una app o navegador. Algunos routers de operadora no dejan cambiar los DNS.

Guía oficial: **https://developers.cloudflare.com/1.1.1.1/setup/**

OpenDNS FamilyShield

DNS familiar gratuito (208.67.222.123 y 208.67.220.123) · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Entra en la configuración de tu router
- Pon los DNS 208.67.222.123 y 208.67.220.123

Necesitas: Sin registro. Viene preconfigurado para bloquear contenido para adultos; se pone en los DNS del router. Mismas limitaciones que cualquier DNS: no controla el tiempo ni protege fuera de casa, con datos móviles o con VPN.

Guía oficial: **https://www.opendns.com/setupguide/**

CleanBrowsing Family Filter

DNS familiar gratuito (185.228.168.168 y 185.228.169.168) · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Entra en la configuración de tu router
- Pon los DNS 185.228.168.168 y 185.228.169.168

Necesitas: Gratis, sin cuenta. Bloquea webs para adultos, proxies y VPN que permitan saltarse el filtro, webs de contenido mixto (p. ej. Reddit) y webs maliciosas; fuerza la Búsqueda Segura en Google, Bing y YouTube. IPv6: 2a0d:2a00:1:: y 2a0d:2a00:2::. Mismas limitaciones que cualquier DNS.

Guía oficial: **https://cleanbrowsing.org/filters/**

Operadoras y routers con control parental propio

Algunas operadoras y algunos routers traen su propio control parental, a veces con perfiles por niño y horarios de desconexión. Estos son los que he podido comprobar en sus webs oficiales:

Movistar (fibra)

App Smart WiFi de Movistar: Perfiles con horarios de desconexión · gratis

Permite controlar: horarios y noche.

- Descarga la app Smart WiFi de Movistar
- Crea un perfil para tu hijo y asígnale sus dispositivos
- Fija horarios de desconexión

Necesitas: Gratis para clientes de fibra Movistar con router Smart WiFi compatible; no disponible para clientes de O2. Permite crear perfiles, asignarles dispositivos, fijar horarios sin wifi y pausar la conexión. No filtra contenido. La «Navegación Protegida» de Movistar (0 €/mes) bloquea webs de phishing, malware y fraude, pero no es control parental.

Guía oficial: https://www.movistar.es/blog/router/funcionalidad-perfiles-app-smart-wifi/

Orange

Ciber Protección, con la función Protección de Niños · de pago

Permite controlar: contenidos por edad, horarios y noche, descargas de apps.

- Comprueba si tu tarifa lo incluye
- Actívalo desde Mi Orange
- Instala la app en los dispositivos que usen wifi

Necesitas: Solo clientes de Orange. 3 €/mes con IVA y primer mes gratis en tarifas elegibles; incluido en algunas tarifas. En la red móvil de Orange funciona sin instalar nada; en wifi hay que instalar la app Ciber Protección. Según la nota de prensa de 2024, Protección de Niños filtra webs, fija horarios, bloquea apps y corta internet. Funciones actuales de Protección de Niños: no comprobadas en la web de hoy.

Guía oficial: https://www.orange.es/servicios/ciberproteccion

Digi (fibra)

Controles parentales del router (manual oficial de Digi del TP-Link XGB430v) · gratis

Permite controlar: contenidos por edad, tiempo de uso, horarios y noche.

- Mira qué modelo de router tienes
- Busca su manual en la web de Digi
- Crea un perfil para tu hijo con filtro y horario

Necesitas: Verificado solo para el router TP-Link XGB430v que entrega Digi: perfiles por miembro de la familia, filtro de contenidos por edad y palabras clave, tiempo diario y «Hora de acostarse». Otros routers de Digi: no comprobado. Hay que entrar en la configuración del router.

Guía oficial: **https://www.digimobil.es/downloads/manual-tp-link-430v**

Routers TP-Link y wifi en malla Deco

TP-Link HomeShield (app Tether o Deco) · gratis

Permite controlar: contenidos por edad, horarios y noche, tiempo de uso, descargas de apps.

- Comprueba que tu modelo es compatible
- Crea un perfil por edad para tu hijo
- Fija la hora de dormir y bloquea webs

Necesitas: Básico (gratis): perfiles, plantilla por edad, filtro web, bloquear webs, pausar internet y hora de dormir. De pago (HomeShield Pro): límites de tiempo, bloqueo de apps, Búsqueda Segura, filtro de YouTube e informes; precio según país. Solo en los modelos Archer y Deco compatibles que lista TP-Link.

Guía oficial: **https://www.tp-link.com/es/homeshield/**

FRITZ!Box

Control parental con perfiles de acceso · gratis

Permite controlar: contenidos por edad, tiempo de uso, horarios y noche.

- Crea un perfil de acceso para tu hijo
- Asígnale sus dispositivos
- Fija horario, tiempo diario y webs bloqueadas

Necesitas: Incluido en el router. Perfiles de acceso por dispositivo o grupo de dispositivos con horario, tiempo diario compartido, y webs bloqueadas o solo permitidas; bloquear un dispositivo con un clic (también desde MyFRITZ!App). Los dispositivos nuevos reciben el perfil «Estándar». No funciona si el FRITZ!Box es repetidor Mesh o cliente IP.

Guía oficial: **https://fritz.com/es-es/apps/knowledge-base/FRITZ-Box-7590/8_Restringir-en-el-FRITZ-Box-el-uso-de-Internet-con-el-control-parental**

Google Nest Wifi y Google Wifi

Wi-Fi familiar en la app Google Home · gratis

Permite controlar: contenidos por edad, horarios y noche.

- Crea un grupo de Wi-Fi familiar con sus dispositivos
- Programa la pausa de la hora de dormir
- Activa Búsqueda Segura para el grupo

Necesitas: Grupos de dispositivos con pausa de internet a demanda o programada (p. ej. hora de dormir) y bloqueo de webs sexualmente explícitas con Búsqueda Segura. No bloquea violencia; ningún filtro es infalible. No funciona con dispositivos que usan dirección MAC privada o aleatoria. Compatibilidad con Nest Wifi Pro: no confirmada.

Guía oficial: https://support.google.com/googlenest/answer/7535858?hl=es

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 5

YouTube, TikTok, WhatsApp, Roblox y compañía

El control del móvil o de la consola es la primera capa. La segunda está dentro de cada aplicación: muchas tienen sus propios ajustes para menores. Aquí tienes las más habituales entre los 9 y los 14 años, con su edad mínima y lo que permite cada una.

Primero, las edades mínimas

Aplicación	Edad mínima	Qué significa para tu familia
TikTok	13 años	Un niño de 9 a 12 años no debería tener cuenta propia.
Instagram	13 años	De 13 a 17, la cuenta de adolescente se aplica de forma automática.
WhatsApp	13 años en la UE (o la edad que fije cada país)	Por debajo, solo con una cuenta administrada por los padres, si la opción está disponible en el país.
YouTube	Cuenta supervisada por debajo de 13 años o la edad del país	YouTube Kids o una cuenta supervisada desde la de los padres.

💡 **LA IDEA CLAVE**

Si tu hijo o hija tiene menos de 13 años y ya tiene TikTok o Instagram, es porque alguien puso una edad falsa al crear la cuenta. Eso significa que **la app le trata como a un adulto** y no se le aplican las protecciones para menores. Merece la pena hablarlo con calma, sin culpas, y buscar juntos una alternativa.

YouTube

YouTube Kids y cuenta supervisada de YouTube · gratis

- YouTube Kids (app aparte): niveles por edad, entre ellos «Niños mayores», de 9 a 12 años, o modo de solo contenido aprobado por los padres.
- En YouTube Kids se puede desactivar la búsqueda y la reproducción automática, y ver el historial.
- Cuenta supervisada de YouTube: niveles «Niños mayores» (9+), «Adolescentes» (13+) y «Adolescentes mayores» (16+), y bloqueo de canales.
- Límites de tiempo, también para el feed de Shorts, desde el Centro Familiar.
- El contenido con restricción de edad nunca está disponible para menores de 18.

Necesitas: una cuenta de Google del niño gestionada por los padres (por ejemplo, con Family Link).

Guía oficial: **https://support.google.com/youtube/answer/10315420?hl=es**

TikTok

Sincronización familiar · gratis

- Tiempo diario (de 13 a 17 años viene en 1 hora por defecto) y panel de tiempo.
- Momentos de desconexión programados.
- Notificaciones silenciadas por la noche (de 21 a 8 h entre los 13 y 15 años; de 22 a 8 h a los 16 y 17).
- Filtro de palabras clave, modo restringido y control de la búsqueda.
- Cuenta privada o pública y quién puede comentar.
- Mensajes directos: solo existen a partir de los 16 años.
- El adolescente puede endurecer los ajustes, pero no relajarlos.

Necesitas: tu propia cuenta de TikTok vinculada a la de tu hijo o hija. Edad mínima: 13 años.

Guía oficial: **https://support.tiktok.com/es/safety-hc/account-and-user-safety/family-pairing**

Instagram

Cuentas de adolescente + supervisión (Centro para familias de Meta) · gratis

- Cuenta privada y mensajes restringidos por defecto.
- Contenido sensible limitado.
- Modo descanso de 22:00 a 7:00 y recordatorio a los 60 minutos de uso diario.
- De 13 a 15 años, no pueden relajar los ajustes sin permiso de sus padres.
- Con la supervisión, los padres ven con quién ha chateado en los últimos 7 días, pero no leen los mensajes.

Necesitas: que tenga al menos 13 años y tu propia cuenta para activar la supervisión.

Guía oficial: **https://about.instagram.com/es-la/community/teen-accounts**

WhatsApp

Ajustes de privacidad y cuentas administradas por padres · gratis

- En la UE, para usarlo por cuenta propia hay que tener al menos 13 años o la edad mínima del país.
- Por debajo, sus condiciones prevén que los padres creen una «cuenta administrada», si la opción está disponible en el país.
- Estas cuentas, anunciadas en marzo de 2026, son solo para mensajes y llamadas: los padres deciden quién puede escribirle, a qué grupos se une y qué pasa con las solicitudes de desconocidos, con un PIN parental en el móvil del niño.
- Los chats siguen cifrados: nadie, tampoco los padres, puede leerlos.

Necesitas: configurar la cuenta administrada con los dos móviles juntos. WhatsApp anunció un despliegue gradual; comprueba en su web si ya está disponible en España antes de contar con ello. Y recuerda que los contactos aprobados de los sistemas (como los de Apple o Google) no se aplican dentro de WhatsApp.

Guía oficial: **https://blog.whatsapp.com/introducing-parent-managed-accounts-on-whatsapp?lang=es** · Condiciones para Europa: **https://www.whatsapp.com/legal/terms-of-service-eea?lang=es**

Roblox

Controles parentales de Roblox · gratis

- Madurez del contenido (Mínimo, Medio, Moderado); el nivel «Restringido» es solo para mayores de 17 con edad verificada.
- Permitir o bloquear juegos concretos; cuentas Roblox Kids y Roblox Select con juegos seleccionados por edad.
- Temas delicados bloqueados por defecto a los menores de 13.
- Controles de comunicación (chat), servidores privados y lista de amigos.
- Límite de gasto mensual.
- Límite diario de tiempo y lista de los 20 juegos más usados.

Necesitas: tu propia cuenta de Roblox vinculada a la de tu hijo o hija. Según INCIBE, el adulto verifica su edad con un documento oficial y reconocimiento facial.

Guía oficial: https://en.help.roblox.com/hc/es/articles/30428310121620-Resumen-de-los-controles-parentales

Fortnite y Epic Games

Control parental de Epic Games · gratis

- Chat de voz y de texto: Todos, Amigos, equipo y conexiones, Solo amigos o Nadie. Hasta los 10 años, como máximo «Solo amigos»; hasta los 13, como máximo «Amigos, miembros del equipo y conexiones».
- Solicitudes de amistad y filtro de lenguaje.
- Permisos de compra, incluidos los objetos aleatorios de pago.
- Clasificación por edades de experiencias y juegos.
- Límites de tiempo e informes semanales por correo.

Necesitas: que la cuenta de Epic del menor tenga el consentimiento parental verificado. Revisa también el control parental de la consola o el móvil donde juegue.

Guía oficial: https://safety.epicgames.com/es-ES/parental-controls

Netflix

Perfil infantil y control parental · sin coste aparte (requiere la suscripción)

- Perfil infantil.
- Clasificación por edad máxima en cada perfil.
- Bloquear títulos concretos.
- Bloquear perfiles con un código y pedir código para crear perfiles nuevos.
- Reproducción automática e historial.

Necesitas: acceso a la cuenta del titular. Pon código a los perfiles de adultos: si no, basta con cambiar de perfil.

Guía oficial: **https://help.netflix.com/es-es/node/264**

Disney+

Perfil infantil, calificación por edades y PIN · sin coste aparte (requiere la suscripción)

- Perfil infantil o Modo Junior.
- Calificación por edades en cada perfil.
- PIN de perfil.
- Restringir la creación de perfiles.

Necesitas: acceso a la cuenta del titular. Como en Netflix, protege con PIN los perfiles de los adultos.

Guía oficial: **https://help.disneyplus.com/es/article/disneyplus-parental-controls** (ficha de INCIBE: **https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental/disney**)

Búsqueda de Google

Búsqueda Segura · gratis

- Filtra resultados explícitos (desnudos, violencia gráfica) en la Búsqueda de Google.
- Tres opciones: Excluir, Desenfocar o Desactivado.
- Se activa automáticamente en «Excluir» si Google cree que el usuario es menor de 18 y en las cuentas supervisadas con Family Link, donde solo los padres pueden cambiarla.

Necesitas: nada especial si ya usáis Family Link. Recuerda que solo filtra la Búsqueda de Google, no el resto de internet.

Guía oficial: **https://support.google.com/websearch/answer/510?hl=es**

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

En la preadolescencia, la opinión del grupo pesa muchísimo. El cerebro adolescente es especialmente sensible a la aceptación y al rechazo de los iguales: quedarse fuera del grupo de WhatsApp de clase o no poder jugar a lo que juegan todos se vive casi como un dolor. Por eso, cuando decimos «no» a una app, conviene reconocer ese coste emocional («entiendo que te sientas fuera») y buscar alternativas reales para que siga conectado con sus amigos, en lugar de minimizarlo.

¿Y las operadoras?

Algunas operadoras ofrecen o han ofrecido servicios de control parental, sobre todo para la televisión. Como sus condiciones y precios cambian a menudo y no he podido comprobar qué incluyen hoy para el móvil, no los recomiendo en esta guía. Si te interesan, pregunta directamente a la tuya qué incluye, cuánto cuesta y cómo se da de baja.

🌱 **PARA HACER EN FAMILIA**

Pedid a vuestro hijo o hija que os enseñe su juego o su app favorita, como si vosotros fuerais los alumnos. Preguntad con curiosidad: «¿Con quién juegas? ¿Qué es lo que más te gusta? ¿Te ha pasado algo raro alguna vez?». Después, revisad juntos los ajustes de esa app. Configurar con él, y no a sus espaldas, es la diferencia entre supervisar y espiar.

Más apps, redes y juegos

Otras apps muy populares entre preadolescentes. Ojo a las que **no tienen control parental**: con ellas, lo que protege es respetar la edad mínima y hablar mucho de lo que hacen.

Snapchat

Centro de familia (Family Center) · gratis

Permite controlar: contactos y chats, ubicación, contenidos por edad.

- Recuerda: Snapchat exige 13 años
- Vincula tu cuenta con la de tu hijo en el Centro de familia
- Limita el contenido sensible y desactiva My AI
- Revisad juntos la lista de amigos

Necesitas: Edad mínima: 13 años (si la cuenta es de un menor de esa edad o de la mínima del país, se cancela). Cuenta del adulto vinculada a la del adolescente. Los padres ven sus amigos, con quién ha chateado en los últimos 7 días (no el contenido) y, desde enero de 2026, el tiempo medio diario en la app; pueden pedir su ubicación, limitar el contenido sensible y desactivar My AI. No hay límite de tiempo: solo se ve.

Guía oficial: https://help.snapchat.com/hc/es/articles/7121384944788

Discord

Centro familiar (Family Center) · gratis

Permite controlar: horarios y noche, compras, contactos y chats, contenidos por edad.

- Recuerda: Discord exige 13 años
- Conecta tu cuenta con el código QR de tu hijo
- Fija filtros de contenido y quién puede escribirle
- Pon un límite de gasto y horas sin Discord

Necesitas: Edad mínima: 13 años o la exigida en el país. El adolescente comparte un código QR o enlace y acepta la conexión. El tutor ve la actividad de los últimos 7 días (amigos nuevos, con quién habla, servidores, minutos de llamadas, compras) y un resumen semanal por correo, pero no los mensajes. Puede fijar filtros de contenido sensible, quién le envía solicitudes de amistad y mensajes, un límite de gasto mensual y horas sin acceso (tiempo de inactividad). Algunos ajustes exigen que el adulto tenga verificada su edad (18+).

Guía oficial: **https://support.discord.com/hc/es/articles/14155043715735**

Minecraft

Cuenta infantil de Microsoft / Xbox (ajustes familiares de Xbox y Microsoft Family Safety) · gratis

Permite controlar: contactos y chats, compras, tiempo de uso.

- Crea la cuenta infantil en tu grupo familiar de Microsoft
- Decide si permites multijugador, amigos y chat
- Pon límites de gasto y tiempo con Family Safety
- Mantén el juego actualizado

Necesitas: Minecraft pide cuenta de Microsoft o Xbox aunque no se juegue en Xbox. En la UE es cuenta infantil por debajo de 16 años y solo el tutor cambia los ajustes. El multijugador viene desactivado por defecto en cuentas infantiles; el tutor decide multijugador, Realms, clubs, amigos y chat con desconocidos. PEGI 7. Compras y tiempo: mediante Microsoft Family Safety (ver ficha de Windows/Xbox). Sin controles para versiones anteriores a la 1.16.4 o modificadas.

Guía oficial: **https://www.minecraft.net/es-es/article/parental-controls**

Brawl Stars y Clash Royale (Supercell)

Cuenta de jugador joven y Supercell ID con correo de un adulto · gratis

Permite controlar: contactos y chats.

- Pon su edad real al crear la cuenta
- Crea su Supercell ID con tu correo
- Bloquea las compras desde el móvil
- Limita el tiempo desde el móvil

Necesitas: Supercell dice que sus juegos no tienen límite general de edad, pero los menores necesitan que un tutor acepte las condiciones. Con edad de jugador joven: sin ofertas ni anuncios personalizados, solo clubs aptos para todos y filtro de chat más estricto. Su Supercell ID necesita el correo de un adulto de confianza, que puede ver y gestionar la lista de amigos. La edad indicada no se puede subir después. Compras y tiempo: con el control parental del móvil.

Guía oficial: **https://supercell.com/en/parents/**

Twitch

No tiene control parental vinculado; solo ajustes de la propia cuenta (filtros de chat, preferencias de contenido etiquetado) · gratis

No tiene control parental. Lo que protege es respetar la edad mínima, los ajustes de privacidad y vuestro acuerdo.

- Recuerda: Twitch exige 13 años
- Usa el control parental del dispositivo
- Revisad juntos los filtros de chat y de contenido

Necesitas: Edad mínima: 13 años (o la del país si es mayor). De 13 a 18 solo bajo supervisión de un padre o tutor que acepte los términos. Se puede ver sin cuenta. Los ajustes (filtros de chat, ocultar contenido etiquetado) los cambia el propio usuario: no hay bloqueo para padres. Usar el control del móvil, consola u ordenador.

Guía oficial: **https://safety.twitch.tv/s/article/Guide-Parents-Educators?language=es**

Pinterest

Protecciones para adolescentes y código de acceso parental · gratis

Permite controlar: contactos y chats, contenidos por edad.

- Recuerda: Pinterest exige 13 años
- Comprueba que el perfil sea privado
- Pon el código de acceso parental

Necesitas: Edad mínima: 13 años y la edad de consentimiento del país. Menores de 18: perfil privado. Menores de 16: tableros y pines solo visibles para quien él invite y mensajes solo con contactos mutuos. Un padre o tutor puede poner un código de 4 dígitos que bloquea cambios en correo, contraseña, visibilidad del perfil, mensajes, comentarios y recomendaciones de compra; caduca a los 18.

Guía oficial: **https://help.pinterest.com/es/article/manage-a-parental-passcode**

BeReal

No tiene control parental · gratis

No tiene control parental. Lo que protege es respetar la edad mínima, los ajustes de privacidad y vuestro acuerdo.

- Recuerda: BeReal exige 13 años
- Enséñale a bloquear y denunciar
- Usa el control parental del móvil

Necesitas: Edad mínima: 13 años. Cuentas privadas, sin perfil público; sin publicidad dirigida a menores y sin compras. No hay herramientas para padres: usa el control del dispositivo y enséñale a bloquear y denunciar.

Guía oficial: **https://bereal.com/child-safety**

Telegram

No tiene control parental · gratis

No tiene control parental. Lo que protege es respetar la edad mínima, los ajustes de privacidad y vuestro acuerdo.

- Recuerda: Telegram exige 18 años en la UE
- Bloquéala desde el control parental del móvil

Necesitas: En la UE hay que tener al menos 18 años para registrarse, según sus condiciones. No ofrece controles para padres. Para un niño de 9-14 años no es una app adecuada; si aparece en su móvil, bloquéala con el control parental del dispositivo.

Guía oficial: **https://telegram.org/tos/eu**

Spotify

Cuentas administradas para oyentes jóvenes y filtro de contenido explícito · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Para menores de 14, crea una cuenta administrada
- Deja desactivados el contenido explícito y los vídeos
- Bloquea artistas o canciones si hace falta

Necesitas: Edad mínima para cuenta propia: 13 años o la del país, con permiso de los padres si es menor. Para menores de 14, Spotify ofrece en España cuentas administradas, gratis con cualquier plan, creadas por un adulto de 18+: solo música, explícito y vídeos desactivados por defecto, bloqueo de artistas o canciones, sin compras ni funciones sociales. El gestor de Premium Familiar puede bloquear el contenido explícito al resto de miembros. Spotify Kids: su página de ayuda en España no existe; no consta en España.

Guía oficial: **https://support.spotify.com/es/article/managed-accounts/**

Amazon Prime Video

Perfil infantil, PIN de Prime Video y restricciones de visualización y compra · gratis

Permite controlar: contenidos por edad, compras.

- Crea un perfil infantil
- Crea el PIN de Prime Video
- Activa las restricciones de compra

Necesitas: Sin coste adicional, pero requiere suscripción. El perfil infantil solo muestra contenido para 12 años o menos y no permite compras. El PIN protege el contenido por encima de la edad elegida y las compras o alquileres. Los dispositivos Fire TV tienen su propio control.

Guía oficial: **https://www.incibe.es/menores/familias/control-parental/prime-video**

Google Chrome

Ajustes de Chrome en Google Family Link · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Supervisa su cuenta con Family Link
- Elige el filtro de webs explícitas o solo aprobadas
- Bloquea las webs que no quieras

Necesitas: Cuenta de Google supervisada con Family Link. Filtro para intentar bloquear webs sexualmente explícitas o permitir solo webs aprobadas; permitir o bloquear webs concretas; limitar permisos de webs y extensiones; sin modo incógnito. En Android y Chromebook. En iPhone/iPad el niño puede cerrar sesión en Chrome o usar otro navegador.

Guía oficial: **https://support.google.com/families/answer/7087030?hl=es**

Safari (iPhone y iPad)

Restricciones web de Tiempo de uso · gratis

Permite controlar: contenidos por edad.

- Activa Tiempo de uso con código
- Elige limitar webs para adultos o solo aprobadas

Necesitas: En Tiempo de uso del dispositivo del niño: «Limitar Webs para Adultos» o «Pedir Permiso para Navegar» (solo webs aprobadas), en Safari y otros navegadores compatibles. Requiere un código de Tiempo de uso que el niño no conozca.

Guía oficial: **https://support.apple.com/es-es/105121**

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 6

¿Móvil para niños? Relojes, móviles básicos y smartphones para menores

A veces la mejor configuración de control parental es elegir bien el dispositivo. Entre «nada» y «un smartphone completo» hay escalones intermedios que encajan muy bien con las recomendaciones oficiales. Aquí te los presento en tres grupos.

> **Transparencia:** no tengo ninguna relación comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este capítulo. Las menciono solo como ejemplos de lo que existe hoy en España, no como recomendación de compra. Ninguna es «la mejor»: la mejor es la que encaja con la edad, la necesidad y la madurez de tu hijo o hija. Los precios y modelos cambian a menudo: compruébalos siempre en la web del fabricante.

Lo que priorizan los expertos

Recuerda lo que vimos en el capítulo 3: la AEP recomienda, de 13 a 16 años, **priorizar los teléfonos sin acceso a internet** y retrasar el primer smartphone, y el comité de expertos del Gobierno pide, de 12 a 16 años, **priorizar los teléfonos de solo llamada**. Es decir, el primer escalón recomendado no es un smartphone con muchos filtros, sino un teléfono que no necesita tantos.

1. Relojes con llamadas para niños

Son relojes con su propia línea que permiten llamar y recibir llamadas, normalmente solo con los contactos que aprueban los padres desde una app. Suelen incluir localización y botón de emergencia.

- **Xplora** (por ejemplo, los modelos XGO3, para 4 a 7 años, y X6Play, para 7 años o más): llamadas y mensajes solo con contactos aprobados, localización y zonas seguras, botón SOS, modo colegio y modo descanso, con la app Guardian para los padres. Su web dice expresamente que no tiene acceso abierto a internet, ni redes sociales, ni tienda de aplicaciones. Necesita, además del reloj, una cuota mensual con la línea. Web: https://myxplora.es/
- **SaveFamily** (empresa española, gamas Kids y Junior): llamadas solo con los números que definen los padres, chat privado con la app familiar, videollamadas, localización con zonas seguras, SOS y modo clase. Necesita una tarjeta nanoSIM con datos y llamadas. Web: https://savefamilygps.com/

Encajan muy bien cuando la necesidad es concreta: vuelve solo del colegio, va a una actividad, pasa tiempo en dos casas. Ten en cuenta que muchos colegios no permiten relojes con llamadas en clase, y que la localización también conviene hablarla con él o ella (ver capítulo 2).

2. Móviles básicos: para llamar y recibir

Es la opción que priorizan la AEP y el comité de expertos: un teléfono para llamar y mandar SMS, sin internet ni apps. Cualquier móvil básico de los que se venden en tiendas sirve. Algunos pensados para niños añaden funciones extra, como **contactos autorizados**, localización y botón **SOS**; por ejemplo, la marca española SPC presentó en 2026 un móvil básico infantil de tapa, el SPC Wild Star, que según la información publicada solo llama a contactos autorizados e incluye localización y botón SOS, sin acceso a internet ni redes.

> **Ojo con WhatsApp:** hoy no hay móviles básicos con WhatsApp oficial. Los teléfonos sencillos que lo tenían (con el sistema KaiOS) han dejado de poder usarlo, según la información publicada. Si el grupo de clase se organiza por WhatsApp, eso hay que hablarlo con el centro, con otras familias o resolverlo con un dispositivo familiar en casa.

3. Smartphones pensados para menores, con control integrado

Son móviles con pantalla táctil y apps, pero gestionados desde una app de los padres que permite decidir qué se activa. Son una opción intermedia para quien necesita algo más que llamar, pero todavía no un smartphone libre.

- **HMD Fusion X1** (de HMD, con controles de Xplora): un smartphone Android gestionado desde la app Xplora Guardian. Permite aprobar, bloquear u ocultar apps, ver la ubicación con zonas seguras, limitar llamadas y mensajes a contactos de confianza, marcar el tiempo de uso a distancia y activar un modo colegio. Viene sin navegador ni redes sociales por defecto. **Importante: sin activar la suscripción, funciona como un móvil normal, sin restricciones.** Comprueba precio y disponibilidad en https://www.hmd.com/es_es/hmd-fusion-x1
- **SPC WUUM ONE** (de SPC, junio de 2026): un smartphone Android «evolutivo» gestionado desde la app SPC Circles. Empieza funcionando como reproductor de música, y los padres van activando cámara, llamadas, mensajería, descarga de apps y navegación cuando lo deciden, hasta convertirlo en un smartphone completo. Su precio de lanzamiento era de 169,90 €. Información oficial: https://onspc.com/en-gb/blogs/comunicados-de-prensa/spc-redefine-la-incorporacion-de-los-ninos-al-mundo-digital-con-circles-su-app-de-comunicacion-familiar-segura-y-su-primer-dispositivo-un-movil-evolutivo-para-menores

La idea del móvil «evolutivo» encaja muy bien con el andamio del que hablábamos en el capítulo 1: se van abriendo puertas a medida que madura. Pero recuerda que **la herramienta no hace el trabajo sola**: decidir cuándo se abre cada puerta sigue siendo una conversación vuestra.

Tabla comparativa

	Reloj con llamadas	Móvil básico	Smartphone para menores	Smartphone normal con control parental
Llamadas	Sí, con contactos aprobados	Sí (algunos infantiles, solo autorizados)	Sí, configurable	Sí
Internet	No	No	Según lo que activen los padres	Sí, con filtros
WhatsApp y redes	No	No	Según el modelo y lo que se active	Sí (redes, desde los 13)
Localización	Sí	Algunos infantiles	Sí	Sí (Apple y Google)
Coste extra	Cuota o tarjeta SIM	Solo la línea	Algunos piden suscripción	Herramientas oficiales gratis
Qué priorizan los expertos	Teléfonos sin internet o de solo llamada antes que el smartphone (AEP, comité de expertos).			

¿Cuál encaja con cada edad?

No hay una regla fija. Lo que sigue es una orientación que combina las recomendaciones oficiales con lo que veo en las familias que acompaño. La necesidad y la madurez de tu hijo o hija pesan tanto como la edad.

- **Hasta los 10 años:** normalmente no hace falta un dispositivo propio. Si hay una necesidad concreta (vuelve solo, dos casas), un **reloj con llamadas** suele ser suficiente.
- **De 11 a 12 años:** un **reloj o un móvil básico**. Si se valora un smartphone, mejor uno pensado para menores, con muy pocas funciones abiertas, o un dispositivo familiar que se presta.
- **De 13 a 14 años:** los expertos siguen priorizando el teléfono sin internet. Si llega el smartphone, que sea con **control parental activado y pactado**, y abriendo funciones poco a poco.
- **Desde los 15:** smartphone con un control parental cada vez más ligero, centrado en el horario de noche y en la conversación.

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> Empezar por un escalón bajo no es un castigo ni una forma de «quedarse atrás». Es darle a su cerebro el tiempo que necesita. **Siempre es más fácil abrir una puerta que volver a cerrarla.**

PARA HACER EN FAMILIA

Antes de mirar modelos, escribid juntos para qué necesita el dispositivo: llamar al salir del entrenamiento, hablar con el abuelo, estar en el grupo de clase, escuchar música… Después, buscad el escalón más bajo que cubre esas necesidades. Si quieres una ayuda para decidir, el test gratuito «¿Está preparado para su primer móvil?» te propone el dispositivo que mejor encaja: **https://carolinagalarza.com/test-primer-movil/**

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 7

El plan de autonomía por edades: ir soltando

Un andamio que nunca se retira deja de ser una ayuda y se convierte en una jaula. En este capítulo te propongo un plan por etapas para ir soltando el control a medida que tu hijo o hija madura, con señales concretas para saber cuándo dar el siguiente paso.

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

El cerebro aprende a regularse **practicando**. Si nunca tiene ocasión de decidir por sí mismo cuándo parar, la corteza prefrontal no entrena esa habilidad. Por eso un control que no se suelta nunca tiene un efecto paradójico: cuando desaparece de golpe (a los 14, a los 16 o al irse de casa), el adolescente se encuentra con toda la libertad y ninguna práctica.

La clave está en ir pasando, poco a poco, del freno externo al freno interno: primero decidimos nosotros, luego decidimos juntos, después decide él o ella y nosotros revisamos, y al final decide solo y sabe que puede contar con nosotros.

Las cuatro etapas

Etapa	Quién decide	Papel del control parental
Hasta los 10: acompañado	Los adultos, explicando el porqué	Amplio, y sobre todo presencia adulta
11-12: supervisado	Los adultos, escuchando su opinión	Completo pero pactado
13-14: guiado	Juntos	Se aligera y se centra en lo esencial
Desde los 15: autónomo con red	Él o ella, con revisión conjunta	Mínimo o ninguno; queda la conversación

Las edades son orientativas. Hay niños que pasan antes a la siguiente etapa y otros que necesitan quedarse más tiempo. Lo que marca el paso son las señales de madurez, no el calendario.

Hasta los 10 años: acompañado

A esta edad, las recomendaciones oficiales son claras: dispositivos limitados, mejor fijos y compartidos, y con un adulto cerca. El panel de expertos de la UE aconseja que, hasta los 12 años, consolas y dispositivos se usen solo con un adulto delante.

Qué supervisar

- Contenidos: filtros por edad en tiendas, vídeos y juegos (YouTube Kids, perfiles infantiles).
- Tiempo y horario, con pantallas en zonas comunes de la casa.
- Descargas y compras: todo pasa por un adulto.
- Comunicación: sin chat con desconocidos en juegos.

Qué pactar

- Dónde se usan las pantallas (salón, cocina) y dónde no (dormitorio, baño, mesa).
- Qué hacer si ve algo que le asusta: cerrar y venir a contarlo.

Señales de que está listo para el siguiente paso

- [ ] Deja la pantalla cuando termina el tiempo, aunque proteste un poco.
- [ ] Te cuenta lo que ve y a lo que juega sin que tengas que preguntar mucho.
- [ ] Pide permiso antes de descargar algo nuevo.

De 11 a 12 años: supervisado

Suele ser la edad del primer dispositivo propio. Aquí el control parental está completo, pero se pacta y se explica: es el momento del acuerdo del capítulo 2.

Qué supervisar

- Horario de noche: el dispositivo duerme fuera del dormitorio.
- Tiempo diario y por app, con informe semanal que veis juntos.
- Aprobación de apps nuevas y compras.
- Contactos y chat en juegos y plataformas.
- Ubicación, si la necesidad lo justifica y lo habéis hablado.

Qué pactar

- El acuerdo de uso y supervisión, con su fecha de revisión.
- Que las redes sociales esperan: TikTok, Instagram y WhatsApp piden 13 años.
- Qué pasa si se salta una norma (una consecuencia relacionada y proporcionada, nunca «te quedas sin móvil para siempre»).

Señales de que está listo para el siguiente paso

- [ ] Respeta los horarios pactados durante varias semanas seguidas sin recordatorios.
- [ ] Viene a contarte cuando algo le incomoda en un chat o en un juego.
- [ ] Sabe explicarte por qué una app o un contenido no es adecuado.
- [ ] Cuando se equivoca, lo reconoce y lo habláis sin drama.

De 13 a 14 años: guiado

Es la edad de las primeras redes y de los 14 años legales. El control parental se aligera y se centra en lo esencial; las decisiones se toman juntos.

Qué supervisar

- Horario de noche (sigue siendo lo más importante para su descanso y su cerebro).
- Privacidad de las cuentas: privadas y con los ajustes para adolescentes activados.
- Las primeras redes, con las herramientas de supervisión de cada plataforma (Sincronización familiar de TikTok, supervisión de Instagram).
- Compras.

Qué dejar de supervisar

- La aprobación de cada app gratuita, si ha demostrado criterio.
- Los límites diarios estrictos, que pueden pasar a ser un compromiso suyo que revisáis juntos.

Qué pactar

- Qué pasará con su cuenta de Google o de Apple al cumplir 14: hablarlo antes, no después.
- Qué publica y qué no, y quién puede ver su perfil.

Señales de que está listo para el siguiente paso

- [ ] Se pone sus propios límites («hoy no lo uso, que tengo examen»).
- [ ] Gestiona bien un conflicto en un grupo o en una red.
- [ ] Duerme bien y mantiene sus actividades, amistades y estudios.
- [ ] Sigue contándote lo importante, aunque ya no te cuente todo.

Desde los 15: autónomo con red

El andamio ya casi se ha retirado. Queda lo más valioso: la red de seguridad que es vuestra relación.

Qué mantener

- Algún acuerdo básico de convivencia (por ejemplo, el móvil fuera de la mesa y de la habitación por la noche), que también cumplen los adultos.
- Conversaciones periódicas sobre lo que vive en su mundo digital.

Qué decir

- «Ya no voy a revisar nada de esto. Confío en ti. Y si algún día te ves en un lío, sigo aquí.»

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> Cada paso hacia la autonomía es un **reconocimiento**, no un premio ni una concesión. Díselo en voz alta: «He visto que te organizas muy bien con el horario, así que vamos a quitar este límite». Nombrar lo que ha conseguido refuerza justo lo que queremos que siga haciendo.

> Supervisar es la manera de enseñar. Soltar es la manera de confiar. Las dos son amor.

PARA HACER EN FAMILIA

Dibujad juntos una escalera de cuatro peldaños en un papel. En cada peldaño, escribid qué podrá hacer en esa etapa y qué señales os dirán que está listo para subir. Colgadla junto al acuerdo. Ver el camino completo ayuda muchísimo a que acepte el peldaño en el que está hoy.

↑ Volver al índice

CAPÍTULO 8

Cuando intenta saltárselo

Tarde o temprano pasa: descubres que ha cambiado la hora del móvil, que usa el de un amigo o que tiene una cuenta que no conocías. Respira. Es una situación muy frecuente y, bien acompañada, puede ser una oportunidad para fortalecer vuestra relación.

Por qué lo hace

Intentar saltarse un límite no es una traición ni una señal de que tu hijo o hija «no tiene remedio». Suele responder a una de estas razones:

- **El sistema de recompensa tira fuerte** y el freno todavía no alcanza.
- **Necesita pertenecer**: todos están en un juego o en un grupo, y él no.
- **Siente el límite como injusto** o desproporcionado para su edad.
- **Está explorando su autonomía**, algo propio y necesario de esta etapa.
- **Hay algo más detrás**: aburrimiento, soledad, ansiedad o un problema que no se atreve a contar.

🧠 **LO QUE PASA EN SU CEREBRO**

Cuando le «pillamos» y reaccionamos con un grito o un castigo inmediato, su cerebro entra en modo defensa: lucha (discute), huida (se encierra) o bloqueo (no dice nada). En ese estado no puede reflexionar ni aprender. Y nuestro cerebro, enfadado y asustado, tampoco está en su mejor momento.

Por eso la secuencia que propone la neuroeducación es **primero conectar, después corregir**. Cuando los dos estamos más tranquilos, la corteza prefrontal vuelve a estar disponible, y es entonces cuando se puede hablar, entender y llegar a acuerdos.

Cómo reaccionar, paso a paso

1. **Para y respira.** No hace falta resolverlo en ese instante. Puedes decir: «Esto lo vamos a hablar, pero ahora mismo estoy enfadada y prefiero esperar a estar más tranquila».
2. **Conecta.** Cuando estéis más calmados, empieza por la relación, no por la falta: «Quiero entender qué ha pasado».
3. **Pregunta con curiosidad.** «¿Qué necesitabas que no te daba el acuerdo?», «¿Había algo que te preocupaba?», «¿Te pareció injusto el límite?».
4. **Nombra el límite sin humillar.** «Habíamos acordado esto, y no se ha cumplido. Eso me preocupa porque…».

5. **Reparad juntos.** Revisad el acuerdo. Quizá el límite era demasiado estricto para su edad, o quizá hace falta volver un peldaño atrás durante un tiempo. Que la consecuencia esté relacionada con lo que pasó, sea proporcionada y tenga fecha de final.
6. **Refuerza la confianza.** «Me alegra que lo hayamos hablado. Esto no cambia lo que te quiero ni que puedas contarme cualquier cosa.»

Lo que conviene evitar

- Quitar el móvil «para siempre» o por un tiempo indefinido: enseña a esconder mejor, no a autorregularse.
- Responder poniendo más vigilancia a escondidas: rompe la confianza y suele descubrirse.
- Leer sus conversaciones privadas como castigo.
- Humillarle o contarlo delante de otros.

Qué hacer en la parte técnica

- [ ] Revisad juntos que no haya cuentas o perfiles nuevos sin supervisión (en Chromebook, el modo Invitado; en algunos Android, un segundo espacio o usuario).
- [ ] Cambiad el código o la contraseña del control parental si la conocía, y explicadle por qué.
- [ ] Proteged con PIN los perfiles de adultos en Netflix, Disney+ y la consola.
- [ ] Revisad el control de las apps y juegos, no solo el del móvil.
- [ ] Pensad qué dispositivos quedan fuera (la tablet antigua, el ordenador de casa) y decidid juntos qué hacer con ellos.

> 💡 **LA IDEA CLAVE**
>
> Ninguna herramienta es imposible de sortear. Lo que de verdad protege no es un control más fuerte, sino **un hijo que prefiere contártelo a esconderlo**. Cada vez que reaccionas con calma, refuerzas justo eso.

Señales de alerta

Saltarse un límite de tiempo es habitual. Pero hay señales que indican que puede estar pasando algo más serio y que merecen tu atención:

- Cambios bruscos de humor después de usar el móvil, o mucha ansiedad cuando no lo tiene.
- Esconde la pantalla, borra conversaciones o tiene cuentas secretas de forma persistente.
- Se aísla de su familia y de sus amistades de siempre, o deja actividades que le gustaban.
- Duerme mal, baja su rendimiento o le cuesta mucho levantarse.
- Recibe regalos, dinero o atención de personas que no conoces.
- Le notas miedo, vergüenza o tristeza después de recibir mensajes.
- Alguien le pide fotos, secretos o quedar en persona.

Si ves alguna de estas señales, no esperes a «pillarle». Busca un momento tranquilo, dile lo que has notado sin acusar («te veo triste últimamente y me preocupa») y recuérdale que estás de su lado.

Teléfonos de ayuda

017 · INCIBE, Tu Ayuda en Ciberseguridad. Línea gratuita y confidencial para familias, menores y educadores con dudas o problemas en internet: privacidad, acoso, configuración, contenidos inadecuados...

900 20 20 10 · Fundación ANAR. Teléfono gratuito y confidencial de ayuda a niños, niñas y adolescentes. Web: **https://www.anar.org/**

Si hay un peligro inmediato, llama al **112**.

La revisión semanal en familia

Una revisión breve cada semana evita que los problemas se acumulen. Son quince minutos, en un momento tranquilo, con el informe de uso a mano y sin juicios. Lo importante no es la cifra de horas, sino la conversación que abre.

✂ IMPRIMIBLE · Nuestra revisión semanal

Semana del _____ al _____

1. Lo que ha ido bien esta semana

_____

_____

2. Miramos juntos el informe de uso

	Lo acordado	Lo que ha pasado
Tiempo diario (media)		
Horario de noche		
App o juego más usado		

3. Cómo me he sentido (hijo o hija)

□ Bien □ Regular □ Me ha costado. ¿Por qué? _____

4. ¿Ha pasado algo que queramos hablar?

_____

5. Cómo lo hemos hecho los adultos

¿Hemos cumplido nuestros compromisos (móvil fuera de la mesa, escuchar sin castigar)?

_____

6. Lo que cambiamos para la semana que viene

- ☐ Mantenemos: _____
- ☐ Ajustamos: _____
- ☐ Probamos algo nuevo: _____

7. ¿Estamos cerca del siguiente peldaño?

☐ Todavía no ☐ Casi ☐ Sí: lo que cambia es _____

> Un límite que se salta es una conversación que está pidiendo paso.

↑ Volver al índice

Recursos

Para seguir aprendiendo, para configurar con calma y para no sentirte sola o solo en el camino.

Libros que recomiendo

- **«El cerebro del niño»**, de Daniel J. Siegel y Tina Payne Bryson. Estrategias sencillas para entender cómo funciona el cerebro de nuestros hijos y acompañar sus emociones en el día a día.
- **«Tormenta cerebral»**, de Daniel J. Siegel. Cómo cambia el cerebro en la adolescencia y por qué la intensidad de esta etapa es también una oportunidad.
- **«Ser padres conscientes»**, de Daniel J. Siegel y Mary Hartzell. La esencia de la crianza consciente: entender nuestra propia historia y nuestras reacciones para acompañar mejor a nuestros hijos.
- **«El cerebro de los niños explicado a los padres»**, de Álvaro Bilbao. Una guía muy práctica y cercana para acompañar el desarrollo del cerebro en la infancia.
- **«La generación ansiosa»**, de Jonathan Haidt. Una reflexión sobre cómo el cambio hacia una infancia vivida en el móvil está afectando al bienestar de niños y adolescentes, con propuestas para familias y escuelas.

Webs de referencia

- **Catálogo de herramientas de control parental de INCIBE**: fichas en español de cada herramienta, con lo que permite y si es gratuita. https://www.incibe.es/menores/familias/catalogo-control-parental
- **Plan Digital Familiar, de la Asociación Española de Pediatría**: para crear vuestro propio plan de uso de pantallas, con recomendaciones por edades. https://plandigitalfamiliar.aeped.es/

Mis herramientas gratuitas

- **Asistente interactivo de control parental**: eliges los dispositivos y apps de tu familia y te muestra qué herramienta oficial corresponde a cada uno, qué permite y dónde está su guía. https://carolinagalarza.com/control-parental/
- **Test «¿Está preparado para su primer móvil?»**: en cinco minutos, una orientación sobre su madurez, el dispositivo que mejor encaja y los próximos pasos. https://carolinagalarza.com/test-primer-movil/

Mi lista final para llevar en el bolsillo

- [ ] El control parental es un andamio: se pone por fuera, se ve y se va retirando.
- [ ] Primero hablo, después activo. Nunca a escondidas.
- [ ] Uso las herramientas oficiales y gratuitas de cada marca.
- [ ] Reviso todos los dispositivos, y también las apps y los juegos.
- [ ] Respeto sus conversaciones privadas.

- [ ] Empiezo por el escalón más bajo que cubre su necesidad.
- [ ] Revisamos juntos cada semana y voy soltando según madura.
- [ ] Si se lo salta, primero conecto y después corrijo.
- [ ] Le recuerdo que puede contarme cualquier cosa sin miedo a perderlo todo.

Datos revisados el 20 de noviembre de 2026. Las herramientas de control parental cambian con mucha frecuencia (nuevas versiones de los sistemas, nuevas funciones en apps y consolas). Antes de configurar, consulta siempre la guía oficial enlazada en cada ficha.

Hasta pronto

Si has llegado hasta aquí, ya has hecho lo más importante: pararte a pensar cómo cuidar a tu hijo o hija sin dejar de respetarle. Esa mirada vale más que cualquier ajuste.

Si esta guía te ha sido útil, me encantará seguir acompañándote. En mi web encontrarás más recursos y cómo trabajar conmigo si sientes que tu familia necesita un acompañamiento más cercano.

> No se trata de saberlo todo de su vida digital. Se trata de que, cuando algo pase, tú seas la primera persona a la que quiera contárselo.

Un abrazo,
Carolina

↑ Volver al índice

¿Seguimos?

Cada semana envío a mi newsletter una idea sencilla para tu familia. Y en el blog tienes más artículos para acompañarte.

Leer el blog

Conocer a Carolina

Carolina Galarza

carolinagalarza.com · Instagram · YouTube