📱 Guía para familias

Supervisar no es espiar

La diferencia que lo cambia todo cuando hay pantallas en casa — y cómo aplicarla sin convertir tu casa en un campo de batalla.

🔪 Cuando tu hijo era pequeño y había un cuchillo en la mesa, tú no se lo escondías para luego vigilar a ver si lo cogía. **Estabas delante.** Le enseñabas cómo se usa, cuándo puede usarlo y con quién. La supervisión venía incluida en el momento de dárselo. **Con las pantallas es exactamente igual.**

LA DIFERENCIA

Dos cosas que parecen iguales y no lo son

🤝

Supervisión

Viene en el pack desde el día uno

- ✓ Tu hijo **sabe** que vas a mirar
- ✓ Se acuerda **antes** de entregar el dispositivo
- ✓ Hay normas escritas y firmadas
- ✓ Es parte del trato, no un castigo
- ✓ Se revisa **juntos**, no a escondidas
- ✓ La autonomía crece según demuestra criterio
- ✓ Refuerza la confianza mutua

🔍

Espionaje

Aparece cuando el límite ya falló

- ✕ Tu hijo **no sabe** que le miras
- ✕ Llega **después**, cuando hay miedo
- ✕ No hay normas: hay sospecha
- ✕ Intenta arreglar lo que no se sostuvo
- ✕ Se hace en secreto, con culpa
- ✕ Cuando se descubre, rompe el vínculo
- ✕ Le enseña a esconder mejor

"El espionaje no es un exceso de control.
Es lo que queda cuando faltó el límite."

Nadie espía a un hijo con el que pactó las normas antes de darle el móvil.

CÓMO SE HACE BIEN

Los 5 pasos antes de entregar un dispositivo

La supervisión no se improvisa cuando ya hay problema. **Se pacta antes.** Estos cinco pasos ordenan la conversación y evitan el 90% de los conflictos posteriores.

1

Sentaos a la mesa antes de dárselo

El momento de acordar las normas es **antes** de que el dispositivo esté en sus manos, nunca después. Una vez lo tiene, cualquier norma se vive como un castigo o un recorte.

2

Explica el porqué, no solo el qué

"Voy a poder mirar tu móvil" es una orden. **"Voy a poder mirarlo porque hay gente ahí fuera preparada para engañar a chicos de tu edad, y mi trabajo es que estés a salvo"** es una razón. Los adolescentes aceptan razones, no órdenes.

3

Escribidlo y firmadlo los dos

Lo que se escribe se recuerda y lo que se firma compromete. No es burocracia: es **quitar de en medio el "yo no dije eso"** en la siguiente discusión.

4

Define cómo y cuándo se revisa

Nada de mirar a escondidas. **"Los domingos lo vemos juntos diez minutos"**. Si es previsible y transparente, no hay traición posible. Si es secreto, la habrá.

Pacta cómo se gana más autonomía

La privacidad no se regala por edad: **se gana demostrando criterio**. Deja claro qué tiene que pasar para que revises menos. Así deja de ser una lucha y pasa a ser un camino.

Si tu hijo sabe exactamente qué vas a mirar,
ya no estás espiando: estás acompañando.

SEGÚN SU EDAD

Cuánta supervisión toca en cada etapa

La supervisión no es la misma a los 8 que a los 16. **Se va soltando poco a poco**, igual que la mano cuando aprendió a montar en bici.

Hasta los 10	**Supervisión total y presencial.** El dispositivo es de la familia, no suyo. Se usa en zonas comunes, nunca en el dormitorio. Tú estás cerca. Sin cuentas propias en redes.
11 a 13	**Supervisión abierta y pactada.** Ya puede tener más margen, pero sabe que revisas y cuándo lo haces. Nada de dispositivos por la noche en su cuarto. Control parental activo y explicado.
14 a 15	**Supervisión decreciente.** Revisas menos y hablas más. Conoces sus apps y con quién habla. La privacidad crece a medida que demuestra que sabe gestionarla.
16 a 18	**Confianza con puertas abiertas.** Aquí ya casi no funciona el control: funciona el vínculo. Si a esta edad solo te queda espiar, es señal de que el trabajo no se hizo antes.

PARA RECORTAR Y FIRMAR

🤝 Nuestro pacto de pantallas

- ☐ El dispositivo se carga por la noche **fuera del dormitorio** .
- ☐ Los adultos podemos revisarlo, y lo hacemos **juntos y de frente** .
- ☐ Nada de apps o cuentas nuevas **sin comentarlo antes** .
- ☐ Si alguien me escribe algo raro o incómodo, **lo cuento sin miedo a castigo** .
- ☐ Durante las comidas y los deberes, **el dispositivo no está presente** .
- ☐ Cuanto mejor lo gestione, **más autonomía iré ganando** .

Firma del hijo/a	Firma del adulto	Fecha

Supervisar es estar delante.
Espiar es llegar tarde.

No necesitas vigilar a tu hijo. Necesitas haber estado ahí cuando le diste la herramienta por primera vez.