

Creat per:



ADITOK

Subvencionat per:



GENERALITAT
VALENCIANA

Vicepresidència Primera i
Conselleria de Servicis Socials,
Igualtat i Vivenda

MANUAL TÈCNIC

Kit d'Autocontrol Digital

Configuració de seguretat i benestar digital



iOS & Android



Consoles



PC

Més informació del programa ADITOK a: www.bluebeehive.eu i a info@bluebeehive.eu



Continguts

01

Introducció a l'Autocontrol Digital

Conceptes fonamentals i tres pilars essencials

03

Configuració Android

Digital Wellbeing, Family Link i protecció de compres

05

Configuració PC

Windows Family Safety i macOS Screen Time

02

Configuració iOS

Screen Time, límits de temps, notificacions i compres

04

Controls Parentals a Consoles

PlayStation, Xbox i Nintendo Switch

06

Eines i Consells

Resum de ferramentes i bones pràctiques

Què és l'Autocontrol Digital?

Barreres tècniques integrades per gestionar l'ús saludable de la tecnologia



Límits de Temps

Configura horaris d'ús, "tocs de queda" digitals i restriccions per aplicació per establir rutines saludables.

✔ Temps desactivat programat



Control de Notificacions

Redueix la interrupció constant i protegeix l'economia de l'atenció amb resums programats.

✔ Resum de notifiacions



Protecció de Compres

Bloqueja micropagaments, loot boxes i compres no desitjades amb aprovació parental requerida.

✔ Verificació obligatòria



Per què és important?

Les eines natives permeten establir límits tècnics que complementen el diàleg familiar, creant un entorn digital més segur i equilibrat pels joves.

Screen Time: Límits de Temps

Configuració pas a pas per establir controls d'ús

1 Activar Screen Time

Ves a **Configuració > Temps en pantalla**. Toca "Activar Temps en pantalla" i selecciona "Aquest és el meu iPhone" o "Aquest és l'iPhone del meu fill".

2 Configurar Temps Desactivat

Toca "Temps desactivat" i programa els horaris de descans (ex: 22:00 -07:00). Durant aquest període, només funcionen trucades i apps permeses.

3 Establir Límits per a Apps

Toca "Límits per a apps > Afegeix límit". Selecciona categories (Xarxes socials, Jocs) o apps específiques. Defineix temps diari i activa "Bloqueja en finalitzar límit".

4 Bloquejar Configuració

Desplaça't cap avall i toca "Bloqueja configuració de Temps a la pantalla". Creeu un codi de 4 dígit per evitar modificacions no autoritzades.

★ Funcions Clau

- ✔ **Límits personalitzats per dia**
Més temps caps de setmana, menys entre setmana
- ✔ **Apps sempre permeses**
Telèfon, Missatges, Mapes disponibles sempre
- ✔ **Informes d'ús detallats**
Visualitza temps per app, categoria i pics d'ús
- ✔ **Distància de la pantalla**
Alerta si el dispositiu està molt a prop de la cara

Consell

Per a famílies, utilitza "Compartir en família" per configurar Screen Time remotament des del dispositiu.

Notificacions i protecció de compres

Redueix interrupcions i controla despeses no desitjades

Control de Notificacions

1. Resum de Notificacions

Ves a **Configuració > Notificacions > Resum programat** . Activa i programa horaris (ex: 08:00 i 20:00).

2. Desactivar per App

A la llista d'apps, selecciona les més interrompudores (xarxes socials, jocs) i desactiva "Permetre notificacions".

3. Badges i Banners

Desactiva "Badges a la icona de l'app" i "Banners" per a apps no essencials. Mantingues només sons per a trucades.

Impacte

Reduir notificacions disminueix l'ansietat i en millora la concentració. Screen Time mostra quantes notificacions reps per app.

Demanar la Compra (Ask to Buy)

1. Activar Funció

Ves a **Configuració > Família > [Nom del menor]** . Toca "Demanar la compra" i activa "Requerir aprovació".

2. Com funciona

Quan el menor intenta comprar, reps notificació al dispositiu. Pots aprovar o rebutjar des de Missatges o notificació.

3. Designar Aprovadors

L'organitzador pot designar altres adults com a pares/tutors per aprovar compres des de **Configuració > Família > Pare/tutor** .

Nota Important

Per defecte, està activat per a menors de 13 anys. Per a grans (fins a 18), activa-ho manualment. No disponible per a adults.

Digital Wellbeing i Family Link

Eines integrades i app de control parental

Digital Wellbeing

Accedir al Panell

Ves a [Ajustaments > Benestar digital i controls parentals](#). Veureu gràfic circular amb temps d'ús per app.

Mode Descans (Bedtime Mode)

Programa horari de descans. La pantalla es torna grisa i les notificacions se silencien automàticament.

Límits d'Apps

Toca la icona del rellotge al costat de cada aplicació per establir temps diari. En assolir el límit, l'app es pausa.

Mode Enfocament (Focus Mode)

Selecciona apps distractoras per pausar -les temporalment. Ideal per estudiar o treballar.

Google Family Link

Descarregar i Configurar

Descàrrega "Family Link per a pares". Crea compte Google per al menor o enllaça compte existent.

Límits de Temps de Pantalla

Estableix límit diari (ex: 2 hores). Programa horari de bloqueig per a hores de dormir o estudi.

Gestionar Apps

Aprova o bloqueja apps abans de descarregar. Oculta apps no desitjades. Estableix límits per app individual.

Ubicació i Supervisió

Veure ubicació del dispositiu, temps d'ús diari, apps més utilitzades i rebre alertes d'activitat.



Control remot
Des del dispositiu



Temps Extra
Atorgar minuts addicionals



Bloqueig Instantani
Pausar dispositiu

Protecció de Compres

Configuració de verificació a Google Play i Family Link

Verificació a Google Play

1 Accedir a Configuració
Obre Google Play Store, toca la teva foto de perfil > [Configuració > Verificació per fer compres](#).

2 Seleccionar Freqüència

Tria quan cal verificar:


- **Sempre** (recomanat): Cada compra requereix verificació
- **Cada 30 minuts** : Una verificació permet compres durant 30 min
- **Mai**: No recomanat per a menors

3 Activar Verificació Biomètrica

Si el dispositiu el suporta, activa empremta dactilar o reconeixement facial com a mètode de verificació addicional.

Protecció Especial

Google Play **sempre requereix verificació** per a apps/jocs orientats a nens de fins a 12 anys, independentment de la teva configuració.

 Això garanteix que un adult aprovi qualsevol compra feta per menors en contingut infantil.

Grup Familiar

Configurar Grup Familiar

Ves a [Google Play > Perfil > Configurar Grup Familiar](#).

Mètode de pagament compartit

Els membres poden fer servir la targeta familiar, però les compres requereixen aprovació si està configurat.

Notificacions de Compres

L'administrador rep notificacions de totes les compres fetes pels membres del grup.



Nota: La verificació de compres només s'aplica a compres mitjançant el sistema de facturació de Google Play. Algunes aplicacions de tercers poden tenir els seus propis sistemes de pagament.

PlayStation: Controls Parentals

Gestió completa des de consola i app PlayStation Family

Configuració Inicial

1. Crear Grup Familiar

Ves a [Ajustaments > Família i control parental > Administració de família](#). Crea compte per al menor.

2. Descarregar App PlayStation Family

Disponible per a iOS i Android. Permet gestionar controls remotament des del mòbil.

3. Verificar Correu Electrònic

Assegureu-vos que el menor completi la verificació per correu i iniciu sessió a la consola.

Temps de Joc

Ajustaments de Temps de Joc

Estableix límits diaris personalitzables. Defineix horaris de joc permesos per dia de la setmana.

Notificacions

El sistema avisa 15, 5 i 1 minut abans que s'acabi el temps. En acabar, la sessió es tanca automàticament.

Temps Extra

Pots atorgar temps addicional des de l'app quan el menor ho demana.

Nivells de Restricció

Nen Petit

Jocs 8+, sense comunicació en línia, sense xarxes socials, sense VR

Preadolescent

Jocs 13+, comunicació restringida, xarxes socials bloquejades

Adolescent

Jocs 17+, comunicació permesa, xarxes socials actives

Personalitzat

Ajusta cada configuració individualment segons necessitats

Límit de Despesa

Per defecte : 0€. Les compres es dedueixen del moneder de l'administrador.

Pots establir un límit mensual específic o mantenir -lo a 0 per requerir aprovació de cada compra.



Navegador Web
Bloquejar/Permetre



PlayStation VR
No apte <12 anys



Comunicació
Xat i missatges



Contingut UGC
Captures i vídeos

Xbox i Nintendo Switch

Controls parentals per a les principals consoles del mercat

Xbox Family Settings

Configuració

Fes servir l'app Xbox Family Settings (iOS/Android) o vés a account.microsoft.com/family.

Límits de Temps

Estableix límits per dispositiu (Xbox/Windows) i per app/joc específic. Programa horaris personalitzats per dia.

Pausar Temps de Pantalla

Bloqueja remotament el dispositiu des de l'app. El menor veurà "Temps de pantalla en pausa".

Control de Compres

Activa "Preguntar per comprar". Rep notificació quan el menor intenta comprar jocs o contingut.

Amics i Multijugador

Gestiona llista d'amics, aprova sol·licituds i controla accés a multijugador en línia.



Informes d'activitat

Ambdues consoles ofereixen informes detallats de temps de joc i apps utilitzades

Nintendo Switch

App Control Parental

Descàrrega "Control parental de Nintendo Switch" (iOS/Android). Vincula amb consola mitjançant codi de registre.

Límit de Temps de Joc

Estableix límit diari (0 -6 hores). Configura "Fixar per dies" per a diferents límits entre setmana i caps de setmana.

Alarma de Bones Nits

Programa hora de suspensió (16:00 -23:45). Configura hora de reactivació al dia següent (06:00 - 09:00).

Suspensió Automàtica

Activa "Suspendre programa" perquè la consola entri en mode espera en assolir el límit de temps.

Restriccions de contingut

Filtra per classificació PEGI (8+, 13+, 17+). Restringeix comunicació en línia, xarxes socials i mode VR.



Temps Extra

Totes dues permeten atorgar temps addicional (5, 15, 30 min) o desactivar límit per un dia



PC

Windows Family Safety i macOS Screen Time

Controls parentals integrats en sistemes operatius d'escriptori

Windows Family Safety

1. Configura Compte Familiar

Ves a [Configuració](#) > [Comptes](#) > [Família](#) o accedeix a family.microsoft.com.

2. Afegir Compte de Menor

Seleccioneu "Afegeix a algú". Crea compte Microsoft per al menor amb nom, data de naixement i correu Outlook.

3. Límits de Temps de Pantalla

Estableix límits per dispositiu (Windows/Xbox) i per app/joc específic. Programa horaris per dia de la setmana.

4. Filtres de contingut

Configura límit d'edat per a apps, jocs i contingut multimèdia. Activa filtres web i cerca segura a [Edge](#).

5. Supervisió d'activitat

Visualitza informes de temps d'ús, aplicacions utilitzades, historial de navegació i sol·licituds d'accés.

macOS Screen Time

1. Activar Screen Time

Ves a [Configuració del Sistema](#) > [Temps en pantalla](#). Feu clic a "Activa".

2. Compartir entre Dispositius

Activeu aquesta opció per incloure temps d'ús d'iPhone, iPad i Mac en un sol informe consolidat.

3. Temps Desactivat

Programa horaris de descans. Només apps a "Sempre permeses" funcionaran durant aquest temps.

4. Límits per a Apps

Estableix límits per categoria (Xarxes socials, Jocs) o apps específiques. Personalitza per dia de la setmana.

5. Contingut i Privadesa

Restringeix contingut explícit, compres a l'App Store, canvis de configuració i privadesa del sistema.



Nota: El Windows Family Safety requereix que el menor utilitzi un compte Microsoft (no compte local). macOS Screen Time funciona amb qualsevol compte d'usuari.

Eines recomanades

Comparativa de les principals solucions de control parental

Eina	Plataforma	Cost	Característiques principals
Screen Time	iOS, iPadOS, macOS	Gratis	Límits de temps, temps desactivat, informes detallats, integració total amb ecosistema Apple
Family Link	Android, Chromebook	Gratis	Control remot, ubicació en temps real, gestió d'apps, bloqueig instantani, aprovació de compres
PlayStation Family	PS5, PS4	Gratis	Temps de joc, nivells per edat, control de comunicació, límit de despesa mensual, app mòbil
Xbox Family Settings	Xbox, Windows	Gratis	Pausa remota, límits per app, gestió d'amics, filtres de contingut, informes d'activitat
Nintendo Parental Controls	Nintendo Switch	Gratis	Alarma de bona nit, suspensió automàtica, informes mensuals, restricció per PEGI
Microsoft Family Safety	Windows, Xbox, Android	Gratis	Filtres web, cerca segura, supervisió d'activitat, límits de temps, app i web

✔ Totes Gratuïtes

Les eines natives no tenen cap cost addicional i ofereixen funcionalitats completes.

📱 Apps Mòbils

La majoria ofereix apps per a iOS/Android que permeten control remot des del telèfon.

🔄 Sincronització

Les configuracions se sincronitzen entre dispositius vinculats al mateix compte.

CONCLUSIÓ

Consells per a un Ús Saludable

Bones pràctiques per complementar les barreres tècniques



Establir Regles Clares

Configura els límits juntament amb els joves, explicant el perquè de cada restricció. El consens familiar augmenta l'adherència.



Combinar amb Diàleg

Les barreres tècniques són complementàries, no substitutes, de l'acompanyament parental. Parla sobre ús responsable.



Ser Exemple

Els joves aprenen observant. Modela un ús equilibrat de la tecnologia en el teu propi comportament diari.



Revisar Periòdicament

Ajusta les configuracions segons l'edat i la maduresa. El que funciona als 10 anys pot no ser adequat als 15 anys.



Fomentar Activitats Offline

Promou esports, lectura, hobbies i temps en família sense dispositius. L'equilibri és clau.



Usar Informes Constructivament

Reviseu els informes d'ús junts. Conversa sobre patrons d'ús sense judici, enfocant -se a l'autocontrol.

Recorda

La tecnologia és una eina poderosa. Les barreres tècniques ajuden a establir límits, però el **diàleg familiar**, l'**exemple** i l'**acompanyament** són fonamentals per desenvolupar hàbits digitals saludables que perdurin tota la vida.