



# El móvil del cajón:

## cómo convertirlo en el teléfono ideal que cederle a tu hijo

Guía práctica y paso a paso para padres sin conocimientos técnicos

Por Walter Jones y María Vidal



"Con el fin de agilizar la lectura, en este libro se ha optado por el uso del masculino genérico. Se ruega entender que todas las menciones a personas, profesionales, roles, etc., se refieren indistintamente a hombres y mujeres."



**EDUCACIONDIGITALRESPONSABLE.ORG**



# EL ÍNDICE

## **Introducción**

- Por qué y para qué convertir un móvil antiguo
- Qué necesitas antes de empezar

## **Paso 0: Copia de seguridad y reseteo**

- Cómo hacer copia de seguridad
- Restablecer a valores de fábrica

## **Paso 1: Configura Family Link**

- Instalación en el móvil del adulto y del menor
- Permisos, filtros y control de apps
- Límites de uso y ubicación

## **WhatsApp: opciones y control**

- Usarlo con límites, compartirlo o eliminarlo

## **Paso 2: Limita el tiempo con Bienestar Digital**

- Cómo poner límites diarios y horarios sin distracciones

## **Paso 3: Refuerza la seguridad**

- Bloqueo de apps con Norton App Lock
- Qué aplicaciones proteger

## **Paso opcional: Launcher minimalista**

- Before Launcher para un entorno simple

## **Consejos finales**

- Acompaña, negocia, revisa y da ejemplo

## **Epílogo**

- Un móvil sencillo, seguro y educativo



# ¿Por qué hacer esto?

Todo empezó con una idea sencilla: **aquel viejo móvil olvidado en un cajón podía tener una segunda vida**. No como un juguete más, ni como una puerta abierta a las redes, sino como una **herramienta para acompañar** de verdad. Porque acompañar en lo digital no es soltarles el teléfono y cruzar los dedos: es estar presentes, marcar límites y enseñar paso a paso.

Vivimos en una era donde el móvil es el centro de casi todo: comunicación, ocio, información... pero también de distracción, presión social y sobreexposición. Lo sabemos bien: no es fácil competir con un dispositivo diseñado para atrapar la atención. Y, sin embargo, nuestros hijos necesitan aprender a convivir con la tecnología desde un lugar sano, sin adicciones ni ruido constante.

Las recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría son claras: **nada de móviles antes de los 12 años**. Y **a partir de los 13, priorizar los teléfonos sin conexión a internet**, que permitan **comunicarse pero no exponerse** a entornos para los que aún no están preparados. Tiene sentido: las redes sociales no son adecuadas para un menor de 16 años; requieren una madurez emocional y un pensamiento crítico que todavía están en construcción.

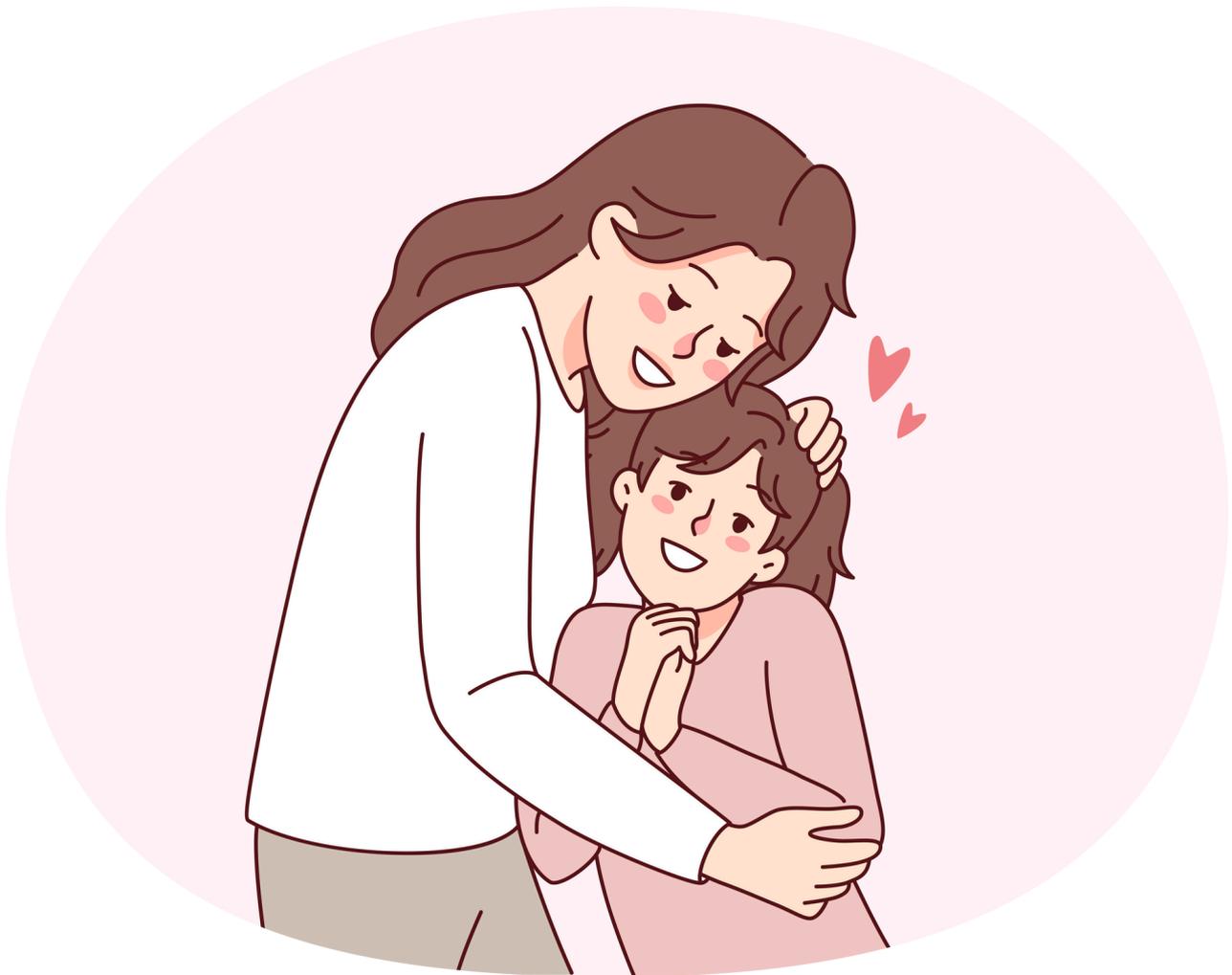
Y es justo **en este punto donde nace esta guía**. Ese momento en el que tu hijo empieza a crecer, a querer salir solo, a tener planes con amigos... y a ti, con tus miedos de padre o madre, te encantaría poder localizarle o recibir un mensaje si lo necesita. Al principio le dejas salir sin nada, pero la preocupación existe y se hace más grande. Mientras tanto, a su alrededor sus compañeros empiezan a tener teléfono, preguntas en compañías que te ofrecen líneas con datos, y un día —casi sin darte cuenta— caes: acabas comprando un smartphone “porque total, todos lo tienen”. Y ahí estás, con un dispositivo lleno de posibilidades que no querías abrir todavía, con mil configuraciones que desconoces, y **con la sensación incómoda de que justo has hecho lo que no querías hacer**.



Esta guía es una ayuda práctica para **evitar ese salto al vacío**: cómo transformar un móvil Android antiguo en un **teléfono funcional, seguro y libre de distracciones**, pensado para que el menor tenga acceso solo a lo que realmente necesita. Una forma asequible, sencilla y coherente de dar el primer paso en su vida digital sin renunciar a la calma.

Porque **educar también es saber decir “aún no”** cuando toca, y **“vamos juntos” cuando ya están preparados**. El móvil del cajón no es un castigo: es una herramienta para aprender a usar la tecnología con sentido, poco a poco y en compañía.







# Lo que necesitas antes de empezar

## 1. El móvil del cajón.

Ese viejo smartphone que lleva mucho tiempo olvidado en el cajón, que ya no usas o que tiene la pantalla rallada o rota. Ese será el móvil que vas a preparar para cederle a tu hijo.

## 2. El móvil del adulto.

Es el teléfono del padre, madre o tutor que va a tener el control del sistema. Desde este dispositivo se instalará Google Family Link, la herramienta gratuita de control parental de Google. A través de ella podrás aprobar o bloquear aplicaciones, establecer límites de tiempo y ver la ubicación del móvil del menor.

## 3. Dos cuentas de Gmail (una para cada uno).

Este punto es clave. Family Link funciona a través de las cuentas de Google, así que cada uno necesita la suya:

- Una cuenta de Gmail del adulto, que será la que “manda”.
- Una cuenta de Gmail del menor, que estará supervisada.

 **Importante:** si tu hijo aún no tiene cuenta, puedes crearla desde Family Link. Google te pedirá vincularla automáticamente con la cuenta del adulto, porque para los menores de 14 años es obligatorio que haya supervisión. Así se garantiza que el uso sea seguro y adecuado a su edad.

 **Y con eso... ¡ya estás listo!** Un móvil antiguo, dos cuentas de Gmail y un poco de intención: lo suficiente para convertir ese teléfono olvidado en una herramienta educativa, tranquila y bajo control.



# PASO 0: Haz copia de seguridad y resetea el móvil

Antes de empezar, es importante dejar el móvil que usará el menor completamente limpio, como si acabara de salir de la caja. Esto nos asegurará que no queden restos de configuraciones, archivos o cuentas anteriores que puedan interferir en el proceso.

 Si no te importa perder lo que había en el móvil, puedes saltarte este paso, pero te recomendamos encarecidamente restablecerlo a valores de fábrica. Empezar desde cero te evitará errores y te dará la tranquilidad de saber que todo está configurado correctamente.

## **Copia de seguridad (solo si quieres conservar lo que había antes)**

Tienes varias formas de hacerlo, elige la que te resulte más cómoda:

### **Opción 1: Copia en Google Drive**



1. Conecta el móvil a Wi-Fi. Ve a Ajustes > Google > Copia de seguridad.
2. Activa “Hacer copia de seguridad en Google Drive”.
3. Marca las opciones que quieras guardar: apps, fotos, contactos, ajustes.
4. Pulsa “Crear copia ahora”.



## ◆ Opción 2: Copia local (sin usar conexión a Internet)



1. Ve a Ajustes > Sistema > Copia de seguridad > Copia en el dispositivo (o “Copia local”).
2. Guarda los datos en la memoria interna o en una tarjeta SD (si se dispone de una en el dispositivo).
3. Si quieres conservarla, puedes copiar esa carpeta después al ordenador conectando el dispositivo móvil al PC y navegando hacia esa carpeta y copiándola en el PC.



## ◆ Opción 3: Copia manual de lo importante

1. Conecta el móvil al ordenador por cable USB.
2. Copia las carpetas de fotos (DCIM), Documentos, Descargas o WhatsApp/Media.
3. También puedes exportar los contactos desde Ajustes > Contactos > Exportar.



## Restablecer a valores de fábrica

1. Ve a Ajustes > Sistema > Opciones de restablecimiento.
2. Toca “Borrar todos los datos (restablecer datos de fábrica)”.
3. Confirma en “Restablecer teléfono”.
4. Espera a que se reinicie.

 Resultado: el móvil queda limpio y listo para empezar desde cero.



## Y ahora sí, el móvil del menor está preparado.

Ya tienes el punto de partida perfecto para continuar con la configuración del control parental a través de Family Link.

 Si prefieres instalar Family Link en un móvil que ya está en uso y no quieres borrarlo, también puedes hacerlo. La aplicación te guiará paso a paso para adaptarla a esa situación.





# PASO 1: Supervisión remota con Google Family Link

 **Objetivo:** Acompañar, supervisar y limitar el uso del móvil desde tu propio dispositivo.

 Nos parece que Family Link es la app de control adecuada porque es gratuita, oficial de Google y pensada para padres sin conocimientos técnicos.

## **Qué permite:**

- Aprobar o bloquear apps nuevas.
- Fijar límites de uso por día o por app.
- Ver la ubicación del móvil.
- Activar filtros en Chrome o YouTube (si se usan).
- Bloquear el dispositivo o cambiar su contraseña de forma remota.

family



## ⚙️ Configuración paso a paso

En primer lugar, hay que **instalar la aplicación Family link en el dispositivo del adulto** que controlará la cuenta. Para ello accederemos a Google Play en nuestro móvil y buscaremos la aplicación y la instalaremos (1).

Tras la instalación nos **preguntará si queremos asociar la aplicación a nuestra cuenta gmail** -de adulto- (2) que ya está configurada en nuestro dispositivo -de adulto- y tras confirmarlo **volverá a preguntarnos si nuestro hijo tiene una cuenta de gmail** (3) (cuenta del menor que hemos dado de alta anteriormente) por lo que contestaremos que sí y a continuación **nos dará los pasos a seguir** (4).

Estos pasos que nos aparecen **en el punto (4) debemos realizarlos en el móvil del menor**.

*Si el móvil del menor es nuevo o se ha reseteado a valores de fábrica, los pasos a seguir son los que aparecen a continuación, en caso de tener ya un móvil configurado con una cuenta de gmail se deben seguir en primer lugar los pasos que aparecen en el punto (4).*



Siguiendo nuestro ejemplo **encenderemos e iniciaremos la configuración del móvil del menor hasta que llegue a la pantalla donde nos pide una cuenta de correo gmail, donde introduciremos la cuenta del menor (5)** (en nuestro ejemplo jplmicorreo@gmail.com).

A continuación, nos pide que **indiquemos la cuenta del adulto que supervisará el móvil del menor (6)** (esta opción nos aparece directamente con la cuenta del adulto ya que cuando creas una cuenta de gmail de un menor de 14 te solicita que la asocies a una cuenta de un adulto obligatoriamente). Es posible que después nos solicite que verifiquemos esa asociación en el dispositivo del adulto, donde nos aparecerá en las notificaciones un aviso para seleccionar el número que aparece en la asociación del móvil del menor (7 y 8).





# Instala lo esencial y prepara el entorno

## 📱 Instala lo esencial (a criterio vuestro)

- **Básicas:** Teléfono, SMS, Reloj, Calendario, Cámara, Calculadora, Notas.
- **Prácticas:** Google Maps (si se mueve solo), Clima, Traductor.
- **Creativas o saludables:** apps de música, audiolibros, dibujo o lectura (Kindle, Libby, eReader...).
- **Familiares:** apps compartidas (por ejemplo, calendario familiar, lista de la compra o recordatorios).

## 🚫 Evita instalar:

- **Redes sociales** (Instagram, TikTok, Snapchat, Discord...).
- **Plataformas de vídeo** (YouTube, Twitch, Netflix...) si el objetivo es reducir el tiempo de pantalla.
- **Navegadores** (Chrome, Firefox...) para evitar acceso libre a internet.
- **Juegos** sin propósito educativo o que fomenten el uso compulsivo.

💡 Si vienen preinstaladas, no las abras ni las configures todavía. Más adelante las bloquearemos.

## Idea clave:

No se trata de quitar todo lo que divierte, sino de dejar solo lo que entretiene sin absorber.

Resultado: Menos distracciones = más atención al mundo real.

## Beneficio:

Menos apps = menos notificaciones, menos tentaciones, menos tiempo perdido. Más atención a la vida real, al entorno y al descanso mental.



En los **siguientes pasos**, podremos **configurar el control parental**. Esto lo podemos hacer al principio **desde el propio móvil del menor**, pero también podemos modificar las opciones posteriormente en el móvil del adulto.

Empieza **solicitando permisos para acceder a la ubicación del móvil del menor** (9) y podamos así controlar la ubicación del móvil. También nos pide **permisos para “Permitir búsqueda” y “Enviar datos de uso y diagnóstico”** que no son necesarios para nuestro control parental por lo que los desactivaremos.

Posteriormente, nos pide empezar a **configurar los controles parentales** (10), apareciéndonos en el **siguiente paso un listado de aplicaciones, algunas de ellas que están instaladas obligatoriamente y otras calificadas bajo el epígrafe “sin clasificar”** que nos permitirá seleccionar solo aquellas que veamos adecuadas para nuestro menor (11 y 12).

The image displays four sequential screenshots from the Google Family Link app, numbered 9 through 12. Step 9 shows the Google Services screen with a toggle for location services. Step 10 shows the parental controls configuration screen with an illustration of a parent and child. Step 11 shows the 'Review apps' screen with a list of installed applications and categories like 'Obligatorias' and 'Sin clasificar'. Step 12 shows a detailed view of the 'Review apps' screen with a list of specific apps and their PEGI ratings.

**9**  
Servicios de Google  
jplmicorreo@gmail.com  
Como padre, madre o tutor/a, puedes obtener más información sobre cada servicio (por ejemplo, cómo activarlo o desactivarlo en otro momento). Los datos se utilizan de acuerdo con la Política de Privacidad de Google.  
Ubicación  
Usar ubicación  
Permite que los servicios y aplicaciones con permiso de ubicación utilicen la ubicación de este dispositivo. Es posible que Google recopile datos de ubicación periódicamente y que los utilice de forma anónima para mejorar la precisión de la ubicación y los servicios basados en la  
Más

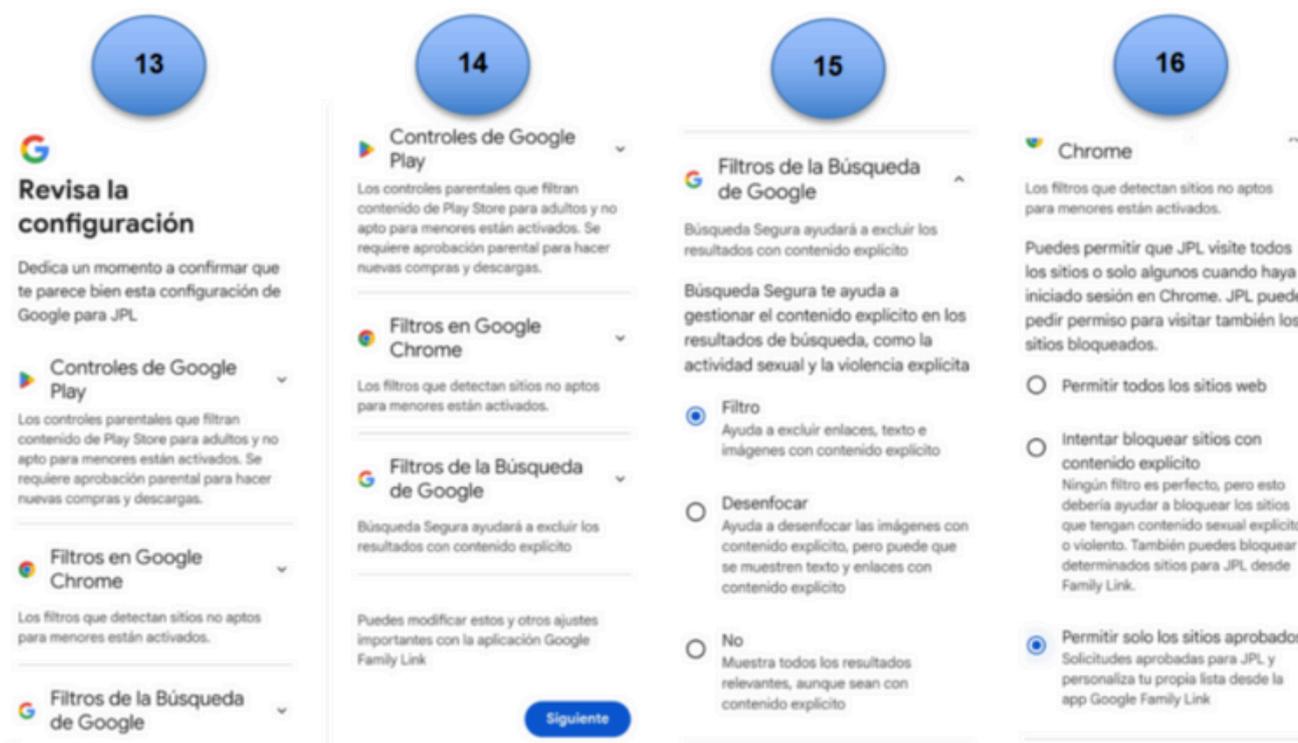
**10**  
Configura los controles parentales  
A continuación, podrás elegir ajustes importantes y establecer reglas digitales básicas para el dispositivo de JPL.  
Los controles parentales se pueden configurar en cualquier momento con la aplicación Google Family Link  
Empezar

**11**  
Revisar aplicaciones  
Estas apps vienen instaladas en el dispositivo de JPL. Puedes quitar las que no quieras que tenga JPL.  
Obligatorias  
Ajustes  
Alertas de emergencia inalámbricas  
Google  
Búsqueda de Google activada  
Google Play Store  
No disponibles para niños  
Android Auto  
Sin clasificar

**12**  
Revisar aplicaciones  
Estas apps vienen instaladas en el dispositivo de JPL. Puedes quitar las que no quieras que tenga JPL.  
PEGI 3  
Archivos  
Calendario  
Candy Crush Saga  
Carpeta segura  
Chrome  
Enlace a Windows  
Galería  
Gmail



Ahora nos permite **revisar los controles que hemos configurado** (13 y 14). Después, nos permite indicar que **queremos evitar contenido explícito no deseado** en las búsquedas que se realicen desde el móvil del menor (15) evitando contenido para adultos, violencia, etc.... Además, nos permite **indicar las páginas web a las que permitiremos el acceso** del menor (16) con tres opciones de más a menos permisiva, siendo la última la más recomendable ya que solo permitir acceder a las páginas que nosotros le vayamos habilitando, excluyendo el resto.



En los siguientes pasos, configuraremos los **tiempos de uso del dispositivo** indicando el límite diario de tiempo de uso así como las **horas de desconexión** para evitar el uso del móvil a horas inapropiadas.

**17**

 **Configura reglas de tiempo de pantalla**

-  **Límite diario**  
Configura el tiempo total diario que puede pasar tu hijo/a en sus dispositivos
-  **Tiempo de desconexión**  
Configura cuándo se bloquea el dispositivo de tu hijo/a por la noche



[Saltar](#) [Configurar](#)

**18**

 **Establece un límite diario**

Configura el tiempo total diario que puede pasar tu hijo/a en sus dispositivos

**Cada día**

Límite **30 min** [Editar](#)

Usa la aplicación Google Family Link para personalizar las reglas de tiempo de pantalla de tu hijo/a y acceder a más funciones de control parental. También puedes hacer cambios en el dispositivo de tu hijo/a a través de Ajustes > Google > Niños y familias > Controles parentales.

[Saltar](#) [Siguiente](#)

**19**

 **Define un tiempo de desconexión**

Decide cuándo se bloquea el dispositivo de tu hijo/a por las noches

**Todas las noches**

Bloquear **21:00** [Editar](#)

Desbloquear **9:00** [Editar](#)

Usa la aplicación Google Family Link para personalizar las reglas de tiempo de pantalla de tu hijo/a y acceder a más funciones de control parental. También puedes hacer cambios en el dispositivo de tu hijo/a a través de Ajustes > Google > Niños y familias > Controles parentales.

[Saltar](#) [Siguiente](#)



Nos pedirá también permitir el **acceso a la ubicación** la cual debemos activar para poder localizar el móvil del menor (20 y 21) y **elegir el navegador predeterminado en nuestro caso Google** (22 y 23)

**20**

 **Configura Compartir ubicación**

Disfruta de la tranquilidad de saber dónde está JPL gracias a sus dispositivos y recibe una notificación cuando llegue o se marche de un lugar que te interese



[Saltar](#) [Configurar](#)

**21**

**Activa la función Compartir ubicación**

Dedica un minuto a revisar cómo funciona Compartir ubicación

Los ajustes de ubicación de JPL se activarán y la ubicación de JPL se compartirá con los miembros de tu familia de Google que tengan privilegios parentales. La precisión de la ubicación de Google también se activará y utilizará la red Wi-Fi, las redes móviles y los sensores para estimar la ubicación de JPL. En versiones anteriores de Android, el modo Alta precisión se activará y utilizará el GPS, la red Wi-Fi, las redes móviles y los sensores para estimar la ubicación de JPL.

Si la precisión de la ubicación está activada o el dispositivo está en modo Alta precisión, es posible que Google recoja datos de ubicación periódicamente y que los utilice de forma anónima para mejorar la precisión de la ubicación y los servicios basados en la ubicación. Para obtener más información, visita [g.co/familias/location](https://g.co/familias/location).

[Ahora no](#) [Activar](#)

**22**

 **Elige tu buscador**

El buscador te permite buscar en la Web.

Esta aplicación puede ser distinta del navegador, que muestra las páginas cuando navegas por Internet, tocas un enlace o accedes a una dirección web.



 La aplicación de buscador que elijas se instalará desde Play. Puedes hacer cambios en tu pantalla de inicio o en tu navegador cuando quieras.

[Siguiente](#)

**23**

 **Selecciona un buscador predeterminado**

Esta aplicación se usará para hacer búsquedas desde tu pantalla de inicio. También será tu buscador en Chrome. Las aplicaciones se muestran en orden aleatorio.

|  |   |                                  |
|--|---|----------------------------------|
|  DuckDuckGo     | ▼ | <input type="radio"/>            |
|  Ecosia         | ▼ | <input type="radio"/>            |
|  Brave          | ▼ | <input type="radio"/>            |
|  Google         | ▼ | <input checked="" type="radio"/> |
|  Microsoft Bing | ▼ | <input type="radio"/>            |
|  PrivacyWall    | ▼ | <input type="radio"/>            |

[Más](#)



Por último, nos preguntará si **queremos activar el servicio “Hey Google”** (24) el cual no permitiremos por preservar la privacidad de voz del menor dándole a “saltar” (25), con lo que **habremos finalizado y el móvil del menor ya estará configurado** (26 y 27).

**24**

Deja que JPL acceda al Asistente de Google con "Hey Google"

Si aceptas, el Asistente de Google esperará en modo inactivo hasta que detecte que JPL dice "Hey Google".

"Hey Google" también requiere Voice Match para que el Asistente de JPL pueda reconocer su voz.

Hacer preguntas

Más

**25**

¡Todo listo!

Explorar ahora

Finalizar

**26**

Descubre las novedades

Descubre las nuevas funciones de tu Galaxy en Ajustes > Consejos y guía de usuario.

Finalizar

**27**

¡Ha llegado el momento de darle a tu hijo/a su dispositivo!

Ahora tu hijo/a puede personalizar el dispositivo. No te alejes mucho, por si necesita ayuda. Te recordamos que puedes ayudar a gestionar su experiencia en Family Link.

¡Adelante, JPL!



## ⚙️ Resumen del paso a paso

### En tu móvil (adulto):

- Instala Google Family Link para padres desde Play Store.

### En el móvil del hijo:

- Instala Google Family Link para niños y adolescentes.

### Crea o vincula una cuenta infantil de Google:

- Si no tiene cuenta, créala desde Family Link (Google considera menor a quien tiene menos de 14 años).
- Si ya tiene una, vincúlala al control parental siguiendo las instrucciones.

### Sigue los pasos guiados:

1. Te pedirá autorizar permisos, ubicación y tiempo de pantalla.

### 💡 Consejo:

Si algo no funciona, busca en YouTube “Configurar Family Link paso a paso”: hay vídeos muy claros con imágenes.

### 📌 Resultado:

Family Link queda vinculado y podrás supervisar todo desde tu móvil.





# El dilema de WhatsApp

**WhatsApp** es útil, pero también una **fente constante de presión social, distracción y exposición**. Tienes varias formas de gestionarlo según la edad y madurez de tu hijo. Desgraciadamente, es la app estrella en los casos de ciberacoso.

## ✓ **Opción 1: Mantener WhatsApp en su móvil (con condiciones claras y acompañamiento)**

- Sin notificaciones en pantalla.
- Límite diario (ej. 15 min/día con Bienestar Digital).
- Solo contactos aprobados.
- Grupos reducidos (máx. 8 personas).
- Hablad abiertamente de los que recibe o envía.
- Bloquea el uso por horarios (ej. nada por la noche ni en horas de estudio)

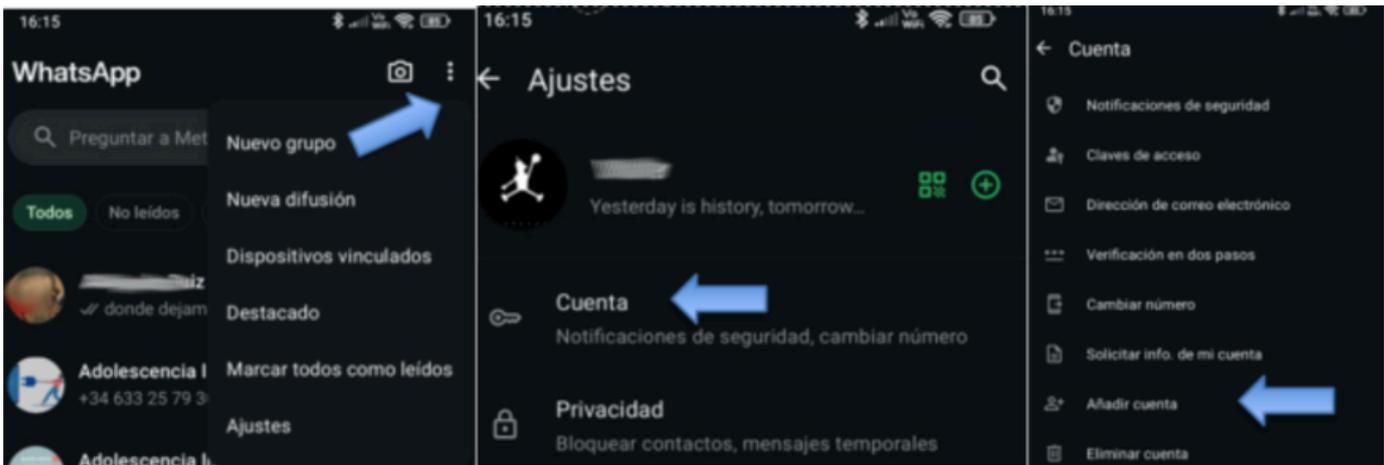


## ✓ Opción 2: No instalar WhatsApp en su móvil (pero sí en otro dispositivo)

- Usar **WhatsApp Web o la app de escritorio en un ordenador o tablet** (más fácil de supervisar).
- Nuestra opción favorita → Instalar su cuenta de WhatsApp como **secundaria en el móvil del padre o la madre** (WhatsApp permite dos cuentas en el mismo terminal).

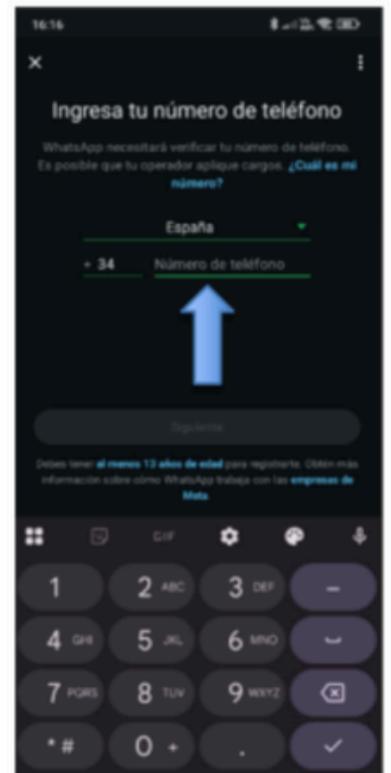
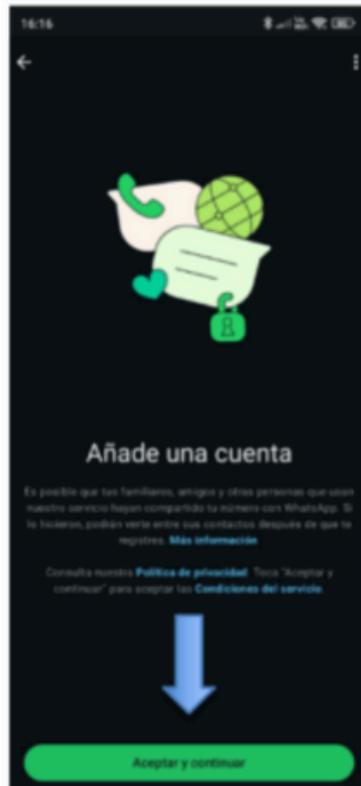
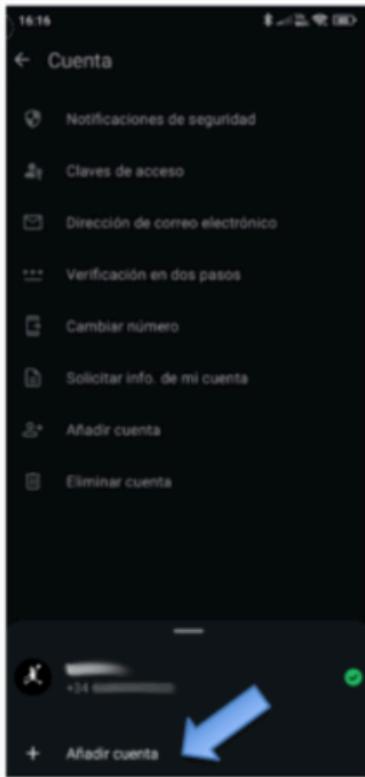
Para realizarlo solo tienes que seguir estos sencillos pasos:

En primer lugar pulsaremos sobre los 3 puntos de configuración en WhatsApp y nos iremos a Ajustes → Cuenta → Añadir Cuenta

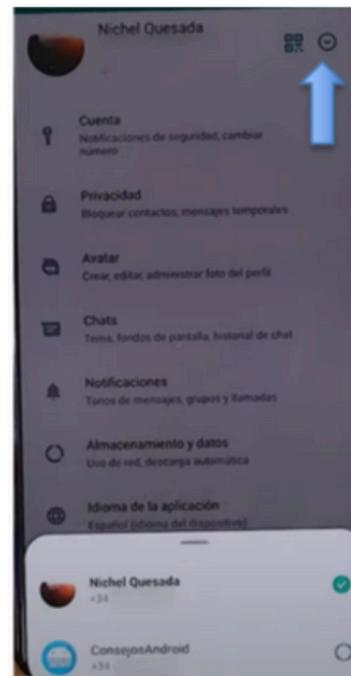
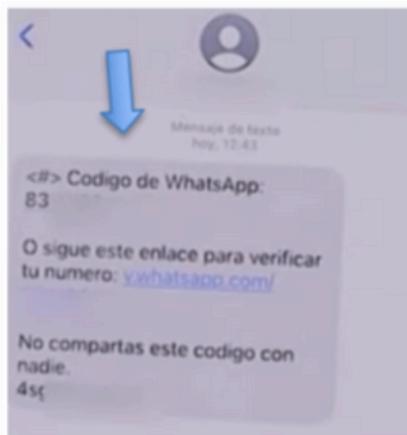


Tras esto nos aparecerá la opción “+ **Añadir cuenta**” en la parte inferior y tras “**aceptar y continuar**” podremos introducir el número teléfono del menor para asociar su WhatsApp a nuestro móvil.





Para confirmar esta opción **nos llegará un SMS al móvil del menor** con un código para confirmar la operación. Una vez introducido el código nos aparecerá una flechita junto al nombre en los ajustes de WhatsApp donde podremos cambiar de una cuenta a otra.



### ✓ **Opción 3: Eliminar WhatsApp por completo.**

- Comunicarse con llamadas o SMS para lo esencial.

### 📌 **Resultado:**

Tú eliges el nivel de conexión digital según su madurez.

### 🧠 **Beneficio:**

Más calma, menos exposición, más tiempo real.





## PASO 2 (muy recomendable): Limita el tiempo de uso

 **Objetivo:** Poner límites de tiempo al uso del móvil para fomentar hábitos digitales más sanos y evitar el uso compulsivo.

 **Herramienta recomendada:** Bienestar Digital (suele venir ya instalada en la mayoría de móviles Android. Si no está, puede descargarse desde Google Play).

### ¿Qué permite hacer?

- Establecer **límites diarios de uso por app** (por ejemplo, máximo 30 minutos de cámara o 15 minutos de WhatsApp si se ha permitido).
- Activar el **modo sin distracciones**, que bloquea temporalmente ciertas apps durante el horario de estudio, las horas de sueño o el tiempo en familia o comidas.

### ¿Cómo activarlo?

1. Ajustes > Bienestar digital y control parental.
2. Panel de control > selecciona la app (ej. Cámara).
3. Establece un límite diario (por ejemplo:30 minutos/día).
4. Activa el modo sin distracciones y configura las franjas horarias en las que quieres bloquear ciertas apps., por ejemplo, en horario de estudio o por la noche.

### **Resultado:**

Controlas el tiempo que puede usar cada app.

### **Beneficio:**

El adolescente aprende a autorregularse, se reduce el uso impulsivo y el móvil se adapta mejor a sus ritmos de descanso, estudio y convivencia.



## PASO 3: Refuerza la seguridad bloqueando las apps sensibles

Aunque Family Link ya limita las descargas y supervisa el uso del dispositivo, **no impide que el menor acceda a algunas apps clave** (como Ajustes o Play Store). Por eso, este paso añade una **capa extra de protección local**, evitando que se modifiquen o desactiven las restricciones.

### **App recomendada: Norton App Lock**

Gratuita, sencilla y sin anuncios. Permite proteger con PIN o patrón las aplicaciones que elijas.

- Bloquea con PIN o patrón el acceso directo a apps críticas.
- Impide entrar en Ajustes, Play Store o YouTube sin tu permiso.
- Dificulta revertir o modificar la configuración ya hecha.

### **En resumen:**

-  **Family Link** = control general (instalaciones, tiempos, contenidos, supervisión desde tu móvil).
-  **Norton App Lock** = refuerzo local (bloqueo físico del acceso a apps clave).
-  **Ambos juntos ofrecen un entorno mucho más sólido y estable.**



## ➡ **Cómo configurar Norton App Lock paso a paso:**

1. Ve a **Google Play** y busca **Norton App Lock** (desarrollada por Norton Labs).
2. Instálala y ábrela.
3. Establece un **PIN o patrón de bloqueo** que solo tú conozcas.
4. Elige qué aplicaciones quieres bloquear (ver lista abajo).
5. Activa la **protección contra desinstalación** (desde los ajustes de la propia app).

## 🚫 **Qué apps debes bloquear :**

**Play Store** → Para impedir que instale nuevas apps.

**Navegador de internet** (Chrome, Samsung Internet, etc.) → Para cortar el acceso libre a la red.

**YouTube** → Fuente principal de distracciones y contenido no supervisado.

**Ajustes** → ⚠️ **¡Imprescindible!** Si no bloqueas esta app, tu hijo podría cambiar el sistema, desactivar Norton App Lock o incluso eliminar las restricciones.

## 📌 **Resultado:**

Tu hijo no podrá entrar a las apps bloqueadas sin una contraseña que solo tú conoces.

## 🧠 **Beneficio:**

Aumenta la seguridad de toda la configuración. Evita que tu hijo modifique lo que ya has configurado para mantener el móvil como una herramienta funcional, no como una fuente de distracciones.

⚠️ Norton AppLock es una buena opción, pero no es infalible. Un adolescente decidido y con conocimiento puede encontrar formas de sortear estas protecciones (aunque esto requiere varios pasos y no suele ser fácil). Ninguna app de bloqueo es 100% infalible. Por eso:

➡ **Hablar con tu hijo sobre el porqué de estas medidas es tan importante como la configuración técnica.**





# PASO OPCIONAL: Instalar un launcher minimalista

Si quieres máxima sencillez visual y evitar estímulos.

## **App recomendada:** *Before Launcher*

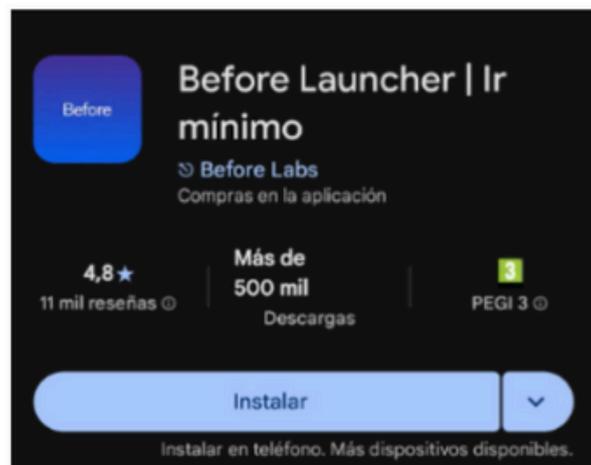
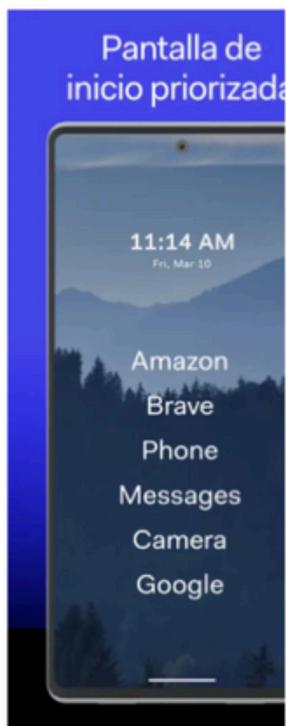
- Muestra solo las apps que tú elijas.
- Pantalla limpia, sin iconos ni accesos rápidos.

-  **Beneficio:**

Reduce tentaciones.

## **Aviso:**

A muchos adolescentes no les gusta porque limita la personalización. Quizá es más útil para que tú limites tu tiempo de móvil.





## Consejos finales

- **Explica siempre el porqué.** No es un castigo, es una ayuda para que aprenda a usar la tecnología con libertad y equilibrio.
- **Negocia, no impongas.** Si siente que participó en las decisiones, las respetará mejor.
- **Ten paciencia.** Al principio puede que se queje o diga que todos sus amigos tienen un móvil “normal”. Es natural. La serenidad del adulto es la mejor herramienta.
- **Celebra los avances.** Si demuestra responsabilidad, dale margen. No se trata de prohibir, sino de enseñar a gestionar.
- **Sé ejemplo.** No hay control parental que supere a un buen modelo. Si te ve usar el móvil con criterio, aprenderá lo mismo.
- **Revisa juntos.** De vez en cuando, revisad la configuración y comentad si algo se puede flexibilizar o si alguna app le resulta realmente útil.
- **Recuerda que cada familia tiene su ritmo.** Lo importante no es tener el móvil perfecto, sino un entorno que ayude a crecer con calma y sentido.

### **Recuerda:**

No se trata de tener el móvil perfecto, sino de crear un entorno tranquilo y responsable. Si algo no ha funcionado bien, no pasa nada por dar pasos para atrás. Es humano.





## Epílogo

A casi todos los padres nos pasa lo mismo: llega un momento en que nuestro hijo empieza a salir solo, y sentimos que necesita un móvil “por si acaso”. Queremos que nos llame si le pasa algo, que pueda avisar si se retrasa, que tenga un poco de autonomía. Y, de repente, sin darnos cuenta, pasa de no tener nada a tener un móvil con todo.

Entonces descubrimos que apenas nos llama, solo nos manda cientos de mensajes. Además, lo vemos cada vez más distraído, más pendiente de la pantalla, más desconectado del mundo real. Aparecen las discusiones, las normas improvisadas, el cansancio, los caretos... y esa sensación de que no hay pasos intermedios entre el “sin móvil” y el “todo móvil”.

Esta guía nace justo ahí: en ese hueco que todos echamos de menos. Una manera sencilla, sin gastar dinero, de recuperar ese viejo smartphone del cajón y transformarlo en una herramienta útil, segura y tranquila. Un móvil que sirva para comunicarse, pero también para educar poco a poco en el uso consciente de la tecnología.

Porque los móviles —y las plataformas que los llenan— están diseñados para atraparnos, y si eso nos cuesta a los adultos, imagina a un niño o adolescente. Por eso creemos que el acompañamiento, los límites y la calma son el mejor regalo que podemos ofrecerles en esta etapa.

Hemos escrito esta guía con cariño y desde la experiencia, con la esperanza de que te ayude a encontrar ese punto medio tan necesario: un móvil que no robe tiempo, sino que lo devuelva; una herramienta que no se interponga entre padres e hijos, sino que los acerque.

Gracias por leer, por cuidar, y por creer que otra manera de usar la tecnología es posible. 🌱





# Sobre los autores

**María Vidal Denis** y **Walter Jones** comparten la convicción de que educar en el uso saludable de la tecnología es hoy una tarea esencial de las familias .

Desde la Asociación Educación Digital Responsable, colaboran en proyectos que unen ciencia, educación y sentido común para acompañar a familias y educadores en este reto digital.

 **María Vidal Denis es médico especialista en neurorradiología.** Su experiencia profesional y su maternidad la han llevado a implicarse activamente en la prevención del uso problemático de las pantallas y en la promoción de una educación digital responsable y basada en la evidencia científica .

 **Walter Jones, experto en ciberseguridad**  **y gestión tecnológica** , aporta la mirada técnica imprescindible para traducir la teoría en soluciones concretas. que ayuden a las familias a entender la importancia de lo que estamos hablando y a configurar dispositivos seguros y adaptados a la edad de los menores .

## Juntos firman la guía

 **El móvil del cajón: cómo convertirlo en el teléfono ideal que cederle a tu hijo**  
Una propuesta práctica y paso a paso , pensada para personas sin conocimientos técnicos, que combina la visión médica y educativa con la seguridad digital aplicada , para recuperar el sentido común y la tranquilidad en el acompañamiento tecnológico de nuestros hijos .



**FIN**