

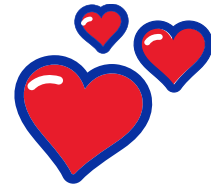
INICIO RÁPIDO: GUÍA DE SALUD DIGITAL

Esta Guía de salud digital se basó en las preguntas frecuentes de padres del área para nuestros representantes de UScellular®, y se creó como un recurso para ayudar a abordar algunas de las preocupaciones actuales de salud digital más frecuentes en relación con los niños.

CONSEJO

1

Aprovecha la configuración nativa de tu celular para establecer límites de tiempo de uso de pantallas.



TIEMPO DE PANTALLA EN APPLE

1. Abre la aplicación "Settings" (Configuración) y pulsa "Screen Time" (Tiempo de pantalla).
2. En "Family" (Familia), pulsa el nombre de tu hijo para configurar el contenido apropiado para su edad y las restricciones de privacidad, ver un informe semanal del Tiempo de pantalla, activar otras configuraciones de Tiempo de pantalla y bloquear las configuraciones de Tiempo de pantalla y los controles parentales.
3. En tu propio dispositivo, abre "Settings" > "Screen Time" (Configuración > Tiempo de pantalla) para ver un informe de cómo usas tu dispositivo, las aplicaciones y los sitios web.

Establece la expectativa de que puedes acceder y accederás al dispositivo de forma aleatoria para garantizar su seguridad y asegurarte de que se cumplan las reglas.

Configura una hoja de contraseñas de la familia

BIENESTAR DIGITAL EN ANDROID

1. Abre la aplicación "Settings" (Configuración) en tu celular Android.
2. Desplázate hacia abajo y pulsa "Digital Wellbeing & Parental Controls" (Bienestar digital y controles parentales).
3. Si es la primera vez que accedes a Bienestar digital, tendrás que configurar tu perfil.
4. Para crear tu perfil, sigue los pasos en pantalla.
5. Luego, desplázate hasta la parte inferior del panel de Bienestar digital.
6. En el panel de control, haz clic en los 3 puntos en la esquina superior derecha y pulsa "Settings" (Configuración).
7. Activa "Show Digital Wellbeing on Apps Screen" (Mostrar Bienestar digital en la pantalla de aplicaciones) pasándolo a la posición "On" (Activado).

ENLACE FAMILIAR EN GOOGLE

1. Descarga la aplicación Family Link en tu dispositivo (Android o iPhone).
2. Si tu hijo ya tiene una cuenta de Google, vincula ambas cuentas.
3. Si tu hijo no tiene una cuenta de Google, crea una para él.
4. Abre la aplicación Family Link y selecciona la cuenta de Google de tu hijo para supervisarla.

CONSEJO

2

Limita quién puede acceder a tu hijo en su dispositivo: configura el dispositivo, para bloquear llamadas y mensajes de texto de personas que no estén en los contactos.

APPLE

Modelos anteriores a iPhone 15

Abre "Settings" → Select Phone → Toggle" (Configuración → Seleccionar teléfono → Activar) y activa "Silence Unknown Callers" ("Silenciar llamadas desconocidas").

iPhone 15 y modelos recientes

Abre "Settings" (Configuración), deslízate hacia abajo hasta "Apps" (Aplicaciones) y selecciona "Phone" y "Toggle" (Teléfono → Activar).



Programa números de contacto importantes en "Add ICE (In Case of Emergency)" (Agregar contactos en caso de emergencia) en los contactos de emergencia.

Enseña a tus hijos a no hacer clic en enlaces, responder ni brindar información personal a personas que no conocen y que no están en su lista de contactos.

ANDROID

1. Abre la aplicación en tu celular.
2. Pula el botón de 3 puntos en la esquina superior derecha de la pantalla.
3. Pula "Settings" (Configuración); selecciona "Blocked Numbers" (Números bloqueados) y activa la opción "Unknown" (Desconocido) o "Block calls from unknown numbers" (Bloquear llamadas de números desconocidos).

CONSEJO

3

Puede ser abrumador saber cómo determinar qué aplicaciones son seguras para tus hijos. Sigue estos consejos de seguridad de aplicaciones como recurso.



CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA APLICACIONES

Presta atención a las recomendaciones de edad y úsalas como regla en tu hogar.

- Las recomendaciones de edad se alinean con el tipo de contenido, la privacidad, los anuncios mostrados, etc. y son una herramienta de seguridad incorporada.

Revisa la configuración de privacidad y seguridad en cada aplicación.

Evita las aplicaciones con chat (de voz o de texto) abierto o público entre jugadores.

Supervisa el juego de tu hijo en aplicaciones y juegos.

- Transmitir, jugar o mirar algo con tus hijos te dará más visibilidad sobre cómo mantenerlos seguros.

Configura permisos y notificaciones de aplicaciones. Visita [UScellular.com/BuiltforUS](https://www.uscellular.com/BuiltforUS) para saber cómo poner tu celular en US Mode.

Si tienes dudas sobre la seguridad de una aplicación o qué esperar, haz una búsqueda en línea de reseñas o aprovecha otros recursos:

- Conéctate con tu propia comunidad de padres y amigos.
- Las escuelas y bibliotecas pueden tener recursos.
- Grupo de Facebook "Parenting in a Tech World" (Cómo criar hijos en un mundo tecnológico). Puedes publicar o buscar publicaciones anteriores.

CONSEJO

4

No estás solo en este viaje, y hay muchos recursos disponibles para guiarte. Estos son otros recursos que recomendamos:

RECURSOS PARA UN INICIO MÁS INTELIGENTE EN USCELLULAR



Para obtener más información, escanea el código QR o visita uscellular.com/smarterstart.



APLICACIONES DE SEGURIDAD

- Bark
- Canopy
- Life360
- Tiempo de pantalla de Apple (integrado)
- Bienestar digital de Android (integrado)
- Google Family Link

APLICACIONES DE BIENESTAR

- Headspace
- Calm

