



Guia per a famílies

Configuració pràctica i consulta habitual de
Google Family Link i Apple Screen Time

Finalitat. Aquest document està pensat perquè les famílies disposin d'una guia estable de consulta. Es pot utilitzar tant durant el taller com més endavant, quan calgui revisar un pas, tornar a configurar un dispositiu o adaptar els límits a l'edat del menor.

*Contingut actualitzat amb referències oficials de Google i Apple.
Recomanable conservar-lo com a manual de suport familiar.*

Com fer servir aquesta guia

Aquest manual està organitzat per plataformes. Cada família pot anar directament a l'apartat que correspongui als dispositius que tenen a casa. Si conviuen dispositius Android i iPhone o iPad, es recomana llegir les dues parts i aplicar la configuració pròpia de cada ecosistema.

Situació familiar	Eina recomanada	Què permet fer
Fill o filla amb mòbil o tauleta Android	Google Family Link	Temps d'ús, límits per aplicació, filtres de Google Play, permisos i supervisió general del compte.
Fill o filla amb iPhone o iPad	Apple Screen Time	Temps d'ús, límits d'apps, restriccions de contingut, compres i configuració integrada amb Family Sharing.
Família amb dispositius barrejats	Configurar cada ecosistema amb la seva eina nativa	És la manera més estable i recomanable de mantenir el control parental al llarg del temps.

Recomanació general. Sempre és preferible començar per l'eina nativa del sistema operatiu. Són les opcions més estables, les que menys fallen amb les actualitzacions i les que millor s'integren amb el dispositiu del menor.

Google Family Link

Google Family Link és l'eina oficial de Google per supervisar l'ús del compte i del dispositiu Android d'un menor. Permet establir límits de temps, controlar aplicacions, revisar part dels permisos i aplicar filtres a Google Play.

Referència oficial principal:

[Configura los controles parentales para tu hijo/a](#)

1. Què cal tenir preparat abans de començar

- El telèfon de l'adult amb l'aplicació Google Family Link instal·lada.
- El dispositiu Android del menor, carregat i connectat a una xarxa Wi-Fi estable.
- Un compte de Google de l'adult i un compte de Google del menor, o bé la decisió de crear-lo durant la configuració.
- Comprovació de compatibilitat del dispositiu Android.

Comprovar compatibilitat:

[Google Family Link - Comprueba si tu dispositivo es compatible](#)

2. Preparar el dispositiu Android del menor

Si el dispositiu ja havia estat utilitzat, convé revisar-lo abans d'afegir-hi el compte del menor. Google recomana retirar qualsevol compte anterior per evitar errors de vinculació o de supervisió.

- Obriu Configuració al dispositiu del menor.
- Entreu a Comptes, Contrasenyes i comptes, o l'apartat equivalent segons el fabricant.
- Reviseu si hi ha comptes antics i retireu-los si cal.
- Torneu a la pantalla principal de configuració del dispositiu.

Guia oficial d'accés del menor a Android:

[Permite que tu hijo o hija acceda a su cuenta en un dispositivo Android](#)

3. Instal·lar i obrir Family Link al telèfon de l'adult

- Obriu Google Play al telèfon de l'adult.
- Cerqueu Google Family Link i instal·leu l'aplicació.
- Obriu l'aplicació i inicieu sessió amb el compte de Google de l'adult que farà la supervisió.
- Mantingueu el dispositiu a mà perquè el sistema us demanarà validar alguns passos durant la configuració del menor.

Informació general sobre Family Link:

[Google Family Link](#)

4. Iniciar sessió del menor i activar la supervisió

Aquest és el pas clau. El menor ha d'iniciar sessió al dispositiu Android amb el seu compte de Google i l'adult ha de validar la supervisió quan Google ho sol·liciti.

- Enceneu el dispositiu del menor.
- Quan el sistema ho demani, inicieu sessió amb el compte de Google del menor.
- Verifiqueu que sou el pare, la mare o la persona tutora quan Google ho demani.
- Seguiu les instruccions en pantalla fins que la vinculació quedi completada.
- Comproveu al telèfon de l'adult que el perfil del menor ja apareix dins Family Link.

Com verificar que ha quedat ben configurat. Quan la supervisió funciona correctament, al mòbil de l'adult apareixen els apartats de temps de pantalla, controls i dispositius associats al perfil del menor.

5. Configurar el límit diari de temps d'ús

Aquest ajust serveix per limitar el temps total que el menor pot fer servir el dispositiu cada dia.

- Obriu Family Link al telèfon de l'adult.
- Seleccioneu el perfil del menor.
- Toqueu Screen time o Temps de pantalla.
- Entreu a Time limits o Límits de temps.
- Activeu el límit diari.
- Definiu un horari diferent si voleu distingir entre dies lectius i caps de setmana.

Ajuda oficial sobre configuració general i temps d'ús:

[Empezar a utilizar Family Link](#)

6. Posar límits a aplicacions concretes

És l'opció més útil quan una família vol limitar xarxes socials, videojocs o plataformes de vídeo sense bloquejar completament el dispositiu.

- Obriu Family Link i seleccioneu el menor.
- Toqueu Screen time.
- Entreu a Time limits.
- Toqueu App limits.
- Seleccioneu l'aplicació que vulgueu limitar.
- Toqueu Set limit i definiu el temps màxim diari.
- Confirmeu els canvis.

Ajuda oficial sobre límits d'apps:

[Gestionar las aplicaciones de Google Play de tus hijos](#)

7. Configurar filtres de Google Play

Aquesta configuració permet restringir el tipus d'aplicacions, jocs i altres continguts que el menor pot descarregar o comprar.

- Obriu Family Link i seleccioneu el menor.
- Toqueu Controls.
- Toqueu Google Play.
- Reviseu les categories disponibles: aplicacions, jocs, pel·lícules, televisió i llibres.
- Definiu el nivell de maduresa o filtre adequat per a l'edat del menor.

Control parental de Google Play: [Cómo configurar los controles parentales en Google Play](#)

8. Revisar permisos sensibles de les aplicacions

En alguns casos convé decidir si les aplicacions poden accedir a la càmera, el micròfon o la ubicació del menor.

- Obriu Family Link.
- Seleccioneu el menor.
- Toqueu Controls.
- Entreu a Signed-in devices.
- Seleccioneu el dispositiu del menor.
- Toqueu App permissions.
- Reviseu permís per permís i decidiu si només els pares els poden gestionar o si també ho pot fer el menor.

Permisos d'apps a Family Link: [Gestionar los permisos de las aplicaciones de tu hijo/a](#)

9. Donar més temps de manera puntual

Quan cal ampliar una sessió sense modificar tota la configuració, l'adult pot concedir temps extra des de Family Link o desbloquejar el dispositiu amb la contrasenya parental.

Ajuda oficial sobre desbloqueig parental: [Desbloquear el dispositivo de tu hijo/a](#)

10. Recomanacions d'ús familiar

- Revisar els límits cada pocs mesos i adaptar-los a l'edat del menor.
- No confiar-ho tot al bloqueig automàtic: és preferible combinar límits tècnics amb normes familiars clares.
- Explicar al menor què es configura i per què, per evitar que el control parental es percebi únicament com una prohibició.

Apple Screen Time

Apple Screen Time és l'eina integrada d'Apple per gestionar el temps d'ús, els límits d'apps, les restriccions de contingut i determinades compres en iPhone i iPad. Funciona especialment bé quan la família utilitza Family Sharing.

Referència oficial principal:

[Usar Tiempo de Uso para administrar el iPhone o iPad de un menor](#)

1. Què cal tenir preparat abans de començar

- L'iPhone o iPad de l'adult actualitzat i amb el seu Apple Account actiu.
- L'iPhone o iPad del menor amb el seu propi Apple Account, no compartit amb l'adult.
- Family Sharing configurat, o bé disposició per configurar-lo durant el procés.
- Connexió a internet i coneixement del codi que es farà servir per protegir Screen Time.

Configurar Family Sharing:

[Cómo configurar En familia en tu iPhone, iPad o Mac](#)

2. Afegir el menor al grup familiar

Perquè la gestió sigui estable i centralitzada, Apple recomana que el menor formi part del grup de Family Sharing.

- A l'iPhone o iPad de l'adult, obriu Configuració.
- Toqueu el vostre nom.
- Entreu a Family o Family Sharing.
- Seleccioneu Add Member o Add Child, segons la versió del sistema.
- Seguiu les instruccions en pantalla fins afegir el menor al grup familiar.

3. Activar Screen Time per al menor

- A l'iPhone o iPad de l'adult, obriu Configuració.
- Baixeu fins a Screen Time.
- A l'apartat Family, toqueu el nom del menor.
- Seguiu les instruccions en pantalla per activar Screen Time.
- Configureu un codi de Screen Time que el menor no conegui.

Guia oficial per activar Screen Time al dispositiu de l'adult:

[Usar Tiempo de Uso para administrar el iPhone o iPad de un menor](#)

4. Configurar Downtime o temps de desconnexió

Downtime serveix per definir franges horàries en què el dispositiu només permet l'accés a apps autoritzades. És especialment útil durant la nit, els àpats o el temps d'estudi.

- Obriu Configuració > Screen Time.
- Seleccioneu el menor dins de Family.
- Toqueu Downtime.
- Activeu la funció.
- Definiu l'horari de començament i de finalització.

Referència oficial de controls parentals a iPhone/iPad:

[Utilizar los controles parentales para gestionar el iPhone o el iPad de tus hijos](#)

5. Configurar App Limits o límits d'aplicacions

Aquesta funció permet limitar categories senceres o aplicacions concretes, com xarxes socials, jocs o entreteniment.

- Obriu Configuració > Screen Time.
- Seleccioneu el menor.
- Toqueu App Limits.
- Toqueu Add Limit.
- Seleccioneu una categoria o una aplicació concreta.
- Definiu el temps màxim diari i confirmeu.

Manual oficial d'iPhone sobre Screen Time:

[Introducción a “Tiempo de uso” en el iPhone](#)

6. Activar Content & Privacy Restrictions

Aquest apartat és essencial per regular compres, instal·lació o eliminació d'apps, contingut explícit, navegació web i altres restriccions sensibles.

- Obriu Configuració > Screen Time.
- Seleccioneu el menor.
- Toqueu Content & Privacy Restrictions.
- Activeu la funció.
- Reviseu els apartats de compres, contingut web, contingut explícit i canvis permesos al dispositiu.

Guia oficial sobre controls parentals i restriccions:

[Configurar los controles parentales con “En familia” en el iPad](#)

7. Activar Ask to Buy

Ask to Buy és l'opció més recomanable quan el menor descarrega aplicacions o fa compres. Permet que l'adult hagi d'autoritzar les compres i també moltes descàrregues gratuïtes.

- Obriu Configuració.
- Toqueu el vostre nom i després Family.
- Seleccioneu el menor.
- Busqueu Ask to Buy i activeu-lo.

Guia oficial de Family Sharing:

[Cómo configurar En familia en tu iPhone, iPad o Mac](#)

8. Revisar sol·licituds i canvis de configuració

Apple indica que determinades sol·licituds del menor es poden aprovar o denegar des de Missatges o des de Configuració > Screen Time. Perquè això funcioni bé, els dispositius de la família han d'estar actualitzats.

Ajuda oficial sobre la gestió familiar de Screen Time:

[Configurar “Tiempo de uso” para un miembro de la familia en el iPhone](#)

9. Recomanacions d'ús familiar

- Protegir sempre Screen Time amb un codi que el menor no conegui.
- Revisar regularment App Limits i Content & Privacy Restrictions després de cada actualització important del sistema.
- Combinar els límits tècnics amb converses familiars sobre hàbits digitals, descans i ús responsable de les aplicacions.

Checklists ràpides de consulta

Checklist 1 · Android amb Google Family Link

- He comprovat que el dispositiu Android del menor és compatible.
- He retirat comptes antics del dispositiu, si n'hi havia.
- He iniciat sessió amb el compte del menor.
- He vinculat correctament el perfil del menor a Family Link.
- He posat un límit diari d'ús.
- He limitat almenys una aplicació concreta.
- He revisat els filtres de Google Play.
- He comprovat permisos sensibles com càmera, micròfon o ubicació.

Checklist 2 · iPhone o iPad amb Apple Screen Time

- He afegit el menor al grup de Family Sharing.
- He activat Screen Time per al menor.
- He configurat un codi de Screen Time segur.
- He activat Downtime.
- He creat almenys un App Limit.
- He activat Content & Privacy Restrictions.
- He revisat compres i descàrregues.
- He activat Ask to Buy, si escau.

Consell final. Convé revisar aquesta guia cada vegada que es canvia de dispositiu, que el menor fa un salt d'edat important o que el sistema operatiu rep una actualització rellevant.