

# Trabajar y estudiar desde casa

## Modulo Uno: Configura tu hogar

### Paso 1: Configura tu hogar

#### Espacio físico:

- ✓ Define espacios específicos o horarios para que cada miembro de la familia pueda acceder a la web.
- ✓ Es importante que los niños se sienten con los pies firmes en el suelo, en sitios donde haya buena iluminación y tomen descansos de las pantallas unos 30 segundos cada 30 minutos.

#### Tecnología y conectividad:

- ✓ Asigna la función de administrador único de red a tu router y demás dispositivos conectados a ello.
  - Si tu router tiene dos redes, asigna una red para el trabajo y la red de huésped a los dispositivos para los niños.
  - Considera utilizar un alargador de WIFI para mejorar la conexión en casa.
  - Alterna los tiempos de conexión para prevenir que la red se sature.
- ✓ Considera conectar el control parental en tu router, así como en cada dispositivo, tiendas de app y páginas de web. Con ello, puedes asegurarte que los niños solo tengan acceso a contenido de web apropiado para su edad. Ciertos ajustes permiten limitar tiempo de uso.

#### Seguridad:

- ✓ Instala programas de seguridad en todos los dispositivos conectados a la red.
- ✓ Habilite el firewall y use encriptación.
- ✓ Utiliza autenticador multifactor, mecanismo de seguridad que requiere que el usuario aporte dos tipos de credenciales para confirmar su identidad.
- ✓ Nunca utilices WIFI publica o Bluetooth a no ser accedas con VPN.

#### Buenos hábitos:

- ✓ Actualiza cada martes tus programas de seguridad, incluyendo aplicaciones.
- ✓ Considera cambiar tus contraseñas a frases y cámbialas con frecuencia.
- ✓ Haz copias de seguridad a tu trabajo y a tus archivos personales.



## Paso 2: Establece las

- ¿Que se permite?** Decide que aplicaciones, juegos y dispositivos se permiten en casa
- ¿Dónde?** Asigna espacios donde los niños utilicen sus dispositivos ya sean para colegio o para su diversión.
- ¿Cuándo?** Crea horarios para el uso de tecnología ya sea para educación o para diversión.
- ¿Cuánto tiempo?** Define cuanto tiempo se permite el uso de tecnología para cosas que no sean de estudio con tiempo para estar sin uso de tecnología o simplemente estar fuera.
- ¿Con quién?** Con el uso más frecuente de tiempo en red, asegura la seguridad en los chats y conexiones.



## Paso 3: Da un buen ejemplo

- ✓ Define las reglas de tu tiempo de conexión en la web. Ponte una alarma para recordarte cuando deber terminar tu trabajo, No pases horas mirando las noticias online.
- ✓ Respetar los horarios de trabajo o estudio de cada miembro de tu familia.
- ✓ Permite que cada miembro tenga tiempo de socializarse online o de diversión online.
- ✓ Muy Importante pasar tiempo en familia tanto online como fuera de la red.