

# Com sobreviure a l'arribada del primer mòbil

Per a un **pacte familiar** que en fomenti un ús responsable

## Abans de donar-l'hi...

### Quan l'hi compro?

La majoria de nens i nenes tenen el primer mòbil entre els 10 i els 14 anys. La decisió, però, hauria de dependre del seu **grau de maduresa**. Les mares i els pares som els qui millor els coneixem.

### Quin li compro?

Si comprem un nou mòbil, cal triar **el que s'adapti a les seves necessitats**. El seu preu és elevat i cal tenir-ne cura. També podem reutilitzar-ne algun que ja tinguem a casa. Convé evitar associar el model o marca amb estatus social.

### Quanta estona el podrà utilitzar?

El mòbil és una gran eina per relacionar-se, informar-se i entretenir-se. La hiperconnexió, però, podria comportar conductes addictives o aïllament social. Cal **pactar límits** horaris i de consum, i moments de **desconnexió**.



## Ja el té. I ara, què?

### A internet, també som mares i pares

Com en altres àmbits, els nostres fills i filles han de ser conscients que **estarem al cas d'allò que fan a la xarxa**. Acordem des de l'inici quin tipus de supervisió farem, sense oblidar que cal respectar la seva intimitat.

### Estimulem el pensament crític

El mòbil és una finestra al món. Estiguem al seu costat per oferir-los eines perquè siguin crítics **davant les informacions falses, el discurs d'odi i els continguts que els poden perjudicar**.

### Fomentem el civisme digital

En el món digital també cal tenir cura de la **privacitat** i respectar el dret a la **intimitat** i els límits de la llibertat d'expressió. Han de saber identificar i denunciar situacions de **violència, discriminació o ciberassetjament**.

### El que fan a la xarxa configura la seva identitat digital

A la xarxa tot queda guardat. L'empremta digital que deixem (**dades, fotos, vídeos, publicacions, comentaris, likes**, etc.) configura la nostra **reputació digital**.

### Prediquem amb l'exemple

Els nostres hàbits amb el mòbil no haurien de ser diferents als que volem que tinguin ells. **Siguem referent**. Si establim unes normes, tot el nucli familiar les hauria de complir.

### I molt important... diàleg, diàleg i més diàleg

Interessem-nos per conèixer els seus gustos i les seves inquietuds. Mantinguem sempre les **vies de comunicació** obertes, generem espais de confiança i acompanyem-los en aquesta etapa de descoberta digital.