

PERÒ QUÈ VOLEU
QUE FACI SENSE DADES?
AIXÒ ÉS UNA SABATA!

GUIA PER A FAMÍLIES CRUELS I MALVADES

VULL UN MÒBIL,
VULL UN MÒBIL,
VULL UN MÒBIL...

NO HI HA
DRET!

SOC L'ÚNIC DE
LA CLASSE QUE NO
TÉ MÒBIL!!

O COM ACOMPANYAR ELS FILLS I FILLES
EN LA INCORPORACIÓ DEL TELÈFON MÒBIL

1. A quina edat incorporar el primer mòbil? **04**

1.1. A quina necessitat respon? **05**

1.2. Maneres de cobrir la necessitat **06**

2. Prendre consciència **06**

2.1. Prendre consciència sobre els riscos **06**

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| 2.2. Diferenciar necessitats reals vs. necessitats creades | 07 | 3.3. FASE 3: primer terminal d'ús personal | 15 |
| 2.3. Analitzar-ne l'ús | 09 | 3.4. FASE 4: terminal d'ús personal | 16 |
| 2.4. El Pacte d'Ús | 10 | 3.5. Final del recorregut | 17 |
| 3. Recorregut per a la incorporació del primer mòbil | 12 | 3.6. Taula resum | 18 |
| 3.1. FASE 1: terminal dels adults | 13 | 4. Principals idees per a famílies malvades | 19 |
| 3.2. FASE 2: terminal d'ús familiar | 14 | 5. Missatge per als fills i filles | 20 |

1. A quina edat incorporar el primer mòbil?

Moltes famílies ens pregunten quina és l'edat mínima adequada per tenir el primer mòbil, i la resposta de la cooperativa sovint els sembla del tot inacceptable!

La nostra recomanació és a partir dels 16 anys, i preferiblement a partir dels 18.

En aquesta edat es comencen a donar les condicions mínimes perquè sigui la persona qui fa ús del mòbil i no a l'inrevés: que el món que arriba a través del mòbil faci amb la persona allò que s'ha proposat un agent extern.

Per un moment, intentem fer-nos una idea del volum d'organitzacions competint per «distreure'ns»: la indústria dels videojocs, la dels continguts audiovisuals, la de les xarxes i plataformes socials... tots mirant de captar la nostra atenció.

Tot i això, donada la realitat actual, recomanem no incorporar el primer mòbil abans dels 12 anys.





1.1. A quina necessitat respon?

Si la nostra primera resposta no us satisfà del tot, una manera d'ajudar a decidir a quina edat incorporar el primer mòbil és canviar l'enfocament, i preguntar-nos...

Quina necessitat ha de cobrir i **qui té aquesta necessitat?**

Les necessitats que es manifesten en aquests moments són bàsicament dues:

- **Per part de l'adolescent: ser com els altres** («Soc l'única de la classe que no en té»). Aquesta és una necessitat viscuda des de molt abans que sigui una realitat, però que, **quan l'ús del mòbil es generalitza entre les companyes, realment pot fer que la persona se senti exclosa del grup.**
- **Per part dels adults de la família: tenir la possibilitat de contactar** amb el fill o filla quan comencen a moure's de manera autònoma. A vegades, **aquesta necessitat respon més a l'afany que tenen els adults de tranquil·litzar les pors que es desfermen en aquesta etapa de la vida dels seus fills i filles.**

Si partim d'aquest enfocament, la nostra proposta és que el primer mòbil s'incorpori quan la família té la **necessitat real** de coordinar-se com a membres d'una unitat de convivència.

1.2. Maneres de cobrir la necessitat

Un cop aclarides les necessitats, **cal analitzar si hem d'atendre-les amb un *smartphone* amb internet o si hi ha altres opcions vàlides** (fins i tot, potser millors).

Per exemple, si un preadolescent (11-13 anys) ha de viatjar en transport públic, només necessitem tenir la certesa que ha arribat al punt de destí, o, com a molt, poder donar-li suport durant el trajecte o davant de qualsevol imprevist.

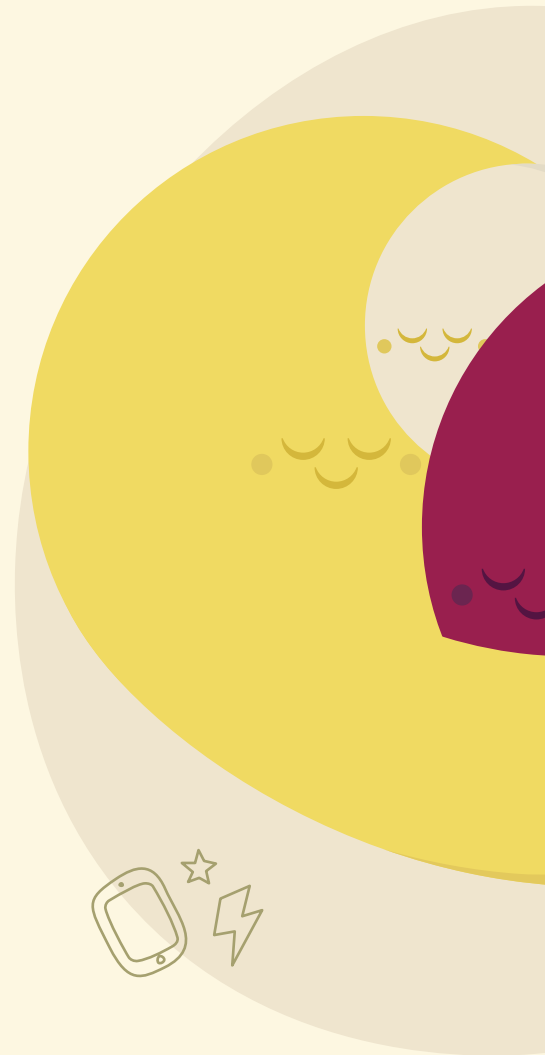
En aquest cas, n'hi ha prou amb disposar d'un mòbil per trucar i rebre trucades. Per exemple, podríem contractar una tarifa sense dades i utilitzar-la amb un mòbil antic que tenim a casa i només fem servir el dia que fa falta.

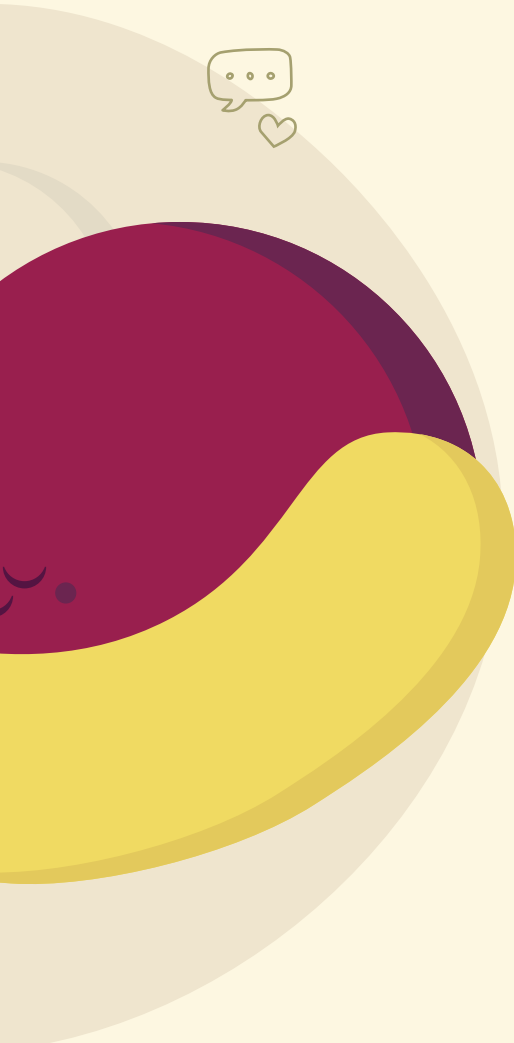
Si la necessitat és no quedar-se exclosa del grup, la preadolescent es pot iniciar en l'ús del mòbil amb el dispositiu dels pares (i el perfil d'aquests en xarxes socials). Això permet acompanyar l'ús del mòbil amb condicions molt interessants.

2. Prendre consciència

2.1. Prendre consciència sobre els riscos

En primer lloc, cal destacar que **no és el mateix un *smartphone* que un telèfon** que només permet fer i rebre trucades de veu.





Els riscos associats a l'abús d'un **smartphone són principalment l'addicció i el ciberassetjament**, els quals poden generar també altres problemes, com ara:

- Aïllament familiar.
- Canvis en la rutina i les aficions.
- Alteració del son.
- Fracàs escolar.
- Canvis d'humor i en les relacions socials.
- Estrès davant la falta de tecnologia.
- Ansietat i depressió.

És molt convenient que tant els adults com els menors siguin coneixedors d'aquests riscos. No val la pena “protegir” els menors evitant parlar-los d'aquestes realitats. Si els expliquem el que ens amoïna, amb transparència, ells podran entendre que no els limitem l'ús perquè som malvades i cruels, sinó justament pel contrari: perquè els estimem.

2.2. Diferenciar necessitats reals vs. necessitats creades

Evitar els riscos esmentats i aconseguir fer un bon ús del mòbil implica, per tant, aprendre a diferenciar entre la necessitat real i la necessitat creada, i entre l'ús profitós, l'ús innecessari i l'ús «narcòtic» (que pot acabar generant els riscos esmentats).

Ús profitós:

- Compartir informació amb una persona o un grup.
- Cercar informació sobre el que s'està estudiant a l'escola.
- Fer gestions del dia a dia (comprar un bitllet de transport, reservar hora en el metge...).
- Consumir cultura (escoltar música, veure pel·lícules...).



Ús innecessari (podem cobrir la necessitat d'una manera més plaent):

- Parlar amb els amics (millor en persona).
- Evadir-se (millor qualsevol altra activitat d'oci).
- Omplir temps desaprofitats (millor omplir aquests temps amb activitats que es poden interrompre fàcilment, com ara llegir un llibre).

Ús narcòtic:

- Jugat a jocs simples i addictius.
- Mirar les xarxes socials de forma compulsiva.
- Enllaçar continguts (un vídeo rere l'altre, un mem rere l'altre...).



Tot sovint, **la diferència entre unes i altres necessitats es fa difícil d'establir**. Per exemple, mirar una sèrie tant pot ser per una necessitat de consumir cultura com per una necessitat d'evadir-se o distreure's. A més, quan enllacem un capítol rere l'altre perquè perdem la noció del temps i la capacitat de dir prou, llavors estem parlant d'ús narcòtic.

2.3. Analitzar-ne l'ús

Un cop hàgim decidit la incorporació del mòbil, cal que tots (adults i infants) prenguem consciència de l'ús real que es dona al dispositiu.

Per ser conscients de com utilitzem el mòbil, ens cal disposar de dades d'ús: allò que no es mesura no es pot conèixer; si no es coneix, no es pot gestionar.

Per tant, abans d'incorporar el mòbil, ha de quedar pactat entre la família i la filla o fill que l'inici de l'ús del mòbil va necessàriament vinculat a una recollida d'informació, per esdevenir conscients de l'ús i prendre decisions fonamentades.

Aquestes dades ens permetran:

- Analitzar l'ús del mòbil a partir d'evidències i no percepcions (que poden estar molt distorsionades).
- Acordar condicions d'ús del mòbil (temps, per a què, quan, com...).
- Valorar l'acompliment de les condicions d'ús acordades.

Per a la **recollida de dades** podem utilitzar diversos mètodes (control visual, anàlisi de la factura), però recomanem especialment **l'ús de programes de custòdia**.

2.4. El Pacte d'Ús

El pacte d'ús és, tal com diu el nom, el document que resulta d'acordar les condicions d'ús del mòbil entre l'adult i la filla o fill.

Hauria d'incloure:

1. Quin temps màxim d'ús al dia/setmana?
2. Quins dies de la setmana i en quines franges horàries?
3. Per a fer què?
4. En quins llocs (espais de la casa, llocs fora de casa...)?
5. En quines situacions (trobades socials, tipus d'activitats...)?
6. Com es fa el seguiment de l'ús (com es recull la informació, cada quant temps es valora, qui el valora...)?
7. Què passa quan s'incompleix algun dels pactes?

El millor moment per establir un pacte d'ús és quan l'adolescent encara no té cap mòbil, i com a condició per tenir-lo (vegeu apartat 3.3).

El pacte d'ús s'ha d'anar actualitzant a mesura que l'adolescent va adquirint consciència i responsabilitat i les seves necessitats canvien.

Perquè el pacte d'ús sigui útil, cal que la primera proposta la faci l'adolescent, sobretot pel que fa als pactes que hauran de regular l'ús a partir de la fase 3. Si no es fa així, és paper mullat.

Cal començar amb un full que només inclogui les 7 preguntes que hem citat, i l'adolescent haurà de fer una proposta inicial que serà el punt de partida per a la negociació amb els adults de referència.

Caldrà contrastar la proposta de l'adolescent amb les recomanacions per a cada fase (vegeu apartat 3.3 i posteriors) i s'acordaran conjuntament les condicions i el termini en el que serà vigent, així com la disposició a revisar-lo.

Un cop acordat, el document ha de quedar signat i exposat en un espai de fàcil consulta per tal que les dues parts el tinguin present.



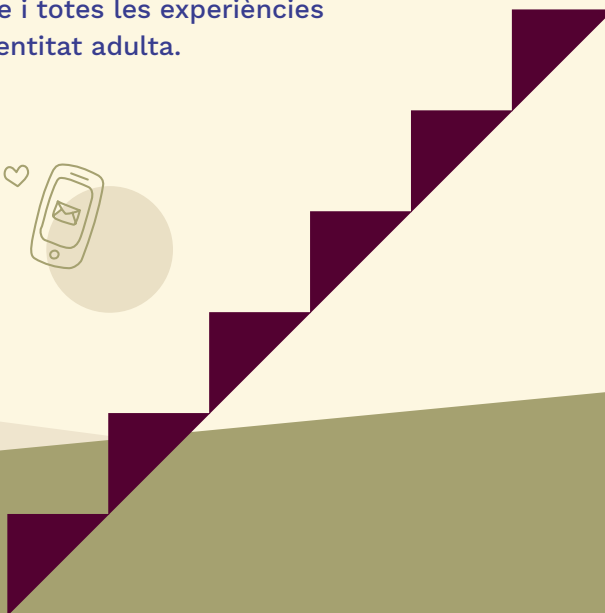
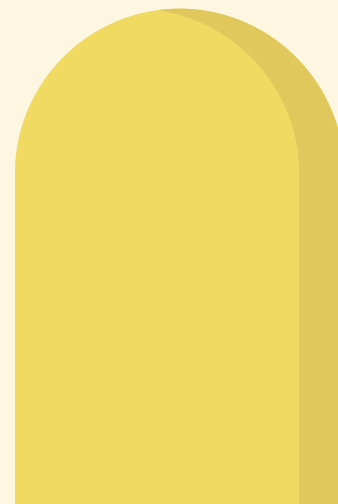
3. Recorregut per a la incorporació del primer mòbil

Per arribar a fer un ús conscient del mòbil, ens cal recórrer un camí que va de menys a més ús, de menys a més complexitat d'aquest ús i de menys a més coneixement.

És un recorregut d'anys, des de la infantesa o preadolescència fins al voltant dels 18 anys d'edat.

El nostre repte com a acompanyants és que, al final, el/la jove acabi desenvolupant les competències necessàries per autoregular l'ús del mòbil al servei de les seves necessitats reals i en equilibri amb la resta d'activitats de la vida (estudiar, treballar, relacionar-se, desenvolupar-se i totes les experiències vitals) per construir la seva identitat adulta.

Així doncs, comencem!



3.1. FASE 1: terminal dels adults

Abans d'arribar a tenir un mòbil és preferible començar a fer ús dels terminals mòbils dels adults que acompanyen el procés de desenvolupament dels infants.

Referències recomanables en aquesta fase:

- Màxim 30 min/dia de «pantalla».
- No multipantalla (mòbil i televisió alhora).
- Sempre en espais d'ús compartit (en cap cas en espais d'ús privat com el lavabo o el dormitori).
- A partir d'1 h després d'haver-se llevat.
- No a l'hora de menjar.
- No a l'hora d'anar a dormir.
- Comunicar prèviament per a què es vol utilitzar el mòbil.

RECOMANACIÓ PRINCIPAL:

Quan l'ús d'alguna xarxa social o eina de missatgeria comença a ser majoritari al grup de classe d'un infant, és preferible que s'iniciï utilitzant el dispositiu i el perfil d'usuari del pare o la mare.

3.2. FASE 2: terminal d'ús familiar

Quan l'infant comença a tenir puntualment alguna mobilitat autònoma (sense adults), o quan comença a quedar-se sol/a a casa alguna estona, és el moment d'incorporar un terminal d'ús compartit, és a dir, un terminal que conceptualment és «de la família» (no d'ús personal), i només s'utilitza amb permís dels adults. És també el moment més recomanable per incorporar el pacte d'ús.

RECOMANACIÓ PRINCIPAL:

Que el terminal tingui unes prestacions mínimes de *smartphone* que permetin cobrir les necessitats bàsiques per estar connectat amb el seu entorn relacional (millor una xarxa social que no pas dues).

Referències recomanables en aquesta fase:

- El terminal només ha de tenir contractat servei de veu, de manera que la connexió a internet només es pugui fer a través d'una connexió wifi (a casa).
- Màxim 30 min/dia de «pantalla».
- No multipantalla (mòbil i televisió alhora).
- Sempre en espais d'ús compartit (en cap cas en espais d'ús «privat» com el lavabo o el dormitori).
- A partir d'1 h després d'haver-se llevat (o quan estàs plenament actiu).
- No a l'hora de menjar ni d'anar a dormir.
- Comunicar prèviament per a què es vol utilitzar el mòbil i durant quant de temps s'utilitzarà.

En aquesta fase, a més, l'infant (preadolescent) ha de prendre consciència que el terminal requereix unes cures: carregar-li la bateria, vetllar perquè no es trenqui, saber on és...

3.3. FASE 3: Primer terminal d'ús personal

Quan l'autonomia de moviment de l'adolescent augmenta és quan la família comença a sentir la necessitat que l'adolescent tingui el seu propi terminal per poder-hi estar en contacte.

Referències recomanables per al pacte d'ús en aquesta fase:

- Només contracte de veu.
- Màxim 60 min els dies laborables i 2 h els dies festius.
- No multipantalla (mòbil i televisió alhora).
- Sempre en espais d'ús compartit (amb petites excepcions).
- A partir d'1 h després d'haver-se llevat.
- No a l'hora de menjar ni d'anar a dormir.
- Només ens han de comunicar prèviament per a què volen utilitzar el mòbil, quan el vulguin utilitzar en un espai no compartit.

RECOMANACIÓ PRINCIPAL:

En aquesta fase es recomana utilitzar un terminal reacondicionat (de segona mà) o un de la família que hagi quedat en desús (no cal que tingui les màximes prestacions d'un smartphone). La principal explicació és que en aquesta fase és quan es posa a prova de veritat la capacitat de tenir cura del terminal, perquè les probabilitats d'un incident són més elevades (caigudes a terra o a l'aigua, pèrdua, robatori...). Les evidències han de permetre posar les condicions per incorporar un terminal amb més prestacions, una de les claus per al pas a la fase 4.

3.4. FASE 4: terminal d'ús personal

Aquesta és la darrera fase. És el moment d'acabar d'afegir tota la complexitat al procés d'acompanyament. En concret, la màxima complexitat l'aporta el fet de tenir dades contractades i, per tant, un terminal que et permet tenir connexió a internet en qualsevol moment a qualsevol lloc.

RECOMANACIÓ PRINCIPAL:

Contractar una tarifa amb poques dades (si pot ser, màxim d'1 GB/mes), perquè obliga a fer un ús molt racionalitzat del servei i a tenir cura d'administrar un recurs escàs al llarg de tot un mes. En fer-ho, aprenen a consultar els consums i a conèixer en què consumeixen les dades, a limitar els consums més elevats en llocs on no hi hagi accés al wifi, a configurar el mòbil per restringir l'ús involuntari de dades...

Referències recomanables per al pacte d'ús en aquesta fase:

- Contracte amb veu i poques dades.
- 1,5 h/dia entre setmana i 3 hores els caps de setmana.
- No a l'hora de menjar.
- No anar-se a dormir ni llevar-se amb el mòbil.

3.5. Final del recorregut

Amb la majoria d'edat arriba la llibertat d'ús del mòbil i la responsabilitat total sobre aquest ús. Per això es recomana fer el canvi de titular, que representa una oportunitat per transmetre amb claredat les implicacions de la responsabilitat jurídica que això comporta.

A més, convé que el nou titular rebi la factura al seu correu electrònic per tal que prengui consciència de la càrrega econòmica que suposa i pugui fer un seguiment proper dels consums, així com decidir si el servei necessita algun ajust de tarifa, etc.

Finalment, es recomana definir el compromís que, quan tingui la capacitat econòmica suficient, assumirà també el pagament del servei.



3.6. Taula resum

| | Propietat | Servei | Pacte d'ús |
|-----------------------------|--|---|--|
| Fase 1 | Dels adults | El servei que tingui l'adult contractat | Condicions d'ús establertes pels adults. Sense privacitat. |
| Fase 2 | D'ús compartit | Només veu i sense dades (només connexió per wifi) | Condicions d'ús proposades pels adults que l'acompanyen. Sense privacitat. |
| Fase 3 | D'ús personal | Només veu i sense dades (només connexió per wifi) | Pacte d'ús proposat per l'infant i acordat amb l'adult. Privacitat acompanyada. |
| Fase 4 | D'ús personal definitiu | Veu i poques dades | Pacte d'ús negociat |
| Final del recorregut | Contracte al seu nom i, quan pugui, es fa càrrec de la despesa | Segons el seu criteri i l'economia familiar | Final del pacte d'ús |

4. Principals idees per a famílies malvades

- Endarrerir la incorporació d'un *smartphone* propi tant com es pugui.
- Prendre consciència (adults i infants) dels riscos i dels diferents tipus d'ús que li podem donar al mòbil.
- Definir un camí progressiu d'incorporació del mòbil «personal»:
- Començar amb un terminal compartit (amb els pares, de la família).
- Fer que el primer mòbil «personal» només sigui un telèfon (no *smartphone*).
- Incorporar l'*smartphone* quan l'adolescent demostra que té la maduresa mínima que requereix.
- Escollir una tarifa adequada a l'ús i als límits acordats.
- Condicionar l'inici de l'ús del mòbil a un «pacte d'ús» i anar-lo revisant a mesura que s'avança en el camí de la incorporació del mòbil.
- Limitar el temps, els horaris i els espais d'ús. Evitar l'ús narcòtic.
- Gestionar progressivament la intimitat.
- Disposar d'un sistema que aporti informació accessible sobre l'ús del mòbil.



MISSATGE PER ALS FILLS I FILLES

Ho sabem... Si t'estàs llegint això és perquè algú de la teva família ha entrat a la teva habitació amb cara amoïnada i t'ho ha demanat.

Sí, ser menor és un pal. Que si fes això, que si no facis això altre... Curiosament, et fan fer allò que no vols i et prohibeixen allò que mola.

I tenir mòbil amb internet mola... i encara més si és l'últim model.

Doncs tenim notícies per a tu: els contractes de mòbil costen diners i els mòbils d'últim model costen molts diners. Així que ja pots començar a estalviar. 😞

Ara de debò: és molt probable que els diners no siguin l'únic motiu per a no regalar-te un mòbil, sinó que el principal motiu sigui que la teva família es preocupa per tu (què hi farem! La seva feina de mares i pares és preocupar-se).

Ara potser et sonarem una mica «setciències», però volem explicar-te una realitat que cada cop és més present. Potser podríem parlar d'una «pandèmia» que provoca els símptomes següents:

- Aïllament.
- Alteració del son.
- Canvis d'humor.
- Fracàs escolar.
- Estrès.
- Ansietat i depressió.

Doncs sí, estem parlant del mòbil. Molts dels programes i continguts que hi trobem estan dissenyats per enganxar-nos, perquè els necessitem. Podríem dir que són ells qui ens utilitzen a nosaltres i no nosaltres a ells. I en el camí, poden sorgir tots aquests problemes.

Això no vol dir que els mòbils no puguin ser útils, però hem d'aprendre a utilitzar-los, igual que hem de treure'ns el carnet de cotxe abans de posar-nos a conduir.

I aquesta guia vol ajudar tota la família a «treure't el carnet de mòbil».

Així que no els odiïs massa i tingues paciència amb ells. Potser poden semblar cruels i malvats però, com ja saps, la realitat és que t'estimen moltíssim.

Plantilla de Pacte d'Ús

| | |
|--|--|
| 1. Quin temps màxim d'ús al dia/setmana? | 2. Quins dies de la setmana i en quines franges horàries? |
| 3. Per a fer què? | 4. En quins llocs (espais de la casa, llocs fora de casa...)? |
| 5. En quines situacions (trobades socials, tipus d'activitats...)? | 6. Com es fa el seguiment de l'ús (com es recull la informació, cada quant temps es valora, qui el valora...)? |
| 7. Què passa quan s'incompleix algun dels pactes? | 8. Pròxima data de revisió: |
| 9. Firma de l'adult: | 10. Firma del menor: |



**Pots imprimir la plantilla
en aquest enllaç:**

<https://somconnexio.coop/plantilla-pacte-us>

Sobre la guia...

Les persones ens preparam al llarg de molts anys per arribar a ser adultes i responsables dels nostres actes. Ens adonem que estem dedicant molt poca atenció a incorporar els infants en l'ús de la tecnologia amb la consciència que requereix, probablement perquè som la primera generació de la història que té aquesta responsabilitat.

A Som Connexió et volem acompanyar en aquest camí que, com indica el títol, promet ser intens i gens avorrit.

Fem-lo juntes!

S som connexió

Som una operadora que, a més de comercialitzar serveis de mòbil, internet i telèfon fix, promou un ús conscient de la tecnologia amb el propòsit de reduir-ne els impactes negatius, tant en les vides de les persones com en el planeta.



somconnexio.coop
info@somconnexio.coop
931 311 728