

# Pla digital familiar



Família \_\_\_\_\_



| Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família | Què passa si s'incompleix algun dels acords? |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1                                                                          |                                              |
| 2                                                                          |                                              |
| 3                                                                          |                                              |
| 4                                                                          |                                              |
| 5                                                                          |                                              |
| 6                                                                          |                                              |



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.

**Signat**

(per tots els membres de la família)

**Data** \_\_\_\_\_

# Pla digital familiar



Família (cognoms) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(nom)

\_\_\_\_\_  
(nom)

\_\_\_\_\_  
(nom)

\_\_\_\_\_  
(nom)

\_\_\_\_\_  
(nom)

\_\_\_\_\_  
(nom)

## Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família

- 1** Establirem **horaris fixos per a l'ús de pantalles**, després de complir amb les principals responsabilitats de cadascú (deures, tasques personals, de la llar...).
- 2** Prioritzarem **espais de desconexió**. No farem servir les pantalles a les hores dels àpats, abans d'anar a dormir o durant les converses familiars. En aquests espais deixarem els mòbils en una capsa conjunta al menjador.
- 3** Prioritzarem les **activitats digitals educatives o creatives**, més enllà de l'entreteniment passiu (fent servir aplicacions educatives, videojocs creatius o mirant pel·lícules o documentals en família el cap de setmana).
- 4** **Ens ajudarem** perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa entre nosaltres i amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes personals o de la família.
- 5** Els **adults visualitzarem prèviament el contingut i interactuarem de forma conjunta**. No es podrà visualitzar contingut violent, i les apps o videojocs hauran de ser adequats a les edats de cadascun dels fills i filles.
- 6** Farem una **revisió periòdica de les normes** segons l'edat, la maduresa i les necessitats de cada moment i tindrem més flexibilitat en èpoques de vacances.

## Què passa si s'incompleix algun dels acords?

- Parlarem sobre l'acord que no hem respectat, intentant entendre els motius i valorarem les conseqüències que ha comportat.
- Si se'n fa un mal ús, es deixarà d'utilitzar el dispositiu, l'aplicació o el joc durant un temps (hores, dies...).
- Es perdrà llibertat i autonomia en l'ús del dispositiu determinat. Es perdran espais d'intimitat o de presa de decisions...
- Caldrà tornar a revisar els acords i fer els canvis corresponents en aquest document.



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.

**Signat**

(per tots els membres de la família)

**Data** setembre de 2025

# Pla digital familiar



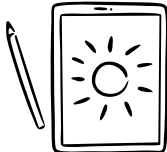
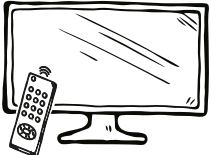
Família \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

Anys \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

| Quins?                                                                              | Quan? | On? | Per a què i com? |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|------------------|
|    |       |     |                  |
|    |       |     |                  |
|   |       |     |                  |
|  |       |     |                  |
|  |       |     |                  |

# Pla digital familiar



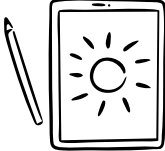
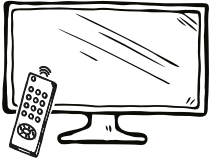
Família (cognoms) \_\_\_\_\_



(nom) \_\_\_\_\_

Anys 14

Data setembre de 2025

| Quins?                                                                                                                                                                  | Quan?                                            | On?                                                                                        | Per a què i com?                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | Una estona el cap de setmana.                    | Al menjador de casa.                                                                       | Per jugar a videojocs d'acord amb el codi PEGI.<br>El contingut s'acorda en família.<br>No contingut violent.                               |
|       | _____                                            | _____                                                                                      | _____                                                                                                                                       |
|      | Divendres al vespre i diumenge després de dinar. | Al menjador de casa.                                                                       | Per veure pel·lícules, sèries o documentals en família. El contingut s'acorda en família.                                                   |
|   | Una estona el cap de setmana.                    | Al menjador de casa, a l'estudi o a la meva habitació.                                     | Per buscar informació, fer deures o treballs de l'institut. Amb filtres i control parental.                                                 |
|   | Cada dia.<br>Màxim 1 hora.                       | Al menjador de casa.<br>A la meva habitació (a la nit no).<br>Desplaçaments casa-institut. | Per fer trucades amb la família i les amistats.<br>Sense internet, només amb connexió wifi a casa. Aplicacions pactades i control parental. |