

ORIENTACIONS GENERALS SOBRE ELS USOS DE LES PANTALLES

Empodera't amb la tecnologia
Ús responsable | Espais comuns | Desconnexió necessària

CENTRES SOCIOEDUCATIUS

A l'aula digital: formem ciutadans digitals respectuosos i compromesos.



COMPETÈNCIES DIGITALS

Anem més enllà de la tècnica: instruments, organització, comunicació, identitat digital i seguretat.



EDUCACIÓ SENSE VIOLÈNCIA

Protecció digital: eduquem i estimem sense violència.



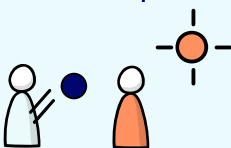
MODELATGE

Nosaltres som el seu mirall: testimoniem un ús saludable de la tecnologia.



ACTIVITATS DE LLEURE

Aire lliure i diversió: prioritzem l'experiència més enllà de la pantalla.



NORMES D'ÚS

Pactem unes regles consensuades: la tecnologia sota acord.



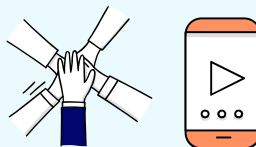
DETECCIÓ PRECOÇ I PREVENCIÓ DE RISCOS

Alerta digital: vigilem, detectem i actuem.



APRENTATGE DIGITAL

Juguem i aprenem junts: l'acompanyament digital com a vincle.



LIMITAR

Establim límits saludables: temps, espai, dispositius.



RECURSOS PER A SUPORT EXTERN

No estem sols: tens ajuda professional al teu abast.



ACOMPANYAMENT DIGITAL A LA PRIMERA INFÀNCIA

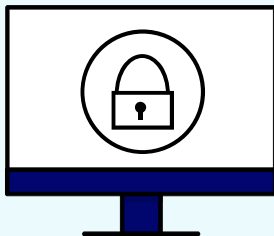
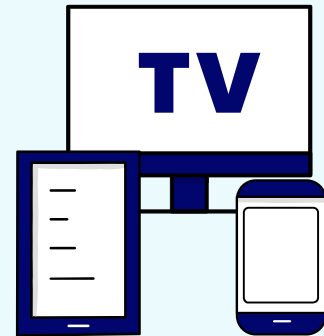
REDUÏM L'ÚS DE PANTALLES

0-3, evitem-ne l'ús.

3-6, 1 hora màxim al dia amb la supervisió d'un adult.

A partir dels 7, més consens i flexibilitat segons maduresa de l'infant.

Evitem que les pantalles serveixin per **entretenir** quan mengen, per **adormir-los** o perquè es **tranquil·litzin**.

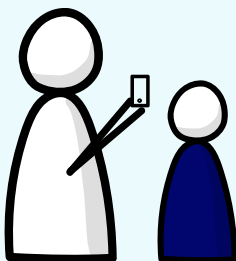


PROPORCIONEM ESPAIS SEGURS I DE GAUDI EN EL CONSUM DIGITAL

Les estones de consum digital **compartides amb els infants** poden ser oportunitats per construir **junts un codi d'ús que sigui segur, responsable i serveixi per crear vincles**.

ESTABLIM LES NORMES DIGITALS

A edats primerenques, els límits i les normes de consum han de ser definides pels adults. A mesura que l'edat avança, cal explicar **el sentit de les normes i la necessitat que es respectin**.

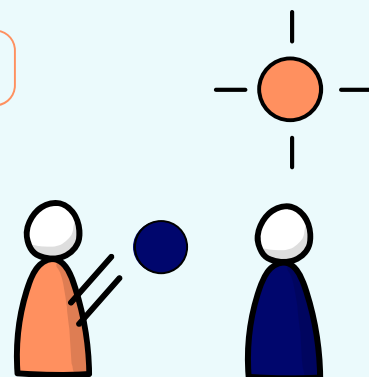


SIGUEM EXEMPLE

La manera com els adults fem servir les pantalles és un model i un mirall. **Fem-ne un ús moderat per ser un bon exemple**.

GAUDIM DELS MOMENTS EN FAMÍLIA

Diversifiquem les activitats per crear un vincle més fort, de més confiança i més seguretat. L'ús de les tecnologies no pot ser-ne **en cap cas, l'únic**, i cal **afavorir altres activitats com llegir contes en veu alta, fer puzles o construccions i activitats a l'aire lliure**.



ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA DE PRIMÀRIA

PRIORITZEM LES ACTIVITATS DE LLEURE NO DIGITALS ENFRONT DE LES PANTALLES DURANT EL TEMPS D'OCI

En un món cada vegada més connectat, hi ha el risc de perdre la capacitat d'interactuar i de connectar amb els altres de manera presencial. Les relacions cara a cara són fonamentals per desenvolupar l'empatia i les emocions. Quan estem immersos en les pantalles, sovint oblidem estar atents al que succeeix al nostre voltant. És **essencial** reconèixer la importància del contacte físic i emocional en la nostra vida quotidiana i esforçar-nos per mantenir-lo.



LIMITEM CLARAMENT EL TEMPS PERMÉS DE CONNEXIÓ A LES PANTALLES



Expliquem les raons dels límits per promoure la presa de consciència sobre la salut.

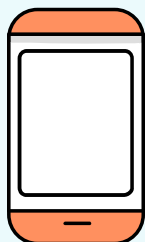
A partir dels 7 anys, consensem el temps garantint les activitats necessàries per al desenvolupament: llegir, jugar i col·laborar en tasques.

Entre els 7 i 10 anys, deixem que utilitzin les pantalles per a l'oci, com a màxim 1 hora al dia segons la maduresa de l'infant.

Cap als 11 i 12, podem augmentar-ne el temps d'ús d'acord amb les necessitats de cada preadolescent.

CONEGUEM EL CONSUM DIGITAL DELS INFANTS

El que veuen els educa en positiu o en negatiu. Vetllem perquè consumeixin continguts digitals de qualitat i conversem per ajudar-los a reflexionar de manera crítica sobre els continguts a què tenen accés.

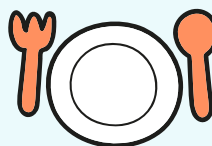


SOM RESPONSABLES DE L'ÚS QUE FAN ELS INFANTS DE LES PANTALLES. ESTIGUEM-NE AL CAS

Abans de permetre l'ús de xarxes socials, expliquem quin és el comportament adequat. Eduquem per no cometre activitats il·legals o irrespectuoses.

DONEM EXEMPLE D'ÚS RESPONSABLE

No utilitzem pantalles durant els àpats, preservem sense pantalles el temps nocturn de descans i fem evident que els adults també ens posem els nostres límits.

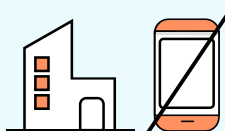


CONSULEM PROFESSIONALS EXPERTS I ENTITATS ESPECIALITZADES

Hem de recórrer als educadors, pedagogs, psicòlegs, pediatres, així com a les associacions especialitzades per a qualsevol dubte sobre criteris d'ús de pantalles i situacions compromeses en l'entorn digital.

A L'ESCOLA, EVITEM PANTALLES EN TEMPS D'OCI I DE DESCANS

Al pati i al descans de la franja del migdia.

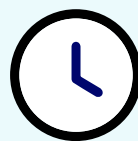


ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA DE SECUNDÀRIA

Animem-los a aprofitar les oportunitats que ofereixen les pantalles i assenyallem-los els possibles riscos.

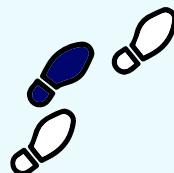
OPORTUNITATS	RISCOS
 Relacions socials  Entreteniment  Informació  Formació  Elaboració de continguts  Expressió i creativitat	 Sobre la identitat i la construcció de relacions: estereotips, ideals de bellesa, salut mental, aïllament, assetjament, frau, grooming i sexting.  Ús excessiu: problemes de son, molèsties físiques posturals o de la vista, baix rendiment acadèmic i addicció a jocs d'atzar.  Continguts problemàtics: desinformació, violència i pornografia.

Pactem temps de pantalla i temps de desconexió digital a partir d'unes normes d'ús: deixar el mòbil fora de l'habitació per dormir, apagar-lo a classe i fora pantalles durant els àpats.



Fomentem un ús responsable de dispositius: la interacció a través de les xarxes ha d'estar basada en el respecte i la responsabilitat (com a la vida real!).

Acompanyem-los de manera educativa en l'ús de les eines digitals. Promocionem uns hàbits cibersaludables basats en la protecció de les dades personals i la intimitat, protegem la identitat i la reputació digital, i conscienciem sobre la petjada digital.



Coneguem quin és el consum digital dels adolescents. El que veuen els educa en positiu o negatiu. Vetllem perquè consumeixin continguts digitals de qualitat i conversem per ajudar-los a reflexionar de manera crítica sobre els continguts a què accedeixen.

Fomentem que els joves tinguin cura per ells mateixos de la seva privacitat, autolimitin l'ús del temps, i posin límit als continguts nocius.



Procurem alternatives d'oci a l'aire lliure sense pantalles: activitats esportives, musicals, culturals i de socialització pel benestar i com a factor de protecció davant conductes de risc.

L'exemple som nosaltres! Com a adults som el referent i hem de procurar parlar i mostrar interès sobre el món digital dels adolescents a qui acompanyem, i buscar ajuda si detectem conductes de risc: equip de pediatria o metge de referència del centre d'atenció primària.



ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA POST OBLIGATÒRIA I A L'EDAT ADULTA

Animem-los a aprofitar les oportunitats que ofereixen les pantalles i assenyalen-ne els possibles riscos.

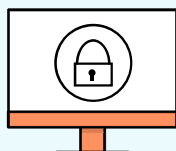
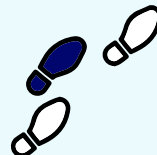
OPORTUNITATS	RISCOS
Relacions socials Entreteniment Informació Formació Elaboració de continguts Expressió i creativitat	Referents a la identitat i les relacions: ideals projectats, salut mental, aïllament, assetjament, frau, grooming i sexting. Ús excessiu: problemes de son, molèsties físiques posturals o de la vista, baix rendiment acadèmic i addicció a jocs d'atzar. Continguts problemàtics: desinformació, violència i pornografia.

Autoregulem-nos el temps de pantalla i el temps de desconnexió digital. Fomentem l'activitat física i la interacció social fora del món digital. Recordem que un estil de vida sedentari i l'aïllament no beneficia la nostra salut.



Utilitzem de manera responsable els dispositius: la interacció a través de les xarxes ha d'estar basada en el respecte i la responsabilitat (com a la vida real!).

Protegim les nostres dades personals i la intimitat, cuidant la identitat i la reputació digital. Tinguem consciència de la nostra petjada digital i no ens relaxem, a les xarxes tot canvia molt ràpid.



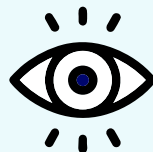
Fem ús d'APPs, navegadors i cercadors que protegeixin la nostra seguretat i privacitat.

Consumim continguts digitals, formatius o d'oci, de **qualitat** i siguem **crítics** en tot moment.



Evitem situacions de risc com el sexpredding, el sexting, el sextorsion, el grooming i l'ús imprudent de les aplicacions de cites. Estem atents als pescaclics i procurem contribuir al bon clima digital.

Esforcem-nos a estar al dia, comprovem les informacions i assegurem-nos abans de reenviar-les. Les agències de verificació de notícies són un bon recurs.



Els adults som el model: Som un model i som un exemple. Incorporem les recomanacions i contribuïm a crear un model de consum més sa i responsable.

Comprometem-nos a defensar el nostre benestar digital de la nostra comunitat.

