



Consells i recomanacions

Prevenció de l'*addicció* *a les pantalles*

GUIA PRÀCTICA



Edita: Unitat de Joc Patològic i Altres Addiccions no Tòxiques i Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ). Divisió de Salut Mental. Fundació Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa.

Autors: Dominica Díez i Ester Duarri

Continguts

Consells per a un bon ús

Televisió, mòbil, videojocs 4

Preguntes freqüents

Preguntes freqüents ús del mòbil 6

Preguntes freqüents ús de videojocs 7

Riscos de les xarxes socials

Consells d'ús de les xarxes socials 8

Cyberbulling

Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria ser una víctima de *cyberbulling* 10

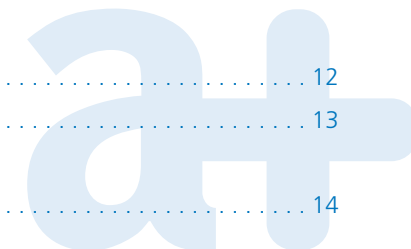
Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria estar exercint *cyberbulling* 11

Prevenció

Suggeriments per als pares 12

Senyals d'alerta d'addicció a les TIC 13

Referències 14



Consells per a un bon ús



Televisió

- TV en un espai comú de la casa. No a l'habitació dels nens.
- Millor no TV durant els àpats familiars.
- Comproveu si el programa és adequat a l'edat del nen.
- Trieu la programació. No TV engegada per costum.
- Mireu alguns programes junts.

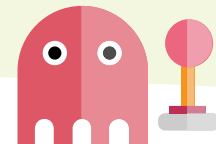


Mòbil

- Carregar el mòbil fora de l'habitació.
- No utilitzar el mòbil com a despertador.
- Fer els deures sense el mòbil per afavorir la concentració.
- Garantiu que les aplicacions baixades són adequades i segures.
- Condicioneu cost del mòbil i la despesa al compliment de tasques acadèmiques i de casa.
- Menjar sense el mòbil a taula.
- Vigileu l'ús de la càmera i feu entendre el concepte privacitat.
- Desconnecteu la Wi-Fi a la nit per evitar l'exposició a camps electromagnètics.

Videojocs

- Trieu videojocs apropiats per l'edat del fill i el contingut (codi PEGI).
- Mostreu interès pel joc.
- Descansar 5 minuts després de cada partida.
- No jugar més d'una hora seguida.
- No jugar una hora abans d'anar a dormir.
- Millor jugar en un espai comú de la casa que a l'habitació.
- Control econòmic.
- No permeteu que juguin si no som a casa (en funció de l'edat).
- Expliqueu que hi ha persones que no tenen bones intencions.
- Protegiu la intimitat dels fills.



Preguntes freqüents



Preguntes freqüents ús del mòbil:

— A quina edat li he de comprar un mòbil al meu fill?

En general no és aconsellable en menors de 12 anys sense una causa justificada. El pas a l'ESO seria un moment oportú.

— Quin tipus de mòbil és el més adequat?

El primer mòbil millor que sigui senzill per no sobrevalorar-lo en excés.

— Ha de tenir connexió a Internet?

Durant els primers anys millor que només tingui connexió si hi ha WIFI.

— Ha de fer els deures sense el mòbil?

És preferible que s'acostumi a fer els deures donant el mòbil als pares o silenciand-lo per evitar la dispersió.

— És millor un mòbil amb targeta o de quota fixa?

És preferible una quota fixa amb límit de trucades per facilitar l'autocontrol.



Preguntes freqüents videojocs:

— Quanta estona pot jugar?

Depèn de l'edat, en general no més d'una hora seguida i descansar 5 minuts entre partides.

— Pot jugar abans d'anar a dormir?

Jugar produeix una excitació que no ajuda a conciliar el son. És preferible fer alguna altra activitat més tranquil·la.

— Primer fer els deures o jugar?

Pot fer els deures i després jugar o bé jugar una estona i després fer els deures. Cal estar al cas que no faci els deures de qualsevol manera per poder jugar.

— Com sé si el videojoc és adequat per l'edat?

Mireu el codi PEGI (a la portada del joc) abans de comprar-lo on hi consta edat i contingut del joc.

— És normal que s'alteri jugant i cridi? Li he de dir que no ho faci?

Mentre juga és normal aquesta conducta, està immers en el joc.

— És millor jugar sol o amb amics?

És preferible que jugui a casa amb altres nens que sol. També podeu jugar en família alguna vegada.

— Pot jugar durant la setmana o només els caps de setmana?

Depèn de si fa la resta d'activitats sense problemes i en tot cas una estona limitada (màxim una partida diària i temps màxim d'una hora).

Riscos de les Xarxes Socials

El principal problema de les xarxes socials és que es dona massa informació. Els nens/adolescents han d'entendre que poden esdevenir vulnerables si donen massa informació sobre ells i la seva vida personal.



Consells d'ús de les xarxes socials:

- Instal·leu un control parental quan comencen a utilitzar Internet.
- Ajudeu-los a navegar per la xarxa al buscar informació.
- Parleu sobre què és apropiat i què no per compartir online.
- Alertar-los que mai no han de donar les seves dades personals a gent que hagin conegut en els xats.
- Alerteu-los que no xategin amb persones desconegudes.
- Insistiu en el fet que si observen alguna reacció inusual o estranya o se senten amenaçats que us ho comuniquin.
- Que mai quedin amb persones conegudes online.
- Alerteu-los de no respondre e-mails amb preguntes o links a pàgines web desconegudes.
- Ensenyeu als vostres fills que l'ús d'Internet s'ha de regir per unes mínimes normes de comportament i de respecte cap als altres.



Cyberbullying

Cyberbullying és entès com l'ús d'Internet o altres tecnologies de forma reiterada per enviar continguts o imatges dirigides a molestar o ferir una altra persona. Comporta un desequilibri de poder, reiteració i intencionalitat. Ha d'haver-hi menors implicats en les dues bandes.



Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria ser una víctima de cyberbullying:

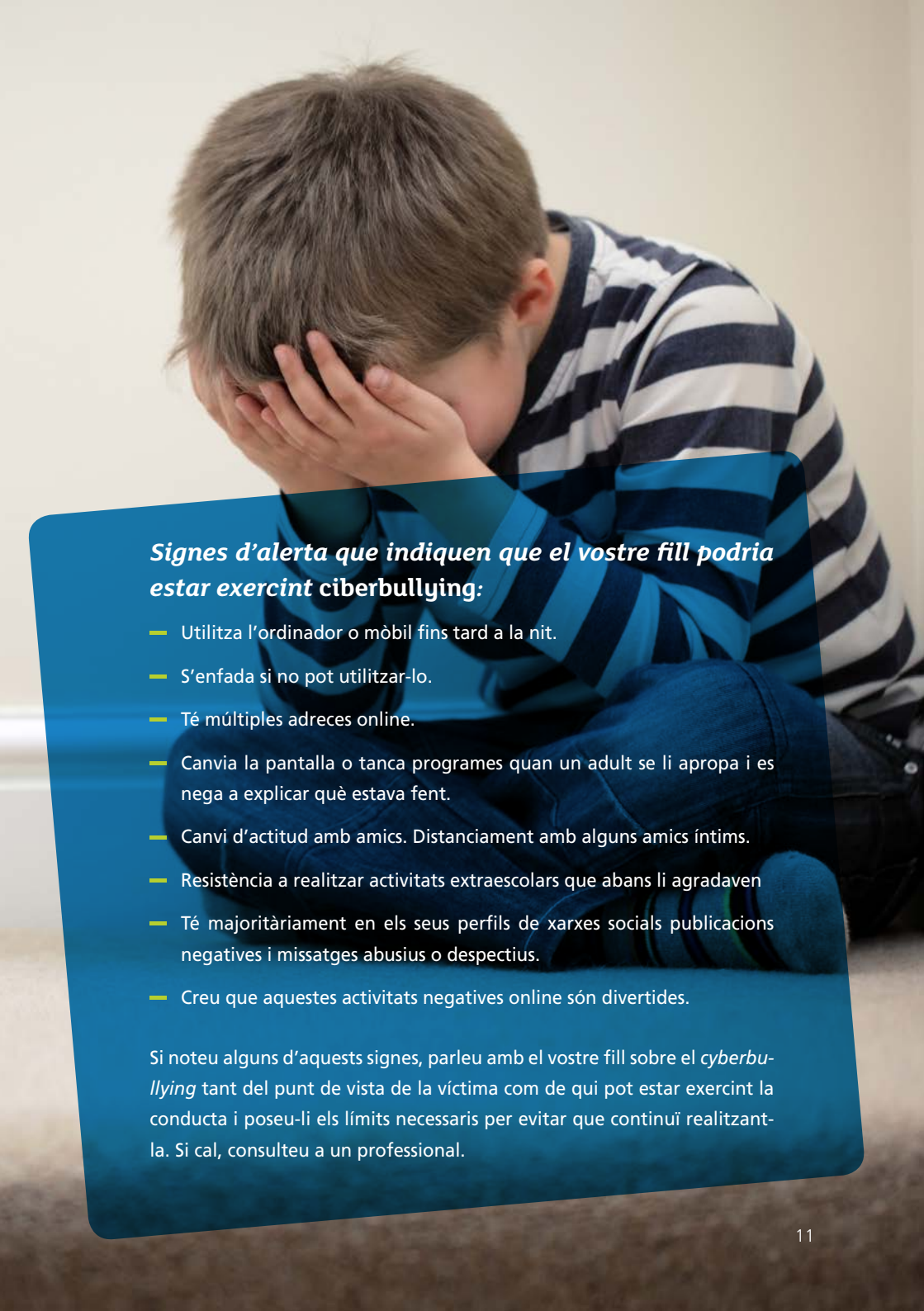
- Si se sent incòmode quan ha rebut un missatge de *WhatsApp* o d'una altra aplicació.
- Si es troba malament, trist o malhumorat després d'estar connectat.
- Si observeu que té por d'anar a l'escola o de fer altres activitats socials.
- Si s'aïlla dels amics i la família.
- Si tanca perfils de les xarxes socials que utilitzava habitualment i té por de connectar-se a Internet.
- Si persisteixen canvis en l'estat d'ànim sense motiu aparent.

Si noteu alguns d'aquests signes parleu amb el vostre fill, és important transmetre confiança per tal que recorrin als adults (pares i mestres). Potser ell no voldrà parlar-ne d'entrada per no perdre l'ús dels dispositius que utilitza per connectar-se. Demaneu ajuda professional si és necessari.

Signes d'alerta que indiquen que el vostre fill podria estar exercint cyberbullying:

- Utilitza l'ordinador o mòbil fins tard a la nit.
- S'enfada si no pot utilitzar-lo.
- Té múltiples adreces online.
- Canvia la pantalla o tanca programes quan un adult se li apropa i es nega a explicar què estava fent.
- Canvi d'actitud amb amics. Distanciament amb alguns amics íntims.
- Resistència a realitzar activitats extraescolars que abans li agradaven
- Té majoritàriament en els seus perfils de xarxes socials publicacions negatives i missatges abusius o despectius.
- Creu que aquestes activitats negatives online són divertides.

Si noteu alguns d'aquests signes, parleu amb el vostre fill sobre el *cyberbullying* tant del punt de vista de la víctima com de qui pot estar exercint la conducta i poseu-li els límits necessaris per evitar que continuï realitzant-la. Si cal, consulteu a un professional.



Prevenció

Prevenció de l'addicció a les pantalles: una bona comunicació amb el vostre fill



Suggeriments per als pares

- Té més incidència en els nostres fills que fem que no pas el que diem.
- Alerta com els adults de casa utilitzeu les TIC.
- Els pares com a figura d'autoritat i guia, no pares-amics (d'amics ja en tenen).
- L'acceptació total de l'altre és la clau per establir una bona comunicació.
- Escolteu-lo i procureu entendre com se sent.
- Centreu-vos en el present sense remoure el passat.
- Animeu-lo a donar el seu punt de vista.
- Establiu poques normes i ben clares.
- Espereu d'ell que sigui capaç de fer les coses.
- Feu activitats a l'aire lliure amb els vostres fills.
- Gaudiu de la relació amb ell: cada moment és únic i irrepetible.

Senyals d'alerta d'addicció a les TIC

- Disminució del rendiment acadèmic.
- Pèrdua d'interès per activitats lúdiques sense pantalles.
- Abandó de responsabilitats.
- Inquietud, angoixa, depressió o irritabilitat si no es pot connectar i/o jugar.
- Progressiu aïllament social.
- Disminució de la comunicació familiar.
- Signes psicològics: apatia, mal humor, irritabilitat, desmotivació i/o eufòria i sobre activació sense motiu aparent.
- Signes físics: increment o pèrdua de pes, cansament, mal d'esquena, problemes visuals, mal de cap, manca d'higiene personal, etc.

Algunes referències

Web

<http://faros.hsjdbcn.org/>

http://www.xtec.cat/web/recursos/tecinformacio/internet_segura/recursos

<http://www.pantallasamigas.net>

<http://www.ciberbullying.com>

<http://www.acim.es/programes/apn/index.asp>

<http://www.cibersociedad.net>

<http://www.wiredsafety.org>

<http://www.protegeles.es>



Llibres

- **Val més educar.** Gregorio Luri. Editorial PORTIC
- **Manuels del Projecte CLI – Prometeo.** Manual pràctic de 9 a 11, de 12 a 14 i de 15 a 17 anys.
- **Manual de bons usos digitals. Guia de recomanacions i hàbits saludables davant la tecnologia.** Generalitat de Catalunya. Dept. d'Ensenyament.
- Matalí, J., Alda, J. (2008) **Adolescentes y Nuevas Tecnologías.** Editorial: Edebe.
- Monsoriu, M. (2007) **Técnicas de hacker para padres. Cómo controlar lo que hace tu hijo por el ordenador.** Madrid: Creaciones Copyright
- Voors, W. (2005) **Bullying. El acoso escolar.** Barcelona: Oniro



**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat