



PETITS RECORDATORIS PER A GRANS BENEFICIS

ÚS I ABÚS DE LES TECNOLOGIES

Font: Família i Escola. Generalitat de Catalunya

Quan parlem de tecnologies digitals ens referim a les eines informàtiques i dispositius digitals que fem servir per entretenir-nos, per comunicar-nos o per cercar informació. Aquestes eines inclouen tant les tecnologies d'última generació (Internet, telèfon mòbil, tauleta digital, etc.) com les que ja fa temps que formen part de les nostres vides (televisió, ràdio, ordinador, etc.).

Els vostres fills han nascut en una societat on les tecnologies de la informació i de la comunicació estan integrades en la vida diària i conceben els dispositius digitals com a eines d'ús habitual. L'èxit de les sèries de televisió, els programes a la carta, els "influencers" a YouTube, etc. han canviat la manera com ens relacionem amb els mitjans a casa. A més amb els nous dispositius han aparegut noves maneres de comunicar-se, de relacionar-se i, fins i tot, de divertir-se. Tot, sense sortir de casa.

Aquest canvi tecnològic influeix en el desenvolupament intel·lectual i social d'infants i joves, així com en la seva manera d'aprendre i de percebre el món. Cal que els acompanyeu en el procés d'aprendre a fer-les servir i aprofitar, així, totes les oportunitats que ofereixen, evitant alhora els riscos que comporten.

Tingueu present que, amb un bon ús, aquestes tecnologies poden aportar molts beneficis als vostres fills. Per exemple, els permeten obtenir informació de manera immediata, ampliar i elaborar coneixements amb més facilitat, relacionar-se amb persones d'altres països o desenvolupar capacitats intel·lectuals.

Però l'ús d'aquestes tecnologies també pot comportar certs perills. Si els vostres fills les utilitzen sense la vostra supervisió, poden accedir a programes, publicitat, jocs o pàgines web amb continguts "tòxics", o no adequats a la seva edat o maduresa.

D'altra banda, si les utilitzen durant molta estona poden crear dependència, fet que els pot portar a deixar de banda altres aficions, a relacionar-se menys o a baixar el rendiment escolar. En aquest sentit es detecten casos d'infants i joves que, acostumats a fer un ús abusiu de les pantalles i a la immediatesa dels mitjans tecnològics, tenen la necessitat de canviar d'activitat constantment. Aquesta circumstància els priva dels espais de reflexió individual, tan importants per al desenvolupament personal.

En general, per fomentar l'ús responsable de les tecnologies digitals en els vostres fills és convenient el següent:

- Feu un bon ús de les tecnologies, ja que els nens i els joves imiten els membres de la família.

- Reforceu els hàbits saludables en l'ús de les tecnologies, com ara adoptar una bona postura i mantenir una distància adequada respecte de les pantalles o ajustar el volum i la brillantor del monitor, entre d'altres aspectes.
- Escolliu els programes, pel·lícules, videojocs o dibuixos tenint en compte que el contingut sigui adequat a l'edat.
- Acompanyeu els vostres fills quan miren la televisió per poder comentar els programes i ensenyar-los a analitzar-ne els continguts.
- Sigueu contundents amb els continguts "tòxics", per exemple, amb la violència o el sexisme.
- Procureu que els dispositius es facin servir en espais comuns de la casa i mai en habitacions amb la porta tancada.
- Tingueu en compte la maduresa dels vostres fills abans de comprar-los un mòbil. En cas de necessitar-lo, l'edat recomanada és a partir dels tretze anys, ja que abans no tenen prou criteri per utilitzar-lo adequadament.
- Utilitzeu contrasenyes, antivirus o sistemes de control parental com a mesures de seguretat dels dispositius tecnològics per bloquejar-los l'accés a continguts inadequats.
- Planifiqueu i limiteu l'horari d'ús de qualsevol aparell tecnològic, fent-los reflexionar sobre el temps que hi dediquen perquè s'adonin que les activitats que deixen de fer poden ser tant o més interessants que les tecnològiques.
- Pacteu les normes d'ús dels aparells tecnològics que utilitzen els fills com, per exemple, on i quan els poden fer servir o l'ús compartit entre tota la família, entre d'altres.
- Jugueu amb els vostres fills a jocs o altres aplicacions que suposin l'ús de tecnologies digitals, així veureu si s'adeqüen a la seva edat i maduresa.
- Eviteu fer servir aparells tecnològics durant els àpats (televisor, mòbil, tauletes, etc.) per mantenir aquest espai com un moment de relació i comunicació familiar.
- Incorporeu l'hàbit familiar de no fer servir tecnologies una hora abans d'anar a dormir, ja que estimulen l'activitat mental i dificulten el son.
- Parleu obertament amb els vostres fills sobre com actuar davant dels continguts inapropiats que es poden trobar a Internet.
- Ensenyeu-los a valorar els diners que costen els aparells tecnològics i les despeses que comporten (consum, jocs, aplicacions).