

Web del centre > Famílies > Benestar digital

La presència de les tecnologies digitals a les nostres vides ha generat una nova realitat social i educativa, que ofereix a docents, alumnat i famílies noves possibilitats de relacionar-se i aprendre. Malauradament, l'ús de dispositius digitals per infants i joves pot ser una font important de conflictes amb la família i al centre educatiu.



Cal que les famílies, com a part important de la comunitat educativa, tingueu els recursos, les habilitats i competències necessàries per garantir un acompanyament òptim en el procés d'aprenentatge dels infants i joves. En aquest apartat trobareu assessorament per ensenyar als vostres fills a fer una utilització segura, equilibrada, intel·ligent i positiva dels dispositius digitals.

Com estableixo les normes dels dispositius digitals?

La *mediació parental* és el conjunt d'accions de les famílies per supervisar, acompanyar i orientar els infants i joves en la utilització de les tecnologies digitals. És molt important l'establiment d'unes normes clares i assumibles. Als següents enllaços trobareu consells per establir-les:

- [Internet Segura \(Agència de Ciberseguretat de Catalunya, Generalitat de Catalunya\)](#)
- [EduCAC \(Consell de l'Audiovisual de Catalunya\)](#)
- [IS4K \(Instituto Nacional de Ciberseguridad, Gobierno de España\)](#)

L'arribada del primer mòbil és un moment molt important en la mediació parental. Als següents enllaços trobareu consells de com fer-ho:

- [EduCAC \(Consell de l'Audiovisual de Catalunya\)](#)
- [Associació de consumidors de mitjans audiovisuals de Catalunya](#)
- [Som Connexió](#)

Com limito l'accés a continguts inadequats?

El *control parental* és el conjunt d'accions de les famílies per limitar les opcions dels dispositius digitals dels infants i joves. Es basa en la configuració dels dispositius i en la instal·lació d'aplicacions de control parental. Als següents enllaços trobareu informació de com fer-ho:

- [Internet Segura \(Agència de Ciberseguretat de Catalunya, Generalitat de Catalunya\)](#)
- [EduCAC \(Consell de l'Audiovisual de Catalunya\)](#)
- [IS4K \(Instituto Nacional de Ciberseguridad, Gobierno de España\)](#)
- [Family Link \(Google\)](#)

Com actuo davant un ciberassetjament?

El *ciberassetjament* (cyberbullying) és la conducta violenta, física o psicològica, vers una persona, que es produeix de forma intencionada i repetida al llarg del temps utilitzant eines tecnològiques. Consulteu les [mesures de detecció i prevenció del Departament d'Educació](#).