



# ACOMPANYAMENT DIGITAL A LA PRIMERA INFÀNCIA

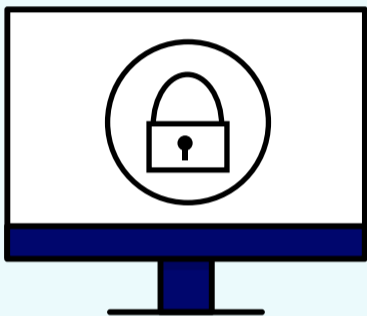
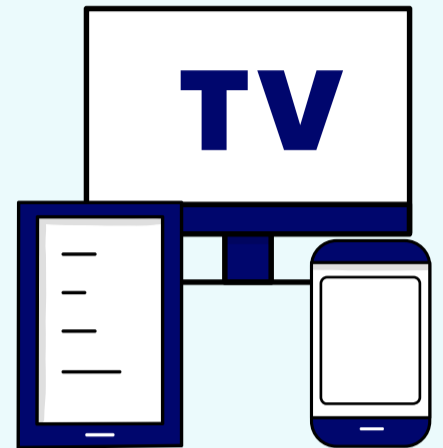
## REDUÏM L'ÚS DE PANTALLES

**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**.

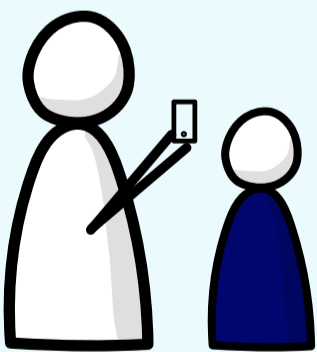


## PROPORCIONEM ESPAIS SEGURS I DE GAUDI EN EL CONSUM DIGITAL

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**.

