

## Recomanacions 0-6 anys

### De 0 a 3 anys: desaconsellat totalment l'ús de pantalles.



- Fomenteu la creació d'un vincle segur mostrant-vos atents a les seves necessitats i promovent l'educació emocional des de casa. Els infants necessiten interaccions directes cara a cara. En aquesta franja d'edat és de vital importància estimular la comunicació i el joc.
- No els faciliteu cap classe de pantalla que puguin agafar amb les mans.
- Feu el menor ús possible del telèfon mòbil o no feu cas del rellotge amb internet quan sigueu amb l'infant.
- Eviteu usar-los durant les estones de lactància o joc.
- Eviteu la televisió de fons.



### De 4 a 6 anys: exposició molt limitada i sempre amb acompanyament.

#### Quan?



- Establiu moments concrets per utilitzar dispositius.
- La limitació es fixa en un màxim de 30 minuts diaris, i només alguns dies de la setmana.
- El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- És recomanable evitar l'ús de dispositius digitals durant els àpats, les activitats o converses familiars, per afavorir la interacció social i el descans sense distraccions.

#### On?

- Els espais d'ús de dispositius haurien de ser espais comuns i oberts, com ara el menjador o la sala.
- Eviteu tenir-los a l'habitació on dorm l'infant.



## Per a què?

■ Per a un ús educatiu, que fomenti el gaudi audiovisual en família. Es recomanen dibuixos amb imatges que canvien lentament, tranquils, amb un to de veu baix, que transmetin calma.

■ Feu-ho de manera equilibrada, sense substituir activitats familiars essencials com ara el joc actiu, la lectura de llibres, les interaccions sense dispositius i un son adequat.

■ Descarteu l'ús per distreure'ls (durant els àpats, a l'autobús, a la consulta del metge, quan necessiteu temps per fer feines de la llar, etc.) i oferiu-los alternatives de joc, cançons de falda, manualitats o contes.

■ No utilitzeu el temps de pantalla com a recompensa ni com a conseqüència negativa o càstig, ja que aquesta pràctica pot augmentar la percepció que el temps de pantalla és especialment valuós, i fa que els infants desitgin encara més aquest tipus d'activitat.



## Com?

■ L'ús del dispositiu, preferiblement, ha de ser compartit amb els adults referents. Acompanyar en l'ús que se'n faci, conèixer els continguts, garantir que siguin adequats i interaccionar conjuntament amb el contingut. Fixeu-vos en les recomanacions per edat del contingut audiovisual.

■ Limiteu l'ús de tecnologies digitals als germans i germanes grans, així com als adults referents, reduint, per exemple, l'ús general de televisió a casa i participant més sovint en jocs didàctics.

■ Vigileu que el volum de so i distància siguin adequats.

■ Apagueu els aparells de fons quan no s'utilitzen, especialment durant el temps de joc i lectura de l'infant.

■ Procureu aplicar els límits i les normes des del principi, ja que si l'infant s'exposa a les pantalles, l'esforç requerit per retirar-les posteriorment pot ser més gran.



## Quins?

■ **Televisió:** per veure dibuixos animats, documentals o pel·lícules.

■ **Tauleta tàctil:** només com a substitut de la televisió, col·locant la tauleta a una distància adequada i amb l'adult controlant el contingut, sense facilitar que l'infant intervingui o triï continguts de manera autònoma. Aquesta opció s'utilitza per veure dibuixos animats, pel·lícules o per a videotrucades.

■ No utilitzeu el dispositiu per jugar.

■ **Ordinador i videoconsola:** no se n'aconsella l'ús.

■ **Mòbil i rellotge amb internet:** no se n'aconsella l'ús, excepte en el cas del mòbil matern o patern per a trucades o videotrucades familiars, sempre sota la supervisió d'un adult i durant un temps limitat.

## Recomanacions 7-11 anys

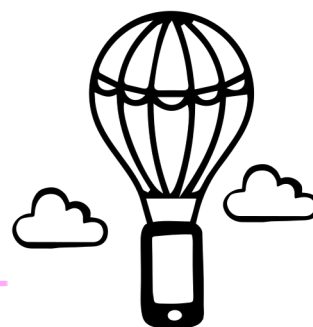
**Exposició limitada, acompanyada (especialment dels dispositius amb accés a internet) i progressiva. No es recomana l'ús de telèfons amb internet i no està autoritzat per llei l'ús de xarxes socials.**



### Quan?



- Establiu moments concrets per utilitzar pantalles, després de complir amb les principals responsabilitats (deures, tasques personals, de la llar, etc.).
- Limiteu el temps a un màxim d'una hora diària. Sempre que es decideixi fer-ne ús, es recomana introduir-les de manera progressiva, guiada i supervisada, adaptant-se al desenvolupament de l'infant.
- El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- És recomanable evitar l'ús de tecnologies digitals durant els àpats, les activitats o converses familiars, per afavorir la interacció social i el descans sense distraccions.



### On?

- Preparar l'espai on s'utilitzen els dispositius digitals: en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts.
- Evitar tenir els dispositius a l'habitació on dorm l'infant.



### Per a què?

- Per a un ús educatiu (aplicacions educatives, deures escolars, etc.).
- Per a un ús que fomenti el gaudi pel cinema i el joc audiovisual compartit en família.
- No utilitzeu el temps de pantalla com a recompensa, ja que s'augmenta la percepció que aquest és especialment valuós, i estimula que els infants desitgin encara més aquest tipus d'activitat.

## Com?

■ Conèixer el contingut que visualitzen els infants, joves i interactuar-hi de forma conjunta. Hem d'assegurar que el contingut és l'adequat per a l'edat i etapa madurativa en què es troba l'infant. Cal evitar l'exposició a contingut violent, tant en els jocs, les aplicacions o els entorns digitals. Aquestes pràctiques faciliten l'aprenentatge de com interactuar amb les pantalles de manera conscient: amb un propòsit clar, seleccionant activament i reflexionant sobre el contingut, plantejant preguntes i connectant-lo amb les experiències quotidianes.



■ Expliqueu i fomenteu la reflexió sobre els possibles perills de l'entorn digital: alerteu sobre el risc de compartir dades personals, informació escrita o audiovisual, dels riscos de xatejar o quedar amb persones desconegudes, entre altres. Reflexioneu sobre les conductes cíviques, la protecció de les pròpies dades i dels altres i el respecte a la intimitat. S'ha d'introduir el tema de les relacions sexuals saludables i de la pornografia.

■ Modeleu hàbits saludables amb els dispositius. Les actituds, creences, normes i comportaments dels familiars exerceixen una influència determinant en com els infants es relacionen amb les pantalles i en les dinàmiques familiars al voltant de les tecnologies. Si es fa un ús equilibrat i conscient de les pantalles, és més probable que es desenvolupin hàbits saludables.

■ Utilitzeu controls parentals. Ofereixen una solució viable als desafiaments relacionats amb el temps de pantalla dels nens i nenes.

■ Involucreu tots els membres de la família en l'establiment d'acords sobre l'ús de les tecnologies digitals elaborant un pla digital familiar, on es detalli com els adults i infants utilitzaran els dispositius digitals.

## Quins?

### ■ Televisió, tauleta tàctil i ordinador:

sempre en espais comuns del domicili, i posicioneu la pantalla de tal manera que pugueu visualitzar-ne el contingut.

■ **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (cal seguir el **codi PEGI**)<sup>3</sup>, en situacions adequades (com un espai tranquil i un moment apropiat del dia, en què els infants ja han completat les seves tasques o activitats importants, com després de fer els deures o en moments de descans, per evitar interferències en altres responsabilitats o rutines), i amb temps limitat.

■ **Mòbil:** si en situacions concretes es requereix la introducció d'un dispositiu, es recomana un telèfon senzill que només permeti fer trucades i/o enviar missatges (SMS), sense possibilitat de connexió a internet (ni ús de dades ni wifi). Cal restringir-ne l'ús a moments concrets del dia en què sigui necessari.

■ **Mòbil i rellotge amb internet:** no se'n recomana l'ús, excepte en el cas del mòbil de la família per a trucades o videotrucades familiars, sempre sota la supervisió d'un adult i durant un temps limitat.

■ **Altres dispositius:** vinculats a finalitats educatives.



<sup>3</sup>Pan European Game Information (PEGI): sistema de classificació de videojocs per informar sobre l'edat adequada de consum.