

RECOMANACIONS DIGITALS 6-12 ANYS



Feu un ús responsable de les tecnologies quan estigueu amb els fills i filles ja que **sou models a seguir**.



Escolliu amb els vostres fills i filles els continguts que poden visualitzar, evitant continguts violents, discriminatoris, sexistes, o que promoguin comportaments de risc.



Podeu incorporar les tecnologies, de manera progressiva, fins a un **màxim d'una hora diària**.



Configureu els dispositius amb **programes de control parental**; evitareu que accedeixin a continguts inapropiats, facin compres en línia de manera accidental o descarreguin aplicacions.



Eviteu encendre el televisor i utilitzar els dispositius mòbils a les hores dels àpats, per fer d'aquest espai un moment de relació i conversa i així establir més vincles afectius amb ells.



No fer servir dispositius tecnològics una hora abans d'anar a dormir, ja que la brillantor de les pantalles els estimula i dificulta que puguin conciliar el son.