

RECOMANACIONS DIGITALS +12 ANYS



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



Heu de fer seguiment del contingut que consumeixen el vostres fill. Recordar que el control és per la pròpia seguretat del joves. També cal **normalitzar la revisió de converses en aplicacions de missatgeria**.



Establir un consens sobre el temps destinat a l'ús de les tecnologies. **S'ha de ser estricte en el compliment**. Deixar temps per poder realitzar activitats d'oci que no impliquin l'ús de les tecnologies.



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.