

EL MÒBIL, NO ET FARÀ GAUDIR DE L'AIRE LLIURE



MENYS PANTALLA, MÉS VIDA!



«Hi ha un 33 % d'adolescents que podrien estar desenvolupant un ús problemàtic d'internet i les xarxes socials. Aquest percentatge és més elevat en noies i augmenta significativament a 3r i 4t d'ESO.» (UNICEF, 2021)

Aquesta dada convida a la reflexió sobre la **necessitat d'acompanyar** els fills i filles en l'ús conscient per prevenir els riscos, i és important que les famílies prenguin consciència d'aquest fet per **regular-ne l'ús**, per reflexionar i acordar amb els fills i filles sobre quins dispositius digitals poden fer servir, quin ús en poden fer, en quins moments i com, segons la seva edat i maduresa.

Per tant, **no es tracta de prohibir els dispositius ni deixar-ne llibertat en l'ús**, sinó de regular-lo i gestionar-lo perquè **sigui equilibrat, conscient i segur** per a tota la família. El repte com a família és **acompanyar, educar i donar un bon exemple**.

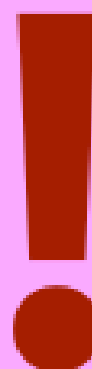
Recomanacions

12-15 anys



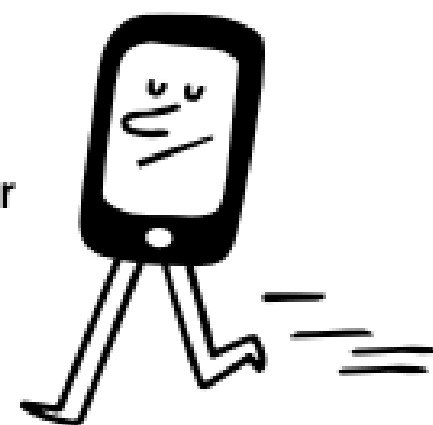
Ús acompanyat amb eines de supervisió familiar, que permetin limitar els continguts i el temps. Prioritzeu l'ús de telèfons mòbils sense internet i retardeu l'ús del primer telèfon amb internet.

Recomanem que l'ús autònom del mòbil amb internet arribi només quan l'adolescent tingui prou competències digitals i assoleixi prou maduresa per actuar de manera responsable. Aquestes qualitats i aptituds, en general, estan en fase de desenvolupament els darrers anys de l'adolescència. No està autoritzat l'ús de xarxes socials.



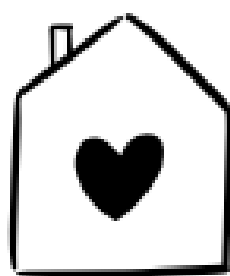
Quan?

- Establiu moments concrets per utilitzar pantalles, després de complir amb les principals responsabilitats de cadascú (deures, tasques personals, de la llar, etc.).
- Limiteu el temps d'ús a un màxim de dues hores diàries.
- 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 fent ús del dispositiu.
- Es recomana 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?

- Prepareu l'espai on s'utilitzen les tecnologies digitals: en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts.



- De manera progressiva i d'acord amb les necessitats de cada persona, s'hauria de permetre l'ús dels dispositius a les habitacions, sempre establint la responsabilitat de desconnectar-los durant la nit o en els moments de descans.

Per a què?

- Per a un ús educatiu.
- Per a un ús lúdic, que fomenti el gaudi audiovisual en família.
- Per a un ús de comunicació personal i social amb la família, amistats, etc.



Quins?

- **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (vegeu el [codi PEGI](#)), en situacions adequades (espai tranquil i quan ja han completat les seves tasques o activitats importants, com ara després de fer els deures o en moments de descans, per evitar interferències en altres responsabilitats o rutines), i amb temps limitat.
- **Mòbil i rellotge amb internet:** no se'n recomana l'ús. Si en situacions concretes es requereix l'ús d'un dispositiu, es recomana un telèfon que només permeti fer trucades, sense possibilitat de connexió a internet (ni ús de dades ni wifi).
- **Televisió:** per veure sèries, pel·lícules, documentals, etc. Sempre en espais comuns i acordant-ne el contingut.
- **Tauleta tàctil i ordinador:** vinculats a finalitats educatives, d'oci i joc amb supervisió.





Com?

- Retardeu la incorporació del primer telèfon amb internet. Es recomana dilatar-la fins als 16 anys o més endavant, en funció del que la família consideri. Si el/la menor necessita una eina per comunicar-se en casos d'emergència abans d'aquesta edat, considereu dispositius que només permetin trucar o enviar SMS.
- En el cas que es disposi d'un telèfon amb internet, podeu començar amb dades limitades i amb les eines de control parental i protecció del mòbil. Cal vetllar perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes.
- Establiu límits acordats. Cal establir més quotes de flexibilitat, de comunicació i negociació de pactes amb l'adolescent. Es recomana consensuar un pla digital familiar amb normes consistentes i assegurar-se que el compleixi tota la família.
- Si s'introdueixen les xarxes socials, reflectiu-ho al pla digital familiar. La família decideix quines segons l'edat, amb quina finalitat, espai, situació i temps d'ús. Els primers anys d'acompanyament és recomanable acordar un ús comú de les contrasenyes d'accés i fer-ne un seguiment periòdic, això permet de forma progressiva més autonomia i intimitat.
- Eviteu simultaniejar tasques. Interfereixen en els processos d'atenció i concentració, provocant un augment dels errors i un alentiment en l'execució de les tasques acadèmiques.
- Acompanyeu l'adolescent i doneu-li suport familiar. Fomentar activitats sense pantalles pot ser més efectiu establint un horari setmanal amb activitats programades fora del centre educatiu. Respecteu les necessitats de l'adolescent i promoueu la cohesió familiar.
- 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, de xatejar amb persones desconegudes, etc. Reflexioneu i promoueu les conductes cíviques, la protecció de la mateixa identitat i la dels altres. Interesseu-vos per les seves aplicacions preferides i aprofiteu per fomentar el pensament crític compartint experiències digitals amb elles i ells. Insistiu en el fet que si es troben o observen alguna situació estranya o se senten amenaçats/incòmodes us ho comuniquin.

Recomanacions

16-18 anys



En aquesta franja d'edat, l'adolescent o jove ja pot tenir prou competències digitals i nivell de maduresa per actuar de manera conscient en l'ús autònom del mòbil amb internet i dels altres dispositius digitals. Així i tot, l'accés als dispositius (telèfon i rellotge amb internet) dependrà de la decisió de la família.

Fomenteu l'ús autònom, crític i respectuós de les tecnologies digitals amb acompanyament.



Quan?



- Acordeu amb l'adolescent o jove un temps màxim orientatiu i flexible, per tal de regular-ne l'ús, afavorint la seva autonomia i responsabilitat. 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, per afavorir la interacció familiar i social i el descans sense distraccions.
- Mantingueu espais de comunicació presencials. Es poden establir espais i moments dins de la llar on no s'utilitzin dispositius digitals, per promoure així activitats compartides que afavoreixin la connexió familiar lliure de pantalles.

On?

- De manera progressiva i d'acord amb les necessitats de cada persona, s'hauria de permetre l'ús dels dispositius a les habitacions, sempre establint la responsabilitat de desconnectar-los durant la nit o en els moments de descans.

- Creeu un espai d'estudi sense dispositius addicionals per ajudar a reduir la temptació de fer diverses activitats simultàniament.



Per a què?

- Per a un ús educatiu.
- Per a un ús lúdic.
- Per a un ús de comunicació personal amb la família i amistats.
- Per a un ús de comunicació social.



Quins?

- **Televisió:** per veure sèries, pel·lícules, etc., sempre en espais comuns del domicili i acordant el contingut que es pot visualitzar.
- **Ordinador:** vinculats a finalitats educatives, d'estudi, d'oci o laborals.
- **Mòbil i rellotge amb internet:** si la família decideix donar-lo, els poden utilitzar amb autonomia i privacitat però amb acompanyament familiar.
- **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (vegeu el [codi PEGI](#)).
- **Tauleta tàctil:** vinculada a finalitats educatives, d'oci i joc.



**MAI ÉS TARD
PER POSAR
LÍMITS**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



**MAI ÉS TARD
PER DONAR
EXEMPLE**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



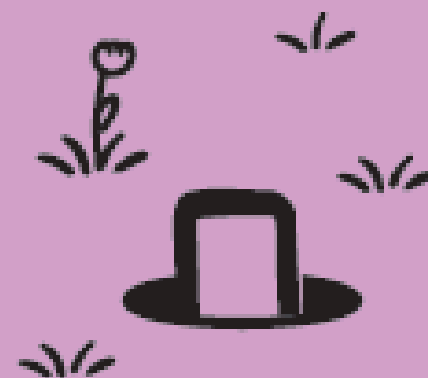
**MAI ÉS TARD
PER DEIXAR
ESPAIS LLIURES
DE PANTALLES**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



**MAI ÉS TARD
PER ESTABLIR
NORMES CLARES
I COMPARTIDES**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



**MAI ÉS TARD
PER DIALOGAR
ABANS QUE
CONTROLAR**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



**MAI ÉS TARD
PER PROTEGIR
EL DESCANS**

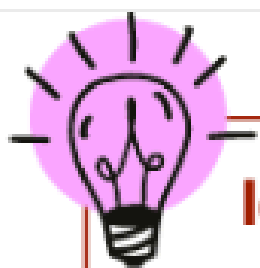
**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



**MAI ÉS TARD
PER DIR
PANTALLES SÍ,
PERÒ NO SEMPRE**

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**





Idea clau

La família ha de ser el primer model de referència en l'ús saludable de la tecnologia, oferint alternatives enriquidores i fomentant moments de qualitat sense pantalles.

Si els adults fan un ús equilibrat dels dispositius (per exemple, deixant el mòbil durant els àpats o les converses familiars), els infants perceben que no és imprescindible estar connectats constantment.

No es tracta només de limitar l'ús dels dispositius, sinó de proporcionar opcions atractives —com ara jocs de taula, activitats a l'aire lliure, lectura compartida, espais de conversa, així com moments d'avorriment— que reforcin els vincles familiars i estimulin la creació i la participació en allò que es fa.