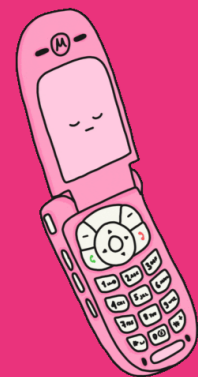
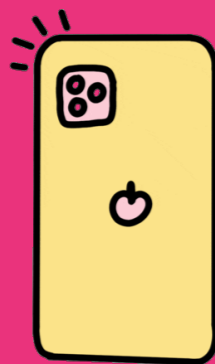


Establiu un **horari i un temps concret de pantalles** i modifiqueu les normes i els límits en funció de l'edat, la responsabilitat i la confiança.

Podeu emprar **Youtube Kids** per veure vídeos infantils i dibuixos animats.

A mesura que vagin creixent, **estigueu al dia de les xarxes socials que utilitzen**, ajudeu-los a preservar la seva intimitat i identitat digital i **parleu-los dels riscos** que comporta l'exposició de la seva vida privada a les xarxes, així com la pèrdua de control de les imatges que publiquen, la reputació digital i les possibles **conseqüències de futur**.



Faciliteu un clima de confiança perquè us puguin traslladar les seves preocupacions en cas que tinguin algun problema a la xarxa. Amb una **bona comunicació** familiar, es poden prevenir moltes situacions de risc.

Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I
FGC: Catalunya
Renfe: Catalunya
Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



Telèfon: 934 022 880
Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h
Correu electrònic: spott@diba.cat
Més informació: www.diba.cat/spott



Centre de Prevenció i Intervenció en Drogodependències SPOTT
Gerència de Serveis Socials
Sant Honorat, 5
08002 Barcelona
Tel. 934 022 880
spott@diba.cat

Diputació de Barcelona. DL B 4217-2022

CENTRE SPOTT

Els teus fills i filles demanen pantalles?

Connecta-hi!



www.diba.cat/spott



Diputació Barcelona

Recomanacions

Introduïu les pantalles de manera gradual i adequada a la seva edat i maduresa.



No feu servir les pantalles per tranquil·litzar els infants, ni per entretenir-los quan aneu als mitjans de transport, **ni quan estiguin menjant o s'estiguin vestint, ni per evitar que s'avorreixin**, ni abans d'anar a dormir... Les pantalles són un gran hipnòtic i cada vegada voldran passar-hi més temps. Eviteu el "cangur tecnològic".

Fomenteu activitats sense pantalles i eduqueu-los amb l'exemple.

INFANTS DE 0 A 18 MESOS

- No els ofereixi **cap pantalla** (mòbil, tauleta, ordinador, televisió, etc.) Les pantalles no ajuden a desenvolupar el cervell i proporcionen massa estímuls impossibles de codificar per infants tan petits.

- No utilitzeu cap pantalla quan estiguen junts. Centreu-vos a atendre les seves necessitats físiques i afectives. El contacte amb les figures de referència és fonamental per a un desenvolupament correcte. Per establir vincles afectius és necessari oferir-los dedicació i temps de qualitat.

En aquesta etapa el joc és molt important, ja que permet interaccionar i crear vincles amb les figures de referència. Els infants aprenen i desenvolupen millor el cervell explorant el món real amb l'acompanyament d'un adult que amb les pantalles.

INFANTS DE 18 MESOS A 3 ANYS

- Temps de pantalles: menys de 30 minuts al dia, amb continguts de qualitat, adequats a la seva edat i **sempre amb la companyia d'una persona adulta** que els expliqui allò que veuen (un conte, dibuixos animats, etc).

- Proporcioneu alternatives al joc sense pantalles per estimular el seu desenvolupament.

En aquesta etapa, el joc permet conèixer tot allò que els envolta i enriqueix la seva imaginació i curiositat, però aprenen més i millor acompanyats de persones adultes. Fomentar l'aprenentatge mitjançant l'entreteniment en família estrenyirà el vincle i, alhora, exercitarà la coordinació, la motricitat fina (jugar amb plastilina, cubs amb formes i colors diferents) o la motricitat global (grapejant, intentant caminar, etc).

INFANTS DE 3 A 6 ANYS

- Temps de pantalles: entre 30-60 minuts màxim al dia i sempre en espais compartits.

- Quan estiguen utilitzant la pantalla conjuntament, aprofiteu per parlar sobre els **hàbits de salut digital**, com la distància de la pantalla o la postura, i ajudeu-los a entendre allò que veuen i a distingir la realitat de la ficció.

- Si utilitzen les pantalles sense la supervisió d'una persona adulta, és convenient que **utilitzeu eines de control parental** per bloquejar l'accés a continguts inapropiats, controlar el temps d'ús, etc.

A partir dels 3 anys el joc comença a ser simbòlic. En aquesta etapa la seva imaginació no té límits, i els infants necessiten l'acompanyament físic i emocional de les persones adultes per interioritzar els aprenentatges i ajudar-los a regular les seves emocions i estats d'ànim.



NENS I NENES DE 6 A 12 ANYS

- Temps i horari de pantalles: establiu normes segons la seva edat i maduresa.

- Instal·leu **eines de control parental** en els dispositius que utilitzin i expliqueu-los per què ho feu.

- Doneu-los més autonomia i confiança a mesura que creixen.

- Parleu-los dels webs i les aplicacions que poden utilitzar.

- Eviteu que tinguin televisió, consola i ordinador a l'habitació.

- Per triar videojocs, seguiu les indicacions del codi **PEGI** (Sistema europeu de classificació de videojocs segons edats i continguts).

- Quan comencin a **utilitzar l'ordinador per fer els deures**, ensenyeu-los a cercar informació fiable a Internet i a **ser crítics amb els continguts** de la xarxa.

- Quan estudiïn, no és convenient que **utilitzin dispositius electrònics ni Internet**. Si disposen de mòbil, poden deixar-lo en una altra habitació o en mode avió.

- Expliqueu i consciencieu-los dels riscos a la xarxa.

En aquesta etapa, els nens i nenes han de jugar amb els seus iguals per aprendre habilitats socials bàsiques com compartir, dialogar, aprendre a posar límits als altres, aprendre a guanyar i perdre, etc. És important acompanyar-los en aquesta etapa, ja que aniran incorporant rols i conductes socials que els serviran més endavant i ajudar-los a gestionar les experiències derivades del joc, com ara la frustració.

NOIS I NOIES DE MÉS DE 12 ANYS

- Temps i horari de pantalles: establiu normes segons la seva edat i maduresa. Encara que van creixent, cal acompanyar-los perquè facin un ús responsable de les pantalles.

- A partir dels 12 anys no és aconsellable utilitzar eines de control parental, poden ser molt invasives i els adolescents necessiten espais d'intimitat.

- Coincidint amb el pas a l'institut, els vostres fills i filles voldran disposar del seu primer *smartphone*. És convenient que establiu les normes i els usos del dispositiu abans d'entregar-lo: en quins moments es podrà utilitzar? Disposaran de connexió a Internet? Tindran WhatsApp? Instagram? TikTok?

- Consciencieu-los de la importància de respectar els altres i de seguir conductes ciberresponsables.

- Estigueu atents si fan comentaris positius sobre les **apostes en línia**, si consulten aquestes webs o si segueixen *influencers* que fan publicitat encoberta. **Controleu els pagaments en línia i eviteu que accedeixin a pàgines de jocs d'apostes.**

- **Reguleu l'ús de les plataformes en continu (streaming)** Netflix, HBO i Youtube, perquè tenen un potencial addictiu elevat. Encadenar capítols o fer "maratons" sense cap control no és fer-ne un bon ús.

- L'adolescència és l'etapa de més vulnerabilitat en relació amb l'ús problemàtic de pantalles. Estigueu atents al comportament dels vostres fills i filles per poder detectar a temps qualsevol problemàtica associada.

