

Educar en l'ús saludable de les pantalles

Guia per a famílies



**Diputació
Barcelona**

Educar en l'ús saludable de les pantalles

Guia per a famílies

Índex

Presentació

1. Les TIC i les pantalles, de què parlem?

2. La família i l'educació digital dels fills i filles

3. Pantalles, sí? Pantalles, no?

4. Fem prevenció en família

L'accés a continguts inapropiats

L'addicció

La sobreexposició a les xarxes socials

5. Recomanacions per edat

Dels 0 als 18 mesos

Dels 18 mesos als 3 anys

Dels 3 als 6 anys

Dels 6 als 12 anys

A partir dels 12 anys

6. Atenció: senyals d'alerta

7. Seguretat a la xarxa

8. Annex

Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles en l'àmbit familiar

Recordem jugant amb els mots encreuats

Reflexionem

9. Bibliografia

Presentació

Us presentem la *Guia d'Orientació per a famílies: Educar en l'ús saludable de les pantalles*, que promou l'Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social a través del Centre SPOTT, centre de prevenció i intervenció en drogodependències.

El Centre SPOTT té l'objectiu de prevenir i detectar el consum de drogues i l'ús problemàtic de pantalles i proporcionar atenció especialitzada i integral als nois i noies i a les seves famílies. També assessora els governs locals de la província de Barcelona en matèria d'addiccions i ofereix actuacions preventives i materials adreçats a professionals, adolescents i famílies.

Conscients del repte que suposa educar i acompanyar els fills i filles en l'aprenentatge digital en un entorn tan complex i en constant evolució, hem elaborat aquesta guia amb l'objectiu de **promoure un ús responsable i supervisat de les pantalles des de l'àmbit familiar**.

1 Les tic i les pantalles, de què parlem?

“
Ja som en una societat xarxa.

Manuel Castells, sociòleg i economista

”



Les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) engloben el conjunt d'elements, eines i tècniques utilitzades en el tractament i la transmissió de la informació mitjançant dispositius electrònics. Ens referim a mòbils, videojocs i ordinadors i premsa digital, entre d'altres.

Quan parlem de pantalles ens referim només a les tecnologies o aparells que tenen com a única funció entretenir i facilitar la comunicació d'una manera més visual: *smartphones* (telèfons mòbils), tauletes, ordinadors, televisors, videojocs, etc.

2 La família i l'educació digital dels fills

“
Donar exemple no és la principal forma d'influir en els altres; és l'única.

Albert Einstein, físic

”

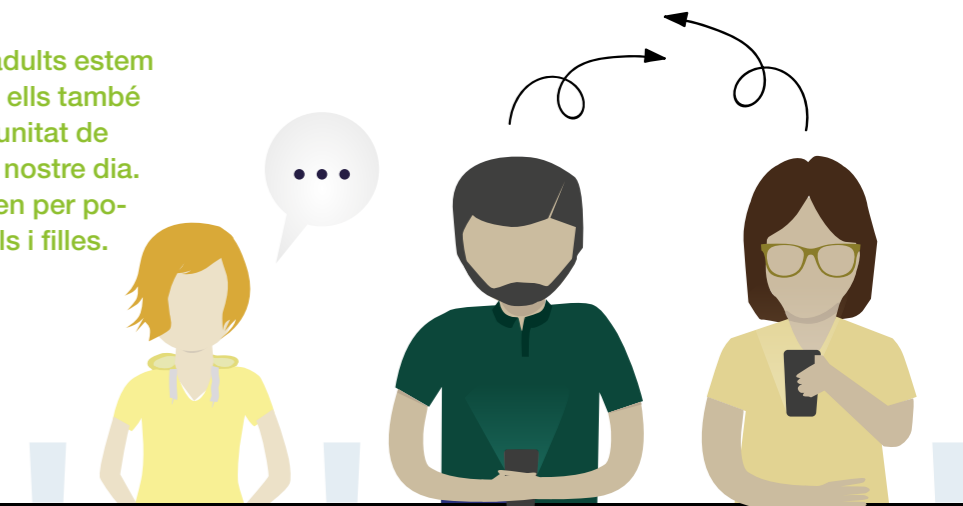
La família és l'àmbit principal de socialització i d'aprenentatge dels fills. En aquest context, assimilen les pautes bàsiques de conducta que els facilitaran adaptar-se i integrar-se a la societat. La família exerceix la seva influència durant les etapes evolutives més importants del desenvolupament dels menors: la infància i l'adolescència.

La família és un mirall per als fills i filles, que observen els adults i que n'imiten les conductes i accions.

Les TIC ofereixen molts avantatges i possibilitats, però hem de tenir present que **els menors**, tot i tenir més facilitat per utilitzar-les, **no tenen la maduresa ni les competències necessàries** per fer-les servir de manera segura i responsable. Per tant, **les famílies són un element clau en l'educació digital dels seus fills**, i la supervisió, l'acompanyament i l'orientació (SAO) de les famílies és essencial per promoure l'ús segur i responsables de les TIC en els menors.

Exemple:

Si a l'hora dels àpats, els adults estem pendents dels whatsapps, ells també ho faran i perdre'm l'oportunitat de conversar-hi i compartir el nostre dia. Aquests moments serveixen per potenciar el vincle amb els fills i filles.



Les famílies s'han d'incorporar al nou context digital i ser un exemple de l'ús responsable i saludable de les pantalles per als fills.

3 Pantalles, sí? Pantalles, no?

“
Tenir un fill és un dels riscos més meravellosos del món.

Catherine L'Ecuyer, educadora i psicòloga

”

3.1. Avantatges de les pantalles

Les pantalles han intensificat la comunicació i les relacions, sobretot entre els adolescents i els joves. Actualment, formen part de la nostra vida i ens ofereixen un gran ventall d'oportunitats, però també comporten uns riscos associats que podem prevenir.

- El mòbil, en concret, ens permet estar connectats i localitzats en casos d'emergència i ofereix una comunicació sense barreres geogràfiques i una connexió intergeneracional.
- Afavoreixen les relacions socials i la vinculació entre grups d'iguals.
- Permeten accedir a informació il·limitada de forma fàcil i immediata i estar al dia en temes d'actualitat.
- Promouen habilitats com l'aprenentatge, la creativitat, el treball en grup i la creació de continguts a través de blogs, canals de Youtube, Instagram, Tik Tok o Twitch com els *influencers*.
- Permeten compartir coneixement, interessos i aficions i ofereixen noves alternatives d'oci i lleure.
- Faciliten comprar en línia les 24 hores.
- Possibiliten realitzar activitats acadèmiques i formatives sense presencialitat.

3.2. Els riscos de les pantalles

Existeixen aplicacions i continguts educatius que fomenten, sens dubte, els aprenentatges interactius i l'entreteniment saludable; tanmateix, és **important conèixer els riscos associats a les pantalles**. Molts fenòmens que abans sorgien al món real i en espais restringits, ara s'han estès al món virtual i s'amplifiquen. Com diu Enrique Echeburria, «es fa més viral el que és negatiu que el que és positiu».

1. Riscos relacionats amb l'ús excessiu de pantalles

- La necessitat i obligació d'estar connectat i disponible de manera permanent i de donar una **resposta immediata** pot generar **pressió, estrès i que es desatenguin altres prioritats**.
- **L'abús o l'addicció a les pantalles:** els continguts digitals capten ràpidament l'atenció, l'interès i el temps de dedicació, i és cada vegada més complicat poder controlar-se. L'augment i prioritització de les relacions per damunt de les relacions presencials pot conduir a l'aïllament.

2. Riscos relacionats amb els continguts

- Accés a **continguts poc fiables (fake news)** amb la dificultat per determinar-ne la veracitat o fiabilitat.
- Accés a **continguts inapropiats** de caràcter violent, racista, pornogràfic, etc., o que comporten riscos per a la salut, com visitar pàgines que promouen l'anorèxia, el suïcidi o el consum de drogues.

3. Riscos relacionats amb l'exposició a les xarxes socials

- **Identitat digital i reputació digital no desitjada:** el perfil a les xarxes socials és la imatge que donem de nosaltres mateixos a la xarxa. Si el que es comparteix a les xarxes socials és poc adient (imatges amb poca roba, reptes

perillosos, etc.) o només es fa amb l'objectiu d'aconseguir més seguidors o «m'agrades», es projecta una imatge poc desitjada d'un mateix amb conseqüències negatives per al futur.

- **Grooming o ciberseducció de menors:** ciberassetjament exercit per un adult per establir una relació i control emocional sobre un menor amb la finalitat de preparar el terreny per a l'abús sexual.
- **Cyberbullying o ciberassetjament:** l'ús de dispositius digitals per assetjar psicològicament una altra persona amb atacs, insults, amenaces o amb la publicació de rumors, fotografies o vídeos humiliants.
- **Sèxting:** enviament de missatges, fotografies o vídeos de nosaltres mateixos amb un contingut sexual a través del mòbil o d'altres dispositius de manera consentida i sense coacció.
- **Sextorsió:** forma d'extorsió sexual en què s'amenaça una persona amb la publicació de fotografies o vídeos sexuals amb la finalitat d'obtenir diners.
- **Sexpredding o pornodifusió no consentida:** difusió o publicació de contingut sexual d'una persona sense el seu consentiment.
- **Hacking:** suplantació de la identitat i creació de perfils falsos amb ànim de fer mal.

4.

Riscos de la sobreexposició

- **Pèrdua del control de les imatges publicades**, que qualsevol persona pot compartir amb finalitats sexuals; per exemple, per a la pornografia infantil, la pedofília o per compartir amb altres adults.
- Cada imatge publicada (fotografies, vídeos, etc.) deixa una **empremta digital** difícil d'esborrar que, en un futur, pot repercutir negativament en la **reputació**

digital dels vostres fills i filles i portar-los conseqüències negatives. Per exemple, les poden utilitzar per assetjar-los a l'escola o de manera digital o per fer-ne mems.

- Augment de la probabilitat que persones desconegudes s'apropin als vostres fills i filles i del **risc de ser víctimes de grooming**.



Mereix una atenció especial el fenomen del sharenting (de l'anglès share, 'compartir', i parenting, 'paternitat'); la sobreexposició que les famílies fan dels seus fills a les xarxes socials publicant-hi informació i compartint-hi de manera constant la seva vida (els primers somriures, paraules, passos, anècdotes i, fins i tot, abans de néixer).



Les famílies han de vetllar per la seguretat, la privacitat i el benestar dels seus fills i filles.

4 Fem prevenció en família

“**Els nens tenen dret a tenir pares imperfectes.**”

Gregorio Luri, filòsof

”

L'accés a continguts inapropiats

- **Escolliu continguts i jocs adequats a la seva edat.** Estigueu atents als canvis de comportament.
- **Interesseu-vos per saber amb qui es relacionen a Internet o en els videojocs** i quin tipus de relació hi estableixen. Expliqueu-los quins continguts són els adequats i ensenyeu-los a ser crítics amb la informació que consulten.
- **Utilitzeu eines de control parental** per evitar l'accés a pàgines, jocs i aplicacions amb contingut inadequat: pàgines o anuncis sexuals, pornogràfics, violents, d'apostes, etc.

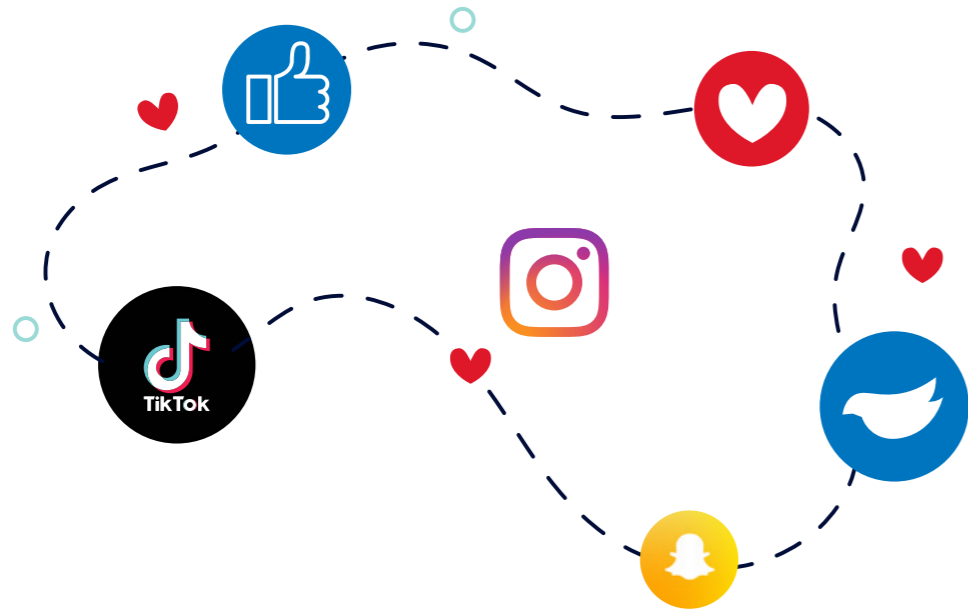
de menjar, abans d'anar a dormir, quan s'estan fent tasques escolars o activitats amb altres persones.

- Si s'aïllen i només troben divertit passar temps amb les pantalles, demaneu-los el perquè i ajudeu-los a **trobar un equilibri** entre les **pantalles i altres activitats**. Facilitau, també, alternatives per als moments d'oci.
- **Eduqueu amb l'exemple.** Feu un ús responsable del mòbil quan estigueu amb els vostres fills.



L'addicció

- **Limiteu el temps d'ús de les pantalles i d'Internet.** Primer les obligacions i, després, l'oci.
- **Orienteu, eduqueu i acompanyeu els vostres fills** en l'ús d'Internet i de les pantalles.
- **Establiu normes clares per regular l'ús d'Internet, del mòbil, dels videojocs o de les tauletes.** Per exemple, no utilitzar els dispositius a l'hora



La sobreexposició a les xarxes socials

- **Ensenyeu els vostres fills i filles a protegir les seves dades personals i la seva intimitat**, com escollir un usuari adequat, crear contrasenyes segures, ajustar la privacitat, no utilitzar les xarxes wifi obertes en segons quines ocasions, etc.
- **Ajudeu-los a entendre la importància de la reputació digital** i a preservar-la, ja que les conseqüències futures poden ser molt negatives. És important que es preguntin què publiquen, qui pot accedir als seus continguts, quina imatge estan donant i si aquesta imatge correspon a la realitat.
- **Eduqueu des del respecte i la responsabilitat a les xarxes socials.** La comunicació digital es regeix per les mateixes normes que la comunicació presencial. Practiqueu la *netiqueta*, les regles de bon comportament a través de les xarxes socials.
- **Parleu obertament amb els vostres fills dels perills a la xarxa:** sexting, sextorsió, *grooming* i *cyberbullying*.
- **No els sobreexposeu a les vostres xarxes socials.** Quan publiquen una fotografia a les xarxes socials, se'n perd el control i qualsevol persona pot utilitzar-la. No doneu informació de la vostra ubicació, del nom de l'escola i pixeleu els escuts dels uniformes o qualsevol detall que pugui identificar-los.



Mostreu-vos propers emocionalment i oferiu-los ajuda i suport per a qualsevol problema o dubte que tinguin.

5 Recomanacions per edat

“ **Canviaria, si pogués, tota la meva tecnologia per una tarda amb Sòcrates.** ”

Steve Jobs, president d'Apple



S'han d'introduir els dispositius digitals a la vida dels nens, però hem d'intentar fer-ho de manera progressiva i adequada a l'edat dels nostres fills i filles.

Dels 0 als 18 mesos

- **No els exposeu a cap pantalla (mòbil, tauleta, ordinador, televisor, etc.).** Les pantalles no ajuden al desenvolupament del cervell; proporcionen massa estímuls impossibles de codificar per infants tan petits.
- **No utilitzeu les pantalles quan estigueu amb els vostres fills petits.** Centreu-vos a atendre les necessitats físiques i afectives d'aquesta etapa; el contacte amb la mare i el pare és fonamental per a un desenvolupament normal i per establir un bon vincle afectiu que requereix temps i dedicació.

El joc és molt important en aquesta etapa, ja que permet interaccionar i crear vincles amb les figures de referència: la mare, el pare, els germans, els avis, etc. Els nens aprenen i desenvolupen millor el cervell explorant el món real amb l'acompanyament d'una persona adulta i no amb les pantalles.



Dels 18 mesos als 3 anys

- Podeu anar **introduint les pantalles**, però poca estona (menys de 30 minuts) i amb continguts d'alta qualitat adequats a la seva edat.
- **No haurien de quedar-se sols amb les pantalles**; necessiten l'acompanyament d'una persona adulta que els expliqui allò que van visualitzant, com un conte o dibuixos animats.
- **No utilitzeu les pantalles per tranquil·litzar els vostres fills** o entretenir-los a l'autobús, al metro o al cotxe. Oferiu-los alternatives, com ara ninos o contes, o inventeu jocs. És important evitar el «cangur tecnològic».
- **Proporcioneu-los alternatives de joc sense pantalles** per estimular el seu desenvolupament.
- **No utilitzeu les pantalles** quan estigueu fent altres activitats, com **menjar**

o vestir-se, o abans d'anar a dormir. Són moments per potenciar la relació i el vincle amb els vostres fills.

En aquesta etapa, el **joc permet conèixer tot allò que els envolta i enriqueix la seva imaginació i curiositat**, però els nens d'aquesta edat **aprenen més i millor acompanyats de persones adultes**. Fomentar l'aprenentatge amb l'entreteniment en família potenciarà aquest vincle i, alhora, permetrà exercitar la coordinació, la motricitat fina (jugar amb plastilina, cubs amb formes i colors diferents) o la motricitat global (gatejar o intentant caminar).



Dels 3 als 6 anys

- **Temps de pantalla: entre 30 i 60 minuts, com a màxim**, al dia i sempre en espais compartits.
- **Els continguts** han de ser de qualitat i adequats a la seva edat: jocs, pel·lícules, dibuixos, vídeos, etc. Podeu utilitzar Youtube kids.
- **No és convenient que utilitzin les pantalles sense un adult**. Sempre que sigui possible, compartiu aquesta estona amb els vostres fills i filles; podeu aprofitar per parlar sobre els **hàbits de salut digital** (distància de la pantalla, postura, ajudar-los a diferenciar la realitat de la ficció, etc.)
- Si utilitzen les pantalles sense la supervisió d'un adult, és important que **utilitzeu eines de control parental** per bloquejar l'accés a continguts inapropiats, controlar el temps d'ús, etc.

- **No utilitzeu les pantalles per evitar que s'avorreixin**, que facin rebequeries o per tranquil·litzar-los.
- Les pantalles són un gran hipnòtic i cada vegada voldran passar-hi més temps. **Les normes i els límits han de ser clars.**
- **Fomenteu les activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.**

A partir dels 3 anys el joc comença a ser **simbòlic**. En aquesta etapa la seva imaginació no té límits i necessiten l'acompanyament físic i emocional dels adults per interioritzar els aprenentatges i **regular les seves emocions i estats d'ànim**.



Dels 6 als 12 anys

- Establiu un **horari i un temps concret de pantalles** segons l'edat i maduresa dels vostres fills i filles. Les normes s'han d'anar **adaptant** en funció de l'edat, la responsabilitat i la confiança.
- Eviteu que tinguin un televisor, una consola o un ordinador a l'habitació.
- Per visualitzar vídeos infantils i dibuixos animats, podeu utilitzar **Youtube Kids**. Per escollir **videojocs**, seguiu les indicacions del **codi PEGI**, el sistema **europeu de classificació de videojocs segons edats i continguts**.
- A partir d'aquesta edat comencen a utilitzar l'ordinador i Internet per fer els deures. Per tant, convé que els **ensenyeu a cercar informació fiable i a ser crítics amb els continguts de la xarxa**.
- No és convenient que **utilitzin dispositius electrònics ni Internet quan estudin**. Si tenen mòbil, poden deixar-lo en una altra habitació o en mode avió.
- **Podeu instal·lar eines de control parental** als dispositius que utilitzin els vostres fills per controlar i restringir l'accés a continguts inapropiats. Doneu-los més autonomia i confiança a mesura que creixin.

- **Indiqueu-los quines pàgines web i aplicacions poden utilitzar** i comenteu-los les mesures de control parental que utilitzareu i expliqueu-los el perquè.
- Expliqueu als **vostres fills els riscos de la xarxa i consciencieu-los d'aquests riscos**.
- Fomenteu les activitats sense pantalles i eduqueu amb l'exemple.

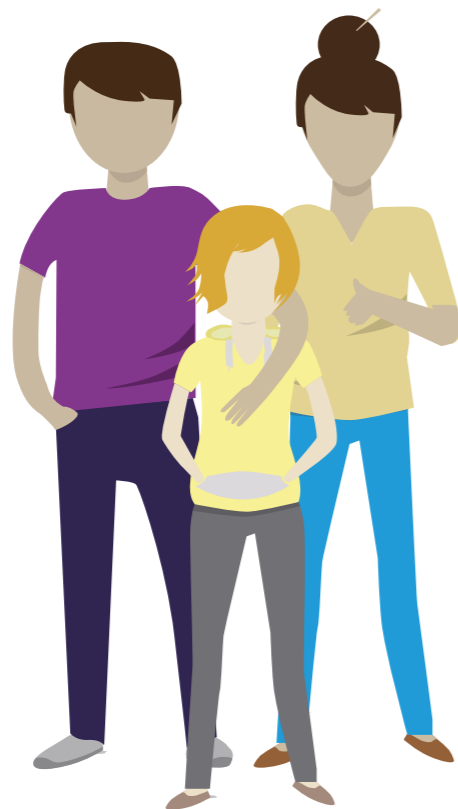
En aquesta etapa, els menors han de **jugar amb els seus iguals** per aprendre habilitats socials bàsiques com compartir, dialogar, aprendre a posar límits als altres, aprendre a guanyar i perdre, etc. És important **acompanyar-los en aquesta etapa**, ja que aniran incorporant rols i conductes socials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

A partir dels 12 anys

- Heu d'anar adaptant les normes i els límits segons la seva edat i maduresa. Tot i que van creixent, **encara és necessari supervisar, acompanyar i guiar els vostres fills i filles** perquè facin un ús responsable de les pantalles.
- A partir dels 12 anys **no és aconsellable utilitzar eines de control parental**, ja que poden ser molt invasives i els adolescents necessiten espais d'intimitat.
- La **comunicació familiar és l'element clau per prevenir situacions de risc**.

El **diàleg i el consens familiar** són les eines imprescindibles per establir les noves normes.

- Coincidint amb el pas a l'institut, voldran disposar del seu **primer smartphone**. Quan arribi el moment, convé que **establiu les normes i els usos del dispositiu abans d'entregar-los-hi** (en quins moments el podran utilitzar, si disposaran de connexió a Internet i de l'aplicació WhatsApp, etc.)
- Consciencieu-los de la **importància de respectar els altres i de seguir**



conductes responsables a la xarxa. És important que aprenguin a avaluar la fiabilitat de les fonts d'informació, a **contrastar-ne la informació i a ser-ne crítics.**

- **Estiguen al dia de les xarxes socials que utilitzen els vostres fills i filles** i ajudeu-los a preservar la seva intimitat i identitat digital.
- Parleu sobre els **riscos** que comporta l'exposició de la seva vida privada a les xarxes socials, la pèrdua de control de les imatges publicades, la reputació digital i les possibles conseqüències negatives en un futur.
- **Faciliteu un clima de confiança perquè puguin traslladar-vos les seves preocupacions** en cas de tenir problemes a la xarxa.
- Estiguen atents si els vostres fills fan comentaris positius sobre les **apostes en línia**, si consulten aquestes webs o si segueixen *influencers* que fan publicitat encoberta. El potencial addictiu d'aquestes webs és molt elevat i pot comportar fàcilment una addicció. Con-

troleu els pagaments en línia i eviteu que accedeixin a pàgines de jocs d'apostes. Hi ha sistemes de control parental per bloquejar continguts i pàgines d'Internet.

- **Reguleu l'ús de plataformes de reproducció en continu**, perquè també tenen un potencial addictiu molt 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 les pantalles.** Estiguen atents al comportament dels vostres fills per poder detectar a temps qualsevol problema que hi estigui associat.
 - Els **nois** estan més interessats en els videojocs i les apostes en línia, i les **noies** utilitzen més xarxes socials i apps de comunicació; per tant, els problemes que poden sorgir són diferents.
- Fomenteu les activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.

6 Atenció: senyals d'alerta

“**Una entrebancada pot prevenir una caiguda**”
Proverbi anglès

Senyals que ens indiquen que l'ús de les pantalles pot ser un problema:



RISC LLEU: heu notat que el vostre fill...	SÍ	NO
ha augmentat el temps que dedica a l'ús de les pantalles?		
mostra menys interès pels estudis o hi dedica menys temps?		
pensa sovint en el joc o en les xarxes socials quan no està connectat?		
només l'interessa el que té a veure amb les pantalles?		



RISC MODERAT: heu notat que el vostre fill...	SÍ	NO
es mostra irritable, agressiu o té canvis d'humor quan intenteu limitar l'ús de les pantalles?		
li costa llevar-se o arriba tard a classe per haver-hi estat connectat a la nit (a series, a videojocs o a les xarxes socials)?		
ha començat a tenir un rendiment acadèmic més baix (fa els deures ràpidament i de qualsevol manera o redueix el temps dedicat a estudiar)?		
incompleix les tasques que té assignades a casa (treure el gos a passejar, les escombraires, o parar taula)?		
ha deixat de compartir temps amb la família dins i fora de casa?		
comença a descuidar hàbits personals com l'alimentació o la higiene?		



RISC GREU: heu notat que el vostre fill...	SÍ	NO
ha mostrat conductes agressives amb la família o amb el mobiliari de casa quan li heu tret la wifi, quan li heu confiscat el mòbil o li heu reduït les hores de joc?		
menteix, nega, oculata o justifica l'ús excessiu de les pantalles?		
es refugia en les pantalles quan té dificultats o problemes?		
no queda amb els amics o s'aïlla o que només té amics en línia?		
només se sent satisfet o feliç quan utilitza les pantalles?		
gasta dines en videojocs, compres o jocs en línia?		
s'adorm de matinada per estar connectat i dorm durant el dia o s'ha passat tota una nit sense dormir?		
ha descuidat la seva higiene personal i la seva alimentació (menja ràpidament per tornar a jugar o connectar-se o ho fa a l'habitació i fora d'hores)?		
Ja no us fa cas quan intenteu posar límits a aquesta situació?		



Quan us heu de preocupar?

- Quan l'activitat es va fent cada vegada més predominant en la seva vida.
- Abandona altres activitats d'oci.
- Retarda l'inici de les activitats que havia de fer o no les fa.
- Comença a descuidar hàbits de cura personal (higiene, son, alimentació, etc.) o les seves relacions personals, familiars i amb els amics i limita el seu cercle a persones que comparteixen les seves aficions.
- Oculata el temps que dedica a les pantalles.
- Mostra irritabilitat o conductes agressives en posar límits al seu comportament.

Si apareix alguns d'aquests senyals, l'ús de les pantalles s'ha convertit en un problema o en una addicció.

7 Seguretat a la xarxa

“
Les contrasenyes són com els raspalls de dents... Canvia-les sovint i no les comparteixis.
 ”

A Internet posa-hi seny. Internet Segura.

Els menors cada vegada utilitzen les noves tecnologies en edats més primerenques, i és important que els expliquem com protegir la seva informació personal i com fer un ús segur d'Internet.

Promoure hàbits cibersaludables des que comencen a fer ús de les pantalles els ajudarà a reduir els riscos associats a la xarxa.

Hàbits cibersaludables



Actualitzeu els continguts

1. Configureu les actualitzacions automàtiques del sistema operatiu a l'ordinador, al mòbil i a la tauleta.
2. Actualitzeu les aplicacions sempre que estiguin disponibles.



Seguretat

1. Instal·leu-hi un antivirus i passeu-lo amb freqüència per comprovar si el vostre dispositiu està infectat.
2. Desactiveu la funció de GPS del vostre dispositiu.
3. Desactiveu el Bluetooth quan no l'estiguen fent servir.



Contrasenyes segures

1. Les contrasenyes han de ser llargues, amb lletres, números i símbols. Exemple: YHfor749.
2. No guardeu les contrasenyes al navegador.
3. Sempre que sigui possible, utilitzeu el doble factor d'autenticació.



Enllaços perillosos o fraudulents

1. No obriu missatges, enllaços o documents adjunts si no en coneixeu el remitent.
2. Desconfieu dels missatges amb regals o descomptes.
3. No respongueu als correus electrònics que us demanin usuaris o contrasenyes, encara que el remitent sigui el vostre banc; són estafes.



Xarxes wifi obertes

1. No utilitzeu la wifi pública/oberta per fer transferències bancàries ni compres en línia.
2. Fixeu-vos en l'URL abans de visitar una web:
 - ✓ [https:](https://)
 - [http:](http://)
3. No inicieu sessió amb l'usuari i la contrasenya.
4. Esborreu les dades de la wifi.




Privacitat

1. Assegureu-vos a qui faciliteu les vostres dades personals i quin ús en farà.
2. Revisau la configuració de privacitat del vostre perfil a les xarxes socials i decidiu qui pot veure les vostres publicacions.
3. Les apps us demanen molts permisos; estigueu atents.


8 Annex

8.1. Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles a l'àmbit familiar

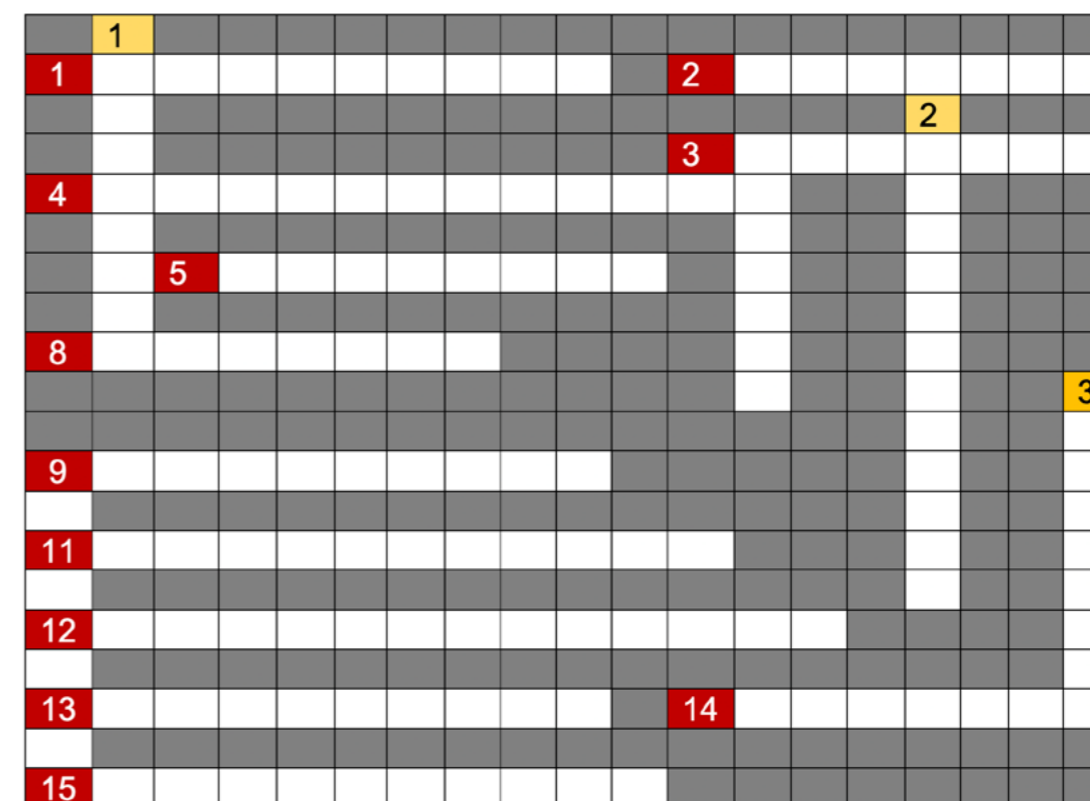
El *Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles* és un recull de recomanacions generals per promoure i fomentar l'ús segur i responsable dels dispositius electrònics a l'àmbit familiar.



- 1. Educa amb l'exemple**
Fes un ús responsable i coherent de les TIC. Els fills i filles aprenen per imitació.
- 2. Orienta'ls, educa'ls i acompanya'ls en l'ús de les pantalles i d'Internet**
Dedica temps a fomentar hàbits saludables de comunicació. Les TIC no han de substituir altres activitats.
- 3. Escull continguts apropiats a la seva edat i maduresa**
Utilitza filtres de control parental per bloquejar l'accés a determinats continguts i pàgines d'Internet.
- 4. Col·loca els dispositius electrònics en espais comuns de casa i feu-ne un ús compartit**
Podràs interessar-te per la seva activitat a Internet i supervisar-la.
- 5. Estableix normes clares per regular l'ús d'Internet, el mòbil, els videojocs o les tauletes**
És important, en funció de l'edat, delimitar les hores de connexió i fer-los respectar un horari, de manera que no desatenguin altres activitats o obligacions.
- 6. Facilita alternatives per als moments d'oci**
Promou hàbits saludables amb activitats sense pantalles: sortides culturals, a l'aire lliure, fer esport, llegir, compartir espais amb la família i els amics, etc.
- 7. Ensenya'ls a ser crítics amb els continguts d'Internet**
Fomenta el diàleg sobre el que hi ha a la xarxa i protegeix la seva informació personal: no tot s'ha de difondre a la xarxa ni tota la informació és fiable.
- 8. Estigues al dia de les noves tecnologies**
És important conèixer les oportunitats i els riscos de les TIC per tenir una actitud activa i positiva.
- 9. Educa en el respecte i la responsabilitat en les xarxes socials**
L'ús de les xarxes socials s'ha de regir per les mateixes normes de comportament i respecte que la comunicació presencial.
- 10. Estigues atent al seu comportament**
Davant la sospita de qualsevol situació problemàtica, demana assessorament a l'escola, al metge de capçalera o a un centre especialitzat.

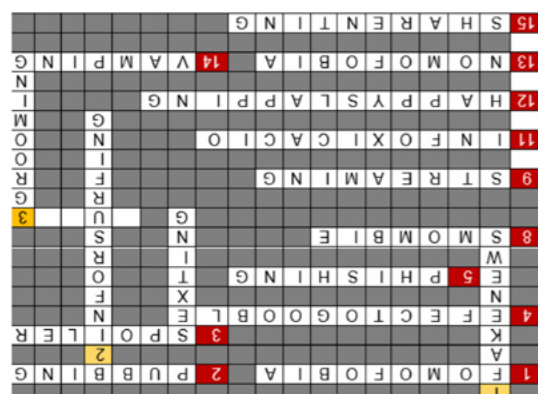


8.2. Recordem jugant amb els mots encreuats



Horitzontal	Vertical
<p>1. Por a estar desconnectat, sense wifi i perdre's el que està passant</p> <p>2. Ús del telèfon mòbil en presència d'altres persones que està ignorant i, per tan, menyspreant</p> <p>5. Tendència a oblidar la informació</p> <p>7. Normes de cortesia, respecte i convivència digital</p> <p>8. Persona que camina a poc a poc mirant el mòbil sense prestar atenció a l'entorn</p> <p>10. Retransmissió o descarrega contínua</p> <p>11. Sobrecàrrega d'informació difícil de processar</p> <p>12. Gravació de petits abusos com bufetades o empentes que es graven en vídeo amb la finalitat de compartir-los a les xarxes socials i a Internet</p> <p>13. Por irracional a sortir de casa sense mòbil</p> <p>14. Fenomen en què s'utilitzen aparells electrònics (mòbil, tauleta, etc.) durant la nit i es redueixen les hores de son</p> <p>15. Documentar els primers somriures, paraules i passos dels fills i filles a les xarxes socials.</p>	<p>1. Informació falsa que es difon a través de les xarxes</p> <p>3. Enviament de fotografies o vídeos produïts per un mateix amb connotacions sexuals a través del telèfon mòbil o d'altres dispositius</p> <p>4. Navegació contínua i prolongada d'un menor a Internet</p> <p>6. Adult que es fa passar per un menor a Internet</p> <p>9. Tècnica consistent a suplantar la identitat electrònica d'una organització per obtenir informació personal de tercers i que s'utilitzarà amb finalitats fraudulentament.</p>

Solucions:



8.3. Reflexionem

Qüestions per reflexionar sobre l'ús de pantalles a l'àmbit familiar:

Estic preparat per acompanyar els meus fills i filles en aquest camí?

Com a pare o mare, faig un ús responsable de les pantalles?

M'implico en l'educació digital dels meus fills i filles?

Sé quin ús fan de les pantalles: el temps que hi dediquen, a quins videojocs juguen, quines xarxes socials utilitzen i a quins influencers segueixen?

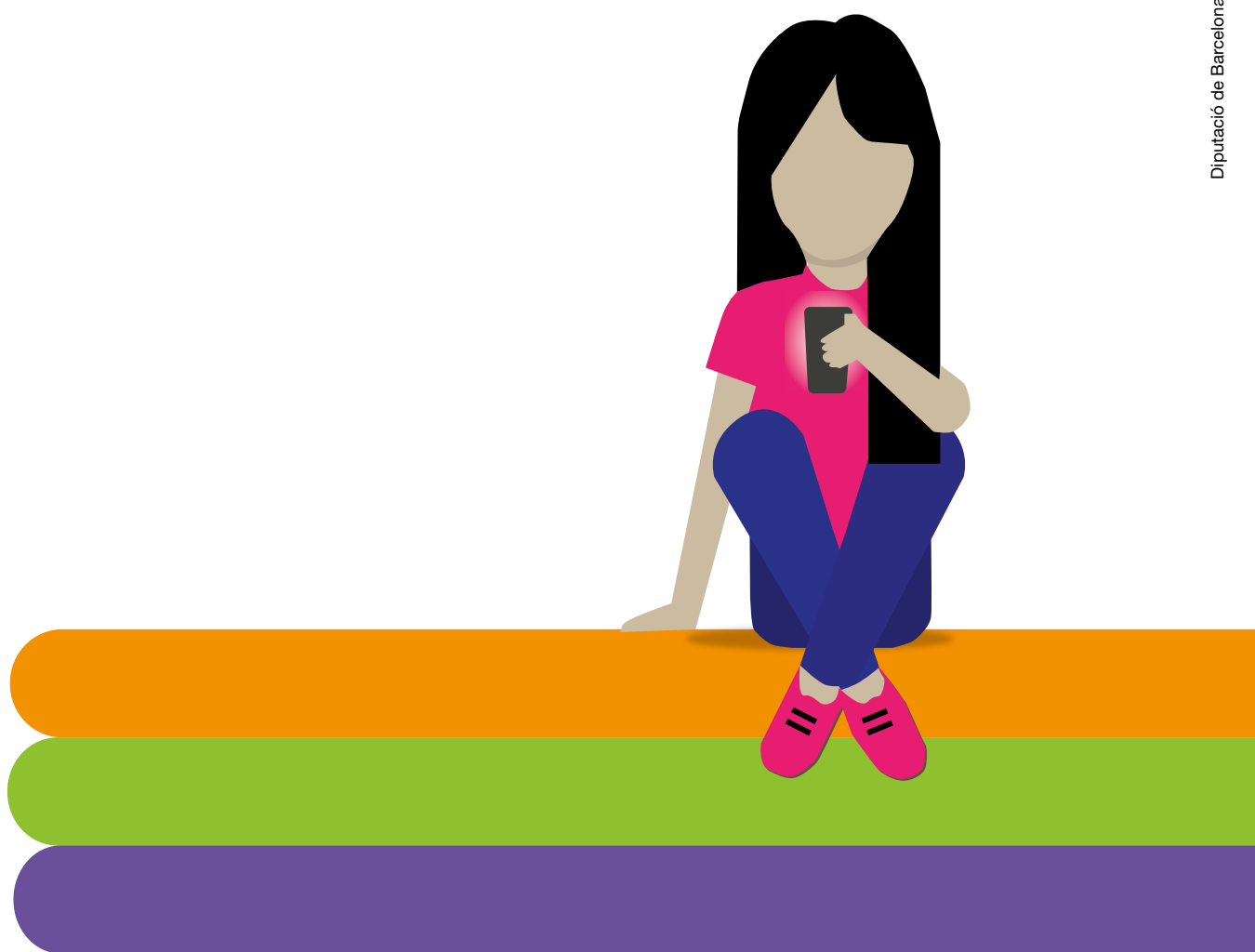
Conec els riscos de la xarxa? Els meus fills i filles els coneixen?

Publico fotografies dels meus fills i filles a les xarxes socials? Tinc el perfil privat?

Té algun avantatge per als meus fills i filles que nosaltres publiquem imatges o vídeos seus a les xarxes socials?

9 Bibliografia

- COMUNIDAD DE MADRID. *Aprender a convivir con las pantallas*. Guías. Madrid: Comunidad de Madrid, 2017.
- FUNDACIÓ FERRER I GUÀRDIA. *Segurnet. Infants i joves davant les xarxes socials*. Guia per a professionals, 2018.
- GAD3. *El impacto de las pantallas en la vida familiar* [en línia]. <<https://empantallados.com/especiales/estudio2018/>>.
- Instituto Nacional de Ciberseguridad. *Guía de seguridad en redes sociales para familias* [en línia]. <<https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guia-rrss.pdf>>.
- SÁNCHEZ PARDO, Lorenzo [et al.] *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos*. València: Ajuntament de València, 2015



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social

**Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT**
Gerència de Serveis de Benestar Social
Sant Honorat, 5
08002 Barcelona