

Recomanacions sobre l'ús de pantalles a casa

Per a les famílies que teniu dubtes sobre com gestionar l'ús de les pantalles per part dels vostres fills i filles (i de vosaltres mateixos) durant el confinament, aquí teniu algunes recomanacions que pensem que us poden interessar:

Expliqueu-los la singularitat de la situació

Tot i que molts infants i joves ho poden viure com un període de vacances escolars, cal dedicar el temps necessari a explicar-los la nova situació. Com que no estem de vacances, hi haurà unes normes i uns límits clars, també en l'ús de les pantalles.

Pacteu normes per regular l'ús del mòbil

Quan estem davant d'una pantalla, el temps ens passa molt ràpid i costa deixar-la. Ens pot ajudar el fet d'elaborar-ne junts un *contracte** d'ús per:

- **Pactar i limitar les estones que es dedicaran a les pantalles**, deixant clar que no poden convertir-se en l'entreteniment principal.
- **Controlar el temps** que hi dedicarem.
- **Acordar l'aplicació de mesures pedagògiques** si el que hem pactat en el *contracte* no es compleix.

* Internet Segura for Kids ofereix un [model de contracte](#) d'ús del mòbil.

Feu un ús compartit dels dispositius, jugueu junts!

Prioritzeu l'ús de les pantalles en espais comunitaris de casa, on pugueu compartir amb els vostres fills i filles aquesta experiència. Si hi sou presents podreu supervisar millor com les fan servir.

Eviteu que es connectin de nit

Cal mantenir un horari de son regular i les pantalles sovint no hi ajuden. Podeu deixar els dispositius digitals en un lloc comú de casa o desconnectar la wifi de nit.

Prediqueu amb l'exemple

Recordeu que els infants i joves reproduïxen el que veuen a casa. Si ells no poden utilitzar les pantalles, vosaltres tampoc. Si les heu de fer servir per treballar, expliqueu-los el motiu i apliqueu-vos les mateixes recomanacions (posició correcta, pauses per al descans, realització d'activitats sense pantalles...)

Faciliteu-los alternatives

Tot i que us sembli impossible, hi ha una infinitat de coses per fer a casa. Ajudeu els vostres fills i filles a explorar alternatives: jocs de taula, cuinar, practicar exercici físic a casa, llegir o, fins i tot, avorriir-se una mica!

Què toca que vegin a les pantalles i què no?

L'oferta de contingut a internet és inesgotable. Conegueu quin tipus de contingut consumeixen els vostres fills i filles, i limiteu-los els que no considereu adients.

Si teniu dubtes, des dels departaments de Família i Escola de la Generalitat de Catalunya fan un seguit de [recomanacions per edats](#).

Ensenyeu-los a ser crítics amb el que veuen

A vegades les informacions que arriben a través de les pantalles no són certes, són *fake news*. Ajudeu-los a trobar la informació fiable i a desconfiar de la que no ho és, que pot provocar malentesos innecessaris. Ensenyeu-los a consultar els canals oficials i a contrastar la informació.

Què està de moda?

Aprofiteu per posar-vos al dia del que és tendència a l'univers 2.0. Pregunteu als vostres fills i filles què utilitzen, exploreu-ho plegats, jugueu una estona. Sapigueu el que consumeixen a les xarxes.

Eduqueu en el respecte i la responsabilitat

Tot i que els vostres fills i filles puguin tenir més domini de les pantalles que vosaltres, ajudeu-los a relacionar-se en aquest mitjà immediat i despersonalitzat, amb respecte i responsabilitat.

Observeu

Superviseu com interaccionen amb les pantalles i acompanyeu-los-hi, tant en el que els beneficia com en el que no.

I si teniu algun dubte, contacteu amb nosaltres, trucant o enviant-nos un *whatsapp* al 683 64 19 83!