

# 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.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

# 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.

## Com ho fem?

Intentant mantenir les rutines escolars, elaboreu un horari conjuntament en el que s'especifiquin les estones que es dedicaran a l'estudi, a les pantalles i a fer alguna activitat de moviment o altres formes d'oci.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

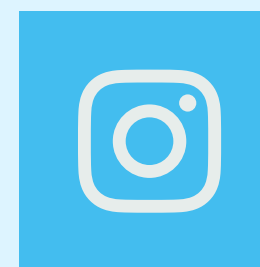
# PACTEU NORMES PER REGULAR L'ÚS DEL MÒBIL

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 del mòbil.

\*Internet Segura for Kids ofereix un model de contracte d'ús del mòbil.

## Com ho fem?

- Pacteu i limiteu les estones que es dedicaran a les pantalles, deixant clar que no poden convertir-se en l'entreteniment principal.
- Controleu el temps que hi dedicarem.
- Acordeu l'aplicació de mesures pedagògiques si el que hem pactat en el contracte no es compleix.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

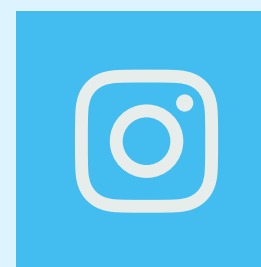
*Recomanacions sobre l'ús de pantalles a casa*

# 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.

## Com ho fem?

- Habiliteu un espai comunitari a casa on poder tenir els dispositius digitals.
- Interactueu a les seves xarxes preferides, teniu riures assegurats!
- Demaneu que us presentin als i les influencers de moda.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

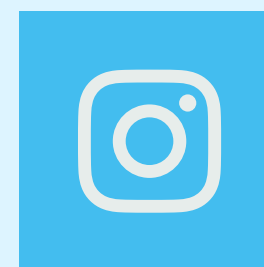
*Recomanacions sobre l'ús de pantalles a casa*

# 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.

## Com ho fem?

Pacteu la hora a la que s'haurà d'anar a dormir i habiliteu un espai en alguna zona comú on deixar els dispositius electrònics. Si els hi costa dormir, potencieu hàbits de lectura, tècniques de relaxació, parleu de les angoixes del dia i tranquilitzeu-los.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

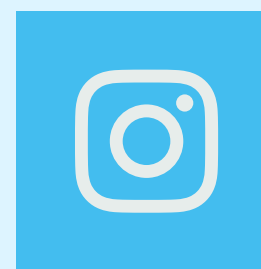
# PREDIQUEU AMB L'EXEMPLE

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

## Com ho fem?

Apliqueu-vos les mateixes mesures que els hi demaneu a ells i elles. Evidentment, caldrà adaptar la mesura a casa persona segons el seu nivell maduratiu, però cal que també us inclogueu en les mesures de regulació de les pantalles a casa.



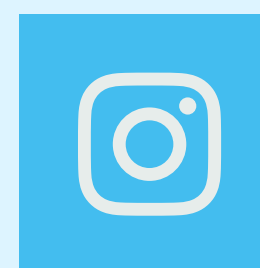
# FACILITEU-LOS ALTERNATIVES

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, avorrir-se una mica!

## Com ho fem?

Aprofiteu els espais d'oci per fer les activitats que mai teniu temps: aprendre a cuinar aquella recepta que teniu pendent, mireu plegades aquella serie que teniu ganes de veure, feu ioga en família...

Recordeu que no només heu de proposar vosaltres. També toca escoltar als i les mes joves i fer coses que també els hi puguin interessar!



**SobrePantalles**.net

Prevençió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

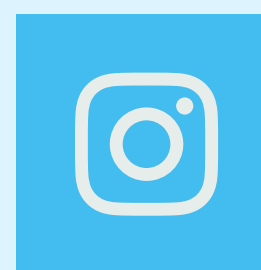
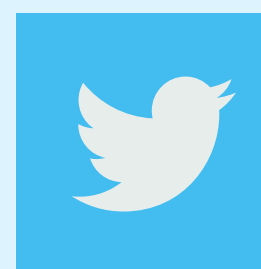
# QUÈ TOCA QUE VEGIN A LES PANTALLES I QUÈ NO?

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.

## Com ho fem?

Acordeu que abans de descarregar qualsevol aplicació nova caldrà que us expliqui en què consisteix. Informeu-vos dels continguts i valoreu segons el seu nivell maduratiu.

**Si teniu dubtes, des dels departaments de Família i Escola de la Generalitat de Catalunya fan un seguit de recomanacions per edats.**



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**



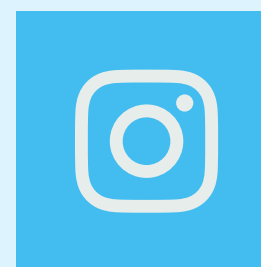
# ENSENYEU-LOS A SER CRÍTICS AMB EL QUE VEUEN

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.

## Com ho fem?

Podeu aprofitar informacions que circulin per les xarxes socials i contrastar-ne conjuntament la informació per saber la seva fiabilitat.

Mostreu com accedir als canals oficials i remarqueu la importància de no creure tot el que circula per internet.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

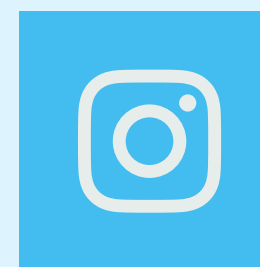
*Recomanacions sobre l'ús de pantalles a casa*

# 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. Sapiguen el que consumeixen a les xarxes.

## Com ho fem?

Ara que teniu més temps per estar a casa, mostreu interès per allò que consulten a internet i apreneu a utilitzar les xarxes socials de moda. Escolteu als influencers del moment i feu exercici plegats a través d'algun canal del Youtube.  
Aprofiteu per posar-vos el dia!



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

**Contacte: 683 64 19 83**

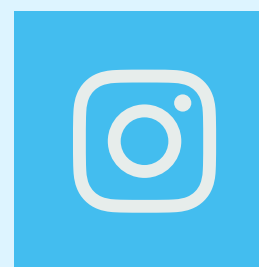
# EDUQUEU EN EL RESPECTE I LA RESPONSABILITAT

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.

Si voleu saber més sobre els riscos d'internet podeu consultar la nostra pàgina web [Sobrepantalles.net](http://Sobrepantalles.net)

## Com ho fem?

Parleu tranquil·lament de com espereu que es comportin a les xarxes. Reforceu la seva capacitat per ser respectuosos amb les altres persones i responsabilitzeu-los dels usos que fan. Mostreu-vos oberts a que us pugin explicar qualsevol conflicte que es trobin a les xarxes, oferint-vos per ajudar a solucionar el problema. Eviteu el judici, creeu un clima de confiança.



**SobrePantalles**.net

Prevenió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies

Contacte: 683 64 19 83

# OBSERVEU

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

## Com ho fem?

Faciliteu que els seus temps de connexió siguin aquells en que vosaltres estigueu presents.

Si heu de treballar telemàticament, intenteu fixar les estones de connexió en els moments en que us sigui més fàcil estar atents (si heu d'atendre trucades o fer reunions segurament no serà el millor moment, per exemple).

**I SI TENIU ALGUN DUBTE, CONTACTEU AMB NOSALTRES,  
TRUCANT O ENVIANT-NOS UN WHATSAP AL 683 64 19 83!**



**SobrePantalles**.net

Prevençió, informació i reflexió sobre usos 2.0  
Granollers\_Acció Preventiva sobre l'Ús de les Noves Tecnologies