SI DETECTEU UNA SITUACIÓ QUE US PREOCUPA PODEU ADREÇAR-VOS:

CAP DE LA SEU D'URGELL.
Carrer Bisbe Guitart, 37
Referent de benestar Emocional Comunitari
Maria Miró Torra
dilluns de 12h a 14h.



Consorci d'atenció a les persones de l'Alt Urgell
Ajuntament de la Seu d'Urgell
Pla Educatiu d'Entorn La Seu d'Urgell
Generalitat de Catalunya Departament d'Educació Serveis Territorials a Lleida Servei Educatiu de l'Alt Urgell - Cerdanya
Pediatria dels Pirineus
Generalitat de Catalunya Departament de Drets Socials
Punt Omnia
Xarxa òmnia
Salut/Institut Català de la Salut/ Alt Pirineu i Aran CAP La Seu d'Urgell
Consell Comarcal de l'Alt Urgell
SJD Sant Joan de Déu Terres de Lleida

RECOMANACIONS D'ÚS DE PANTALLES PER EDATS



Les TIC ens ofereixen moltes possibilitats i avantatges, però hem de tenir present que els i les **MENORS**, tot i tenir més facilitat per utilitzar-les no tenen la maduresa ni les competències necessàries per fer-ne un ús segur i responsable.

Les **FAMÍLIES** sou un element clau i determinant en l'acompanyament i orientació dels fills/filles en l'ús saludable de les TIC.

Temps d'ús de pantalles

MENORS DE 2 ANYS	DE 2 A 3 ANYS	DE 4 A 6 ANYS	DE 6 A 12 ANYS	A PARTIR DE 12 ANYS
màxim **0** minuts al dia	màxim **30** minuts al dia	màxim **45** minuts al dia	màxim **60** minuts al dia	**ACORDAR-HO**

MENORS DE 2 ANYS

Temps d'ús de pantalles: 0 màxim minuts al dia

Cap pantalla (mòbil, tv, tauleta, ordinador...)
NO utilitzeu les pantalles com a "xumet" per tranquil·litzar als infants ja que...

- Les pantalles interfereixen en el desenvolupament cognitiu dels infants i en l'adquisició del llenguatge.
- Els colors de les pantalles atrauen els infants però no entenen el que estan veient.
- Aprenen i desenvolupen millor el cervell explorant el món real i relacionant-se amb les persones afectives de referència.

DE 2 A 3 ANYS

Temps d'ús de pantalles: 30 màxim minuts al dia

- Necessiten estar supervisats per un adult que els hi expliqui allò que estan visualitzant.
- Cal vetllar que el contingut sigui adequat per la seva edat.
- NO utilitzeu les pantalles per tranquil·litzar als infants ni per entretenir-los. Oferiu alternatives de joc.
- NO utilitzeu les pantalles a l'hora dels àpats, abans d'anar a dormir o quan es vesteixen. Són moments per potenciar el vincle amb els vostres infants.

DE 4 A 6 ANYS

Temps d'ús de pantalles: 45 màxim minuts al dia

- Assegureu que el seu ús es faci en espais compartits i amb la vostra supervisió.
- Acostumeu als infants a demanar permís per utilitzar-los.
- Cal vetllar que el contingut sigui adequat per la seva edat.
- Les normes i límits han de quedar clars.
- No utilitzeu les pantalles per calmar o distreure els vostres infants.
- Les pantalles afecten la qualitat del son. Eviteu-ne l'ús abans d'anar a dormir.

DE 6 A 12 ANYS

Temps d'ús de pantalles: 60 màxim minuts al dia

- Ajudeu el vostre fill/a a mantenir la jerarquia de prioritats: temps de joc, tasques escolars, extraescolars, tasques i responsabilitats de la llar, TIC amb finalitat d'oci...
- Dialogueu sobre les webs i aplicacions que poden utilitzar i de les mesures de control parental.
- Estabiu un horari i un temps concret de pantalles.
- Eviteu que tinguin pantalles a l'habitació.
- Per visualitzar vídeos infantils i dibuixos animats podeu utilitzar pàgines exclusives de temàtica infantil.
- Consciencieu els vostres fills/es dels riscos de la xarxa: contrasenyes, privacitat i normes de comportament.
- Consciencieu els vostres fills/es de la importància de respectar els altres i seguir conductes ciberresponsables.
- Fomenteu les activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.

A PARTIR DE 12 ANYS

Temps d'ús de pantalles: ACORDAR-HO

- Cal vetllar perquè els/les adolescents no utilitzin les TIC com a mitjà principal per a les relacions i que no afecti la interacció presencial provocant una pèrdua d'habilitats socials i una davallada del rendiment acadèmic.
- Haureu d'anar adaptant les normes i els límits segons la maduresa dels vostres fills/es. Tot i que van creixent encara és necessari supervisar, acompanyar i guiar els vostres fills/es per un ús responsable.
- La comunicació familiar és un element clau per prevenir situacions de risc.
- Si decidiu que ja poden tenir el seu primer smartphone, cal que estabiu les normes i els usos del dispositiu abans d'entregar-lo. Elaboreu un contracte d'ús i normes des del primer moment i anar deixant més llibertat a mesura que veieu que en fa un bon ús i compleix amb les seves responsabilitats (escola, llar, actitud ...). En trobareu un exemple a www.empantalldos.com
- Estigues al dia de les xarxes socials que utilitza el teu fill/a.
- Consciencieu els vostres fills/es de la importància de respectar els altres i seguir conductes ciberresponsables.
- Dialogueu 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 de futur.
- Faciliteu un clima de confiança perquè puguin traslladar-vos les seves preocupacions en cas d'experimentar alguna problemàtica a la xarxa.
- Eduqueu amb el vostre exemple.