

FAMÍLIA I PANTALLES

Eduquem i acompanyem la infància i l'adolescència digital

0-6

La sobreexposició a pantalles pot comportar greus conseqüències en:



Maduresa cerebral

Retard en l'adquisició del llenguatge, en la capacitat lectora i en el desenvolupament del joc simbòlic.

Salut física

- Estil de vida sedentari.
- Trastorns del son i visuals.
- Cefalees.

Salut física

- Irritabilitat.
- Problemes de concentració, de conducta i de gestió de les emocions.

COM HO FEM?

Utilitzeu les pantalles en espais comuns de la casa, durant períodes de màxim una hora, i intercalant descansos per evitar esgotament visual i físic.

Seleccioneu els continguts i superviseu-los sempre que sigui possible.

Eviteu utilitzar-les com a cangur digital.

Gaudiu de moments familiars lliures de pantalles (àpats, activitats a l'aire lliure, abans d'anar a dormir, etc.).

RECURSOS

- **Eines de control parental** | *Guia de sistemes de control parental a internet* de l'eduCAC i Internet Segura.
- **Jocs o aplicacions de contingut educatiu** (dibuixar, trencaclosques) que respectin l'edat madurativa de l'infant | *Com escollir recursos de qualitat per als infants* de l'eduCAC.
- **Classificació dels jocs per edats i temàtiques** (Pan European Game Information, PEGI).
- *Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut* de la Generalitat de Catalunya.