

FAMÍLIA I PANTALLES

Eduquem i acompanyem la infància i l'adolescència digital

12-...

L'adolescència és una etapa de canvis biològics, psicològics i socials. Els adolescents necessiten relacionar-se amb el seu grup d'iguals, sentir-se connectats, també a les xarxes socials.



- Assetjament
- Fraus
- Grooming
- Sèxting



- Amistat i relacions
- Aficions
- Informació

A les **xarxes** hi ha **oportunitats** i **riscos**. Ajudem-los a aprendre a identificar-los i a gestionar-los.

COM PROMOURE'N UN ÚS SALUDABLE?

El mòbil és la pantalla més utilitzada pels joves:

- Pacteu normes d'ús.
- És important que assumeixin la responsabilitat de tenir-ne cura, i les conseqüències en cas que es perdi o es trenqui.

Afavoriu un ambient de confiança i una bona comunicació familiar.

Mostreu interès a conèixer el seu món digital.

- Compartiu les vostres experiències a les xarxes i parleu del consum que en feu.
- Interesseu-vos per saber què consumeixen a internet.
- Ajudeu-los a qüestionar-se el contingut al qual accedeixen.
- Sigueu respectuosos amb els seus gustos i preferències.

Estigueu atents als senyals d'alerta per detectar un ús problemàtic.

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

Sobre la pornografia...

...parleu-ne amb naturalitat i oferiu-los informació adequada a la seva edat.



Sobre els jocs d'atzar...

...és important que els expliqueu els mecanismes del joc perquè n'identifiquin els possibles riscos.



Més informació i recursos a www.educac.cat/families/familia-i-pantalles