

Durant el confinament per la pandèmia de coronavirus, els dispositius electrònics són bàsics per treballar, distreure'ns o formar-nos.

El Consell de l'Audiovisual de Catalunya, en el marc del programa d'educació mediàtica eduCAC, en recomana una gestió responsable.

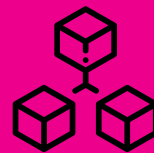
## L'ÚS DE PANTALLES

**1** Pactar entre tots l'ús i els límits horaris de tauletes, mòbils, ordinadors, televisió i videojocs.



Habilitar un espai comú per connectar-se a tots els dispositius.

**2**



**3** Pactar i oferir espais de desconnexió digital.



Acompanyar i compartir amb els fills i filles les aplicacions i xarxes amb les quals es diverteixen.

**4**



**5** Tenir cura de l'exposició de la intimitat familiar, sobretot dels menors, a les xarxes socials.



Evitar compartir elements reconeixibles del domicili per seguretat.

**6**



**7** Aprofitar les possibilitats educatives que ofereix internet.



Evitar l'aïllament social, sobretot de la gent gran, fent videotrucades.

**8**



**9** Investigar els mecanismes de control parental.



Evitar que els menors tinguin accés a imatges o dades excessivament alarmants sobre la pandèmia.

**10**



### Eines recomanades:

- Propostes educatives del [Departament d'Educació](#).
- Dues guies per implantar el control parental: [Internet segura](#) i [Observatori Faros](#).
- [Test](#) per valorar l'ús que feu d'Internet en família, i per donar consells de seguretat i civisme digital als vostres fills i filles.
- Guia per a les famílies [Protecció dels menors en el món digital](#), editada pel Consell de l'Audiovisual de Catalunya.



Generalitat  
de Catalunya

/Salut

edu  
CAC

Consell de l'Audiovisual  
de Catalunya



Consell  
de l'Audiovisual  
de Catalunya