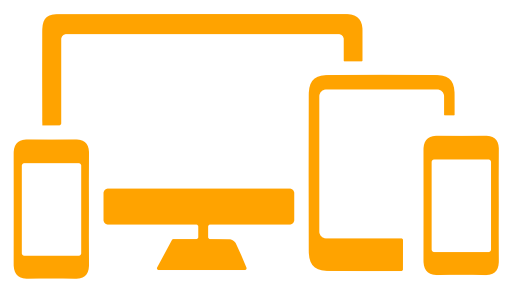


Què vol dir educar en pantalles?

Els consells de la psicòloga Núria Aragay



S/ CST
CONSORCI SANITARI DE TERRASSA
HOSPITAL UNIVERSITARI

edu
CAC

1 Ser proactiu

La criança implica decidir... has **decidit** sobre les **pantalles**?

Sigues **proactiu** i no tinguis por d'experimentar per a:

- conèixer i desenvolupar les habilitats dels teus fills (i les teves!)
- adaptar l'ús de les pantalles als valors familiars.



2 Posar normes i límits

Els infants i els joves necessiten normes per fer-se grans. Has posat límits amb les pantalles?

Les normes funcionaran sí...

- són poques i clares,
- les apliquem amb constància (paciència!),
- i s'adapten als canvis.

3 Tenir un pla

Tu coneixes millor que ningú els teus fills. Has decidit quan, quant, com i on fan servir les pantalles? Tingues present:

- La seva personalitat.
- Els teus valors.



4 Fomentar l'autocontrol

En la criança és més important el que fem que el que diem. Ets un **bon model** en l'ús de pantalles?

- Fomenta una bona **comunicació amb els teus fills**.
- Abans d'alarmar-te, pregunta!
- Aprofita qualsevol situació per parlar-ne.



5 Estimar i acompanyar

- Fixa't en tot allò que fan bé.
- Comparteix plaers digitals.
- Practica un acompanyament actiu amb les pantalles.

