

FAMÍLIA I PANTALLES

Eduquem i acompanyem la infància i l'adolescència digital

6-12

L'ús excessiu de pantalles comporta conseqüències sobre la salut.



Salut física

- Alteracions en el son.
- Problemes en la visió.
- Dolors musculoesquelètics.
- Obesitat, cefalees.

Establiu normes familiars
per afavorir
un oci saludable



Salut emocional

- Irritabilitat, impulsivitat, baixa tolerància a la frustració, ira.
- Depressió i ansietat.
- Dificultats de concentració.

COM PROMOURE'N UN ÚS SALUDABLE?

Utilitzeu les pantalles en espais comuns de la casa.

Establiu períodes màxims d'ús de dues hores, intercalant descansos.

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

Mostreu interès a conèixer el seu món digital.

Ajudeu-los a qüestionar-se el contingut al qual accedeixen.

No hi ha una edat ideal per tenir mòbil. Valoreu la seva maduresa i la vostra situació familiar.

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

Afavoriu un ambient de confiança i una bona comunicació familiar.

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



Els videojocs són un dels continguts més utilitzats. Molts són gratuïts, però inciten a invertir-hi diners (per adquirir personatges, o avançar en el joc). Ajudeu-los a ser conscients dels diners que s'hi gasten.

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