

# FAMÍLIA I PANTALLES

## Eduquem i acompanyem la infància i l'adolescència digital

### SOU EL SEU MODEL



Reviseu la vostra relació amb les pantalles per ser conscients de com les utilitzeu.

A les xarxes, comporteu-vos de la mateixa forma que li demaneu al vostre fill/a.

### COM PROMOURE'N UN ÚS SALUDABLE?

Establiu límits horaris i normes familiars d'ús de pantalles.

Això pot generar discussions i conflictes:

- Accepteu-los de forma tranquil·la i respectuosa: no és tan important què li dieu sinó com li ho dieu.
- Mantingueu l'autoritat: expliqueu-li els motius pels quals ha de parar i, segons l'edat, acordeu quan les podrà tornar a fer servir.

Interesseu-vos per conèixer el seu món digital.

No us fixeu únicament en el que fa malament. Esforceu-vos per buscar les coses que fa bé.

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

### SEGONS L'EDAT

0-6



Com menys pantalles millor (especialment en l'etapa 0-3), i sempre sota supervisió.

6-12



Limiteu el temps d'ús de pantalles i superviseu-ne el contingut. Ajudeu-los a questionar-se el que hi troben.

12-...



Compartiu experiències a les xarxes socials, i parleu del contingut que consumeixen.

Més informació i recursos a [www.educac.cat/families/familia-i-pantalles](http://www.educac.cat/families/familia-i-pantalles)

