

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 HO FEM?

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 dieu.
- Mantingueu l'autoritat: expliqueu-li els motius pels quals han de parar i, segons l'edat, consensueu altres moments en els quals les podrà tornar a utilitzar.

Interesseu-vos per conèixer el seu món digital.

No us fixeu únicament amb 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 amb supervisió.

Eviteu utilitzar-les com a cangur digital.

6-12



Limiteu el temps d'ús de pantalles i superviseu-ne els continguts.

Per tenir mòbil, valoreu la seva maduresa i la vostra situació familiar.

12-...



Afavoriu un ambient de confiança i una bona comunicació familiar.

Compartiu experiències a les xarxes i parleu-ne.