

# MÒBIL EN INFANTS I ADOLESCENTS

PER A UN PACTE FAMILIAR QUE EN FOMENTI UN ÚS SEGUR I RESPONSABLE.

El moment de compra del primer mòbil és el resultat d'un **debat i pacte familiar**. No es pot establir l'edat adequada perquè la decisió dependrà del **grau de maduresa** de cada noi i noia. Normalment, representa un element bàsic en el ritual de **pas de l'escola a l'institut**, dona independència i sentiment de pertinença, però hi ha una sèrie de qüestions que hauríem de considerar i parlar amb ells atès que se'ls obren un **munt d'oportunitats, però també de responsabilitats**.

Quan?



Quin?

Al mercat hi ha una **gran diversitat** de models, tarifes i companyies per acordar quin és el que s'ajusta a les **necessitats del noi/a en aquesta etapa en funció de l'ús i l'edat**.

En ser menors d'edat, els tutors **no perdreu el control** dels seus moviments a la xarxa, tant els socials (amistats, apps, continguts) com els de seguretat (contrasenyes, dades personals, antivirus). Per aquest motiu és obligatori incloure eines de **control parental**.

El mòbil és una gran eina per relacionar-se, informar-se i entretenir-se. La **hiperconnexió**, però, podria comportar **conductes addictives o aïllament social**. Cal **pactar límits** d'horaris i consum, i moments de desconexió.

Els nostres hàbits amb el mòbil no haurien de ser diferents dels que volem que tinguin ells i elles. **Siguem referents**. Si establím unes normes, tot el nucli familiar les hauria de complir.

Quanta estona?



Civisme

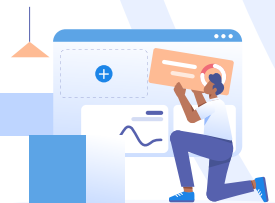
Tant a la societat com al món digital hem de **convivre** amb persones conegudes i desconegudes **de manera cívica**. En l'entorn digital, la petjada que deixem configura la nostra identitat digital i és el que ens definirà com a usuaris cívics o no en forma part del procés de creixement personal. Cal mantenir també unes **normes de convivència al món digital** que promoguin la pau, el respecte i la llibertat.

Share

A la xarxa tot queda guardat. L'**empremta digital** que deixem (dades, fotos, vídeos, publicacions, comentaris, etc.) configura la nostra reputació digital.

Com en altres àmbits, els nostres fills i filles han de ser conscients que estarem al cas d'allò que fan a la xarxa. **Acordem** des de l'inici **quin tipus de supervisió farem**.

Empemta



Esperit crític

L'**accés a la informació** de tot el que passa al món i als seus interessos en particular serà total. Els referents que han tingut fins ara poden canviar, però això no vol dir que els de sempre, família i escola, els facilitin eines per **adoptar criteris pràctics per moure's per l'entorn digital** i saber si el que hi troben és cert o un fake, a fer front als discursos ensucrats i als d'odi, als estímuls consumistes i als idealistes, als continguts nocius i als vertaders.

"L'ètica i la responsabilitat digital són fonamentals per crear un entorn en línia segur i respectuós per a tothom. Com a ciutadans digitals, és el nostre deure promoure aquests valors."

Per més informació:



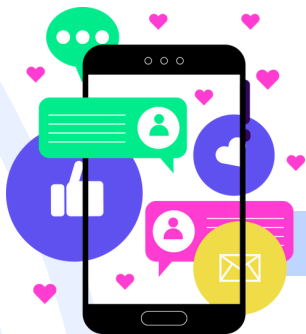
LES XARXES SOCIALS **NO SÓN NI BONES NI DOLENTES**; TOT DEPÈN DE COM S'UTILITZIN. LES FAMÍLIES, PER ALS QUALS DE VEGADES ÉS UN ENTORN FORÇA NOU, HEU D'EDUCAR-LOS TAMBÉ PER FER-NE UN ÚS **RESPONSABLE I SEGUR**.

## Parlem

És bo que els familiars **us familiaritzeu amb el funcionament** de les xarxes socials i en concret amb les que utilitzen els vostres fills i filles.

Parleu amb els vostres fills i filles per saber **quin ús fan d'Internet i de les xarxes** i quines pàgines visiten, conèixer amb qui xategen i quina informació publiquen.

Feu-los conscients de les **implicacions i dels riscos** de tenir perfils a les diferents xarxes socials. I, en definitiva, que no facin a les xarxes socials el que no farien en la seva vida real.



## Per crear perfils nous

- No permeteu que obrin un compte **si no tenen l'edat mínima** requerida per la xarxa.
- Creeu una **adreça de correu electrònic específica** per utilitzar-la només amb les xarxes socials.
- En el moment d'inscriure's en una xarxa estigueu amb ells per **evitar que donin dades compromeses** i assegurar-vos que es garanteix el nivell de privacitat desitjat.
- Demaneu que us **acceptin en la seva llista** de contactes.
- Acostumeu-los a **llegir les condicions d'ús o els permisos** de les aplicacions abans de descarregar-les.
- En el cas de xarxes relacionades amb vídeos o fotografies (com ara TikTok o Instagram) assegureu-vos que **indiquen correctament la seva data de naixement**, ja que hi ha continguts que no són accessibles per als menors d'edat.

## Privacitat

- Contrasenyes **segures**.
- Repassar sovint la **configuració de privacitat** de les diferents xarxes.
- Evitar donar **informació personal** o mostrar **fotos privades** compromeses.
- Evitar publicar fotos o vídeos **d'altres** persones **sense el seu consentiment**.



## Pràctiques adequades

- **Ajudeu-los a valorar** quines informacions posen al seu perfil.
- Cal reflexionar abans de donar qualsevol **dada personal o imatges o dades d'altres** persones.
- Evitar crear una **identitat falsa** amb dades inventades.
- Evitar els **contactes amb desconeguts**, no agregar a persones que no coneixen i, sobretot, **no trobar-se en persona** amb gent que han conegut a la xarxa.
- Desconfiar de missatges rebuts de persones desconegudes; **no s'han de contestar mai**.
- Relacionar-se amb tothom amb **respecte**.



# ÚS RESPONSABLE DE LES TECNOLOGIES

Les tecnologies no són perjudicials per elles mateixes: estan presents en tots els àmbits de la nostra vida i és fonamental integrar-les amb normaltat des d'un punt de vista educatiu i familiar.

Ara bé, en funció de la seva utilització, poden comportar molts riscos per al desenvolupament físic, psíquic i social dels infants i adolescents. Per evitar aquests riscos és imprescindible realitzar un bon acompanyament digital.



## Recomanacions en funció de l'edat

(Quant de temps, quin ús poden fer, en quin espai?)



### 0-3 anys

Eviteu que utilitzin cap tipus de pantalla.



- Limiteu l'exposició a menys de mitja hora diària.
- Introduïu les tecnologies digitals de forma progressiva i acompanyada.
- Procureu que els dispositius estiguin en espais comuns i oberts.

### 4-6 anys



- Feu un acompanyament progressiu i supervisat i procureu que els dispositius estiguin en espais comuns i oberts.
- Fixeu límits molt clars en relació amb el seu ús.
- Ajudeu-los a desconnectar de les pantalles abans de sopar i deixar els dispositius digitals fora de les habitacions.



### 7-12 anys

- Ensenyeu-los a diferenciar entre temps d'ús, temps d'estudi o feina i d'oci.
- Fomenteu moments d'oci lluny de les pantalles.
- Vigileu que l'ús de pantalles no afecti negativament la salut, la convivència o el rendiment acadèmic. Si l'afecta, adopteu una actitud comunicativa amb normes clares i fent pactes.
- Fomenteu l'ús autònom i responsable dels dispositius.
- Respecteu l'espai d'intimitat i autonomia que reclama i necessita l'adolescència i la joventut.

### Adolescents i joves