



MENYS PANTALLA, MÉS VIDA!

Una guia per passar de la prohibició
a l'acompanyament conscient



Educació i digitalització:
Guia per acompanyar les famílies



La tecnologia forma part de la vida, però cal saber gestionar-la

L'objectiu no és la prohibició total, sinó assolir la competència digital de manera conscient i saludable. Volem aprofitar els beneficis (aprenentatge, comunicació) i minimitzar els riscos (addiccions, aïllament).

«Hi ha un 33% d'adolescents que podrien estar desenvolupant un ús problemàtic d'internet i les xarxes socials.» (UNICEF, 2021)

El repte com a família és acompanyar, educar i donar un bon exemple.



Els 3 pilars del Benestar Digital: Hàbits, Límits i Normes



1

HÀBITS (Rutines)



- Comportaments repetits que generen autonomia.
- Exemple: Horaris de pantalles després de les obligacions.
- Exemple: Prioritzar activitats creatives (no només passives).

2

LÍMITS (Seguretat)



- **Fronteres no negociables** per protegir la salut.
- Exemple: Temps màxim diari segons l'edat.
- Exemple: Filtres de contingut i control parental.

3

NORMES (Convivència)



- Acords pactats amb conseqüències clares.
- Exemple: «A taula no hi ha pantalles».
- Important: Aplicació coherent entre tots els membres (adults inclosos).

El paper de la família: Som el millor exemple?

La criança positiva implica evitar el «xumet digital» i oferir models de conducta sans.

Reflexió

- Mirem el rellotge intel·ligent o el mòbil quan els fills ens parlen?
- Demanem permís als fills abans de penjar fotos seves a les xarxes (Sharenting)?
- Tenim la tele encesa de fons encara que ningú la miri?
- Fem servir pantalles per calmar rebequeries o per «distreure'ls»?

**LA PANTALLA
NO T'ABRAÇARÀ
QUAN HO DEMANIS**



Els infants imiten el que veuen. Connectem amb ells, no amb el dispositiu.

El valor de l'avorriment i la desconnexió

LA TAULETA NO ET FARÀ
GAUDIR DE L'AIRE LLIURE



• **Creativitat:** L'avorriment activa la imaginació.



• **Tolerància a la frustració:** Aprendre a esperar sense distraccions.



• **Moviment:** Més activitat física i joc espontani.



• **Connexió:** Converses cara a cara i records compartits.

«La millor alternativa a les pantalles sempre serà la vostra presència conscient.»

0-6 Anys: Protecció i Descobriment Acompanyat

0-3 Anys (SEMÀFOR VERMELL)

- Ús de pantalles totalment desaconsellat.
- El cervell necessita interacció real, tacte i moviment.
- Evitar: El «xumet digital» durant els àpats o per calmar el plor.



4-6 Anys (SEMÀFOR GROC)

- **Temps:** Màxim 30 minuts/dia (i no cada dia).
- **Dispositius:** TV o Tauleta (sempre acompanyats).
- **Mai:** Mòbils, rellotges amb internet ni videoconsoles.
- **Condicions:** Continguts tranquils. Mai a l'habitació ni durant els àpats.



NO MÒBILS



NO CONSOLES



7-11 Anys: Introducció Progressiva

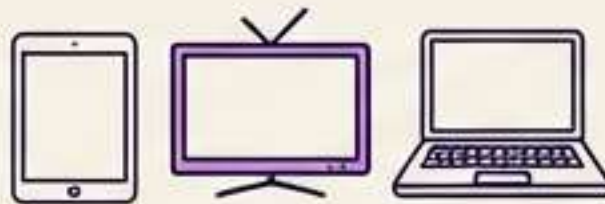
Normes i Límits:

Temps: Màxim 1 hora diària.



Dispositius Permesos:

• **TV / Tauleta / Ordinador**
(Espais comuns)



• **Videoconsola** (Supervisada,
codi PEGI adequat)



• **Mòbil:** NO es recomana mòbil
propi ni rellotge amb internet.



Estratègia de Suport:

Estratègia:

- **Control Parental:** Imprescindible en tots els dispositius.
- **Continguts:** Educatius i d'oci familiar.
- **Seguretat:** Explicar els riscos (no compartir dades).



ALERTA: No està autoritzat l'ús de xarxes socials per llei.



12-15 Anys: Supervisió i Negociació

Temps: Màxim 2 hores diàries.

El Gran Debat: El Primer Mòbil

- Es recomana endarrerir-lo el màxim possible (idealment 16 anys).
- Si és necessari abans: Sense internet o amb dades molt limitades.



Xarxes Socials:

- Edat legal mínima actual: 14 anys.
- Ús de contrasenyes compartides i perfils privats.

Hàbits:

- Dispositius fora de l'habitació a la nit (càrrega a la cuina/menjador).

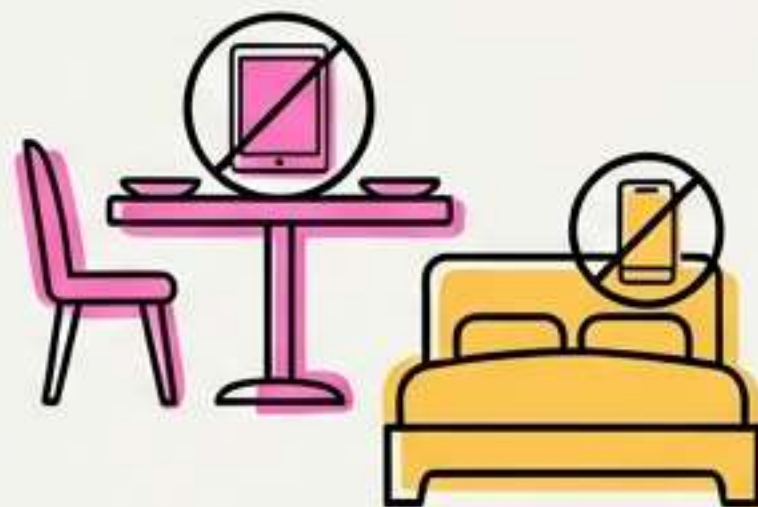
16-18 Anys: Autonomia i Responsabilitat

Objectiu: Ús autònom, crític i respectuós.



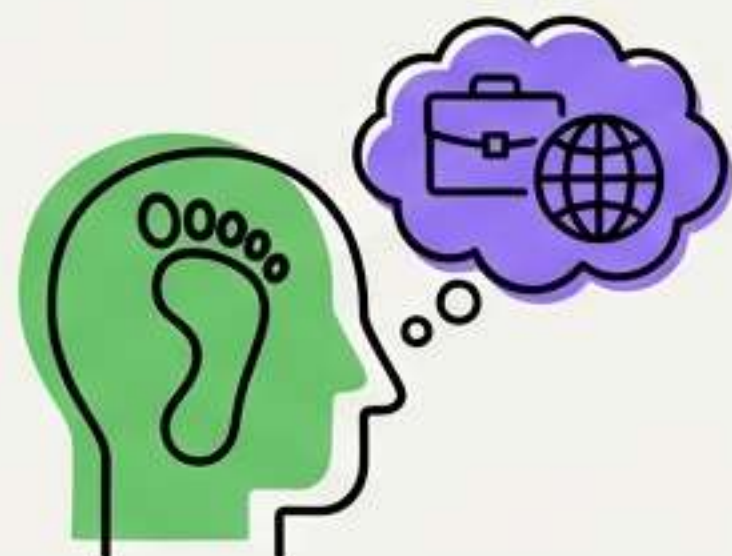
Pactes Flexibles

Negociar temps i usos, fomentant la responsabilitat.



Espais Lliures

Mantenir els àpats i el descans nocturn lliures de pantalles.



Identitat Digital

Reflexionar sobre la petjada digital, la privacitat i el futur professional.



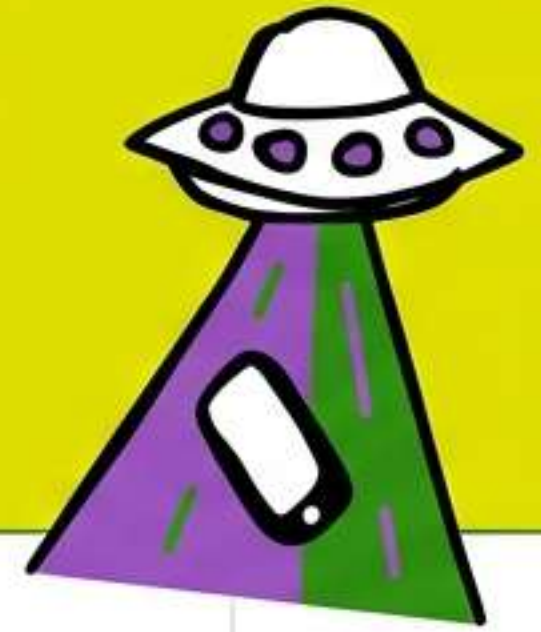
Riscos Reals

Parlar obertament sobre apostes en línia, pornografia i desinformació.



Consell: Interesseu-vos pel seu món digital per mantenir el vincle.

Factors de Risc: Impacte en la Salut



Salut Física

- Sedentarisme i obesitat.
- Problemes visuals i musculars.
- Afectació del son (llum blava).

Salut Mental

- **FOMO** (Fear Of Missing Out): Ansietat per connexió constant.
- **Autoestima**: Comparació amb vides idealitzades.
- **Addicció**: Dependència i síndrome d'abstinència.

❗ **Senyals d'alerta:** Aïllament familiar, baixada de rendiment escolar, canvis d'humor.

Violències Digitals: Amenaces Reals

Diccionari de Riscos

Ciberassetjament:

Maltractament psicològic continuat entre iguals.



Grooming (Ciberseducció):

Adults que enganyen menors per obtenir imatges sexuals.



Sexpreading (Pornodifusió):

Difusió d'imatges íntimes sense consentiment.



Violència Estètica i de Gènere:

Pressió sobre el cos, cosificació i discursos d'odi.



Protecció: La millor prevenció és un clima de confiança, sense por al càstig.

L'Eina Clau: El Pla Digital Familiar



Què és? Un document viu on s'acorden els compromisos digitals de TOTA la família.

1. Observar:
Com utilitzem la tecnologia avui?

2. Reflexionar:
Quin ús en volem fer realment?

3. Acordar:
Establir temps, espais i conseqüències.

Contingut del Pla:

- Dispositius permesos.
- Moments de desconnexió.
- Gestió de contrasenyes.



Netiqueta: Educació a la Xarxa

Regles d'Or

- ◆ **NO CRIDIS:** Escriure en majúscules equival a cridar.
- ◆ **EMPATIA:** Darrere de la pantalla hi ha una persona amb sentiments.
- ◆ **PRIVACITAT:** Fes servir Còpia Oculta (CCO) en correus massius.
- ◆ **RESPECTE:** No siguis groller i evita reenviar cadenes inútils.
- ◆ **IMATGE:** Cuida l'ortografia i la manera d'expressar-te.

Ciberseguretat i Privacitat



Protecció de Sistemes

- Ús d'antivirus i contrasenyes segures.
- No clicar mai en enllaços sospitosos.



Protecció de Dades

- Configurar perfils privats a les xarxes.
- No acceptar desconeguts.
- No compartir dades personals (adreça, escola).



Legislació: L'edat de consentiment de dades pujarà als 16 anys. Els dispositius portaran control parental de fàbrica.




Escola i Família: Un Equip Coordinat



Corresponsabilitat:

L'educació digital no recau només en l'escola ni només en la família. Calen criteris comuns.

Normativa Escolar:

-  Respectar les NOFC (Normes del centre).
-  Prohibició general de mòbils a l'aula.
-  Imatges: Les gravacions als festivals escolars són d'ús domèstic. No penjar a xarxes sense permís.

Participeu en les xerrades del centre. Parleu amb els docents. Feu pinya pel benestar digital.