

Consells per evitar la **dependència** de les **pantalles**



5 - 18 anys

Fixar un horari per emprar mòbil+ordinador + videojocs. S'acorda el moment, però si no l'usa en aquella franja, ja no el pot emprar. Si ho compleix, el dia següent hi té accés. La família ha d'estar-hi damunt. S'han de prioritzar les activitats familiars per damunt de les pantalles.

5 anys

**Màxim 1
hora al dia**

**Evitar els videojocs per a
prevenir la dependència**

6 anys

9 anys

**Inici jocs i internet amb
acompanyament**

Els fillets poden proposar jocs o aplicacions però ha de ser l'adult qui amb el seu criteri educatiu decideixi quins sí i quins no i ho argumenti. També es pot oferir una selecció feta pels pares i demanar-los que triïn. Els pares han de conèixer els jocs, aplicacions i webs que empren els fills i donar permís per accedir-hi.

Evitar les xarxes socials i la missatgeria instantània (whatsapp)

No ha d'estar permès baixar-se cap aplicació sense prèvia consulta

11 anys

13 anys

14-18 anys

Ensenyar a elegir

Insistir que el que es publica és públic i ho serà al llarg del temps (rastre digital), i que al darrera hi pot haver intencions comercials o d'altres tipus.

Recordar que no tot és cert.

Acordar criteris per **penjar imatges** i continguts.

Demanar que deixin la pantalla encesa quan acabin per veure on han estat.

Control parental dels llocs i continguts que es baixen d'internet.

Control específic dels videojocs. La família els ha de conèixer.

Inici xarxes socials



Associar els "moments morts" al diàleg o a la contemplació i no a les pantalles.

Evitar emprar els dispositius mòbils com a eina d'entreteniment a **restaurants, sales d'espera,** etc.

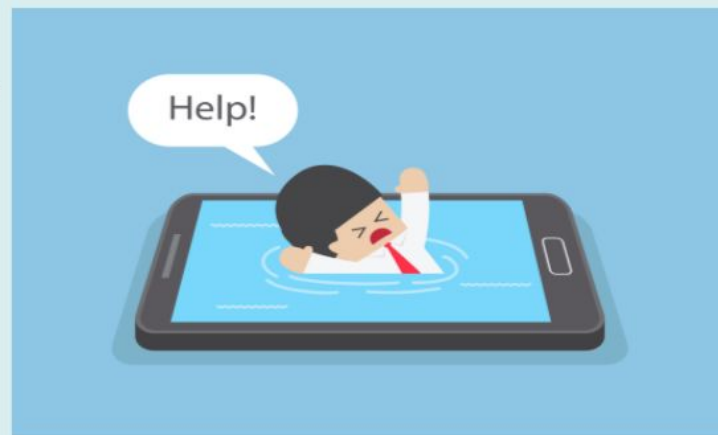
Respectar els límits d'edat recomanats als videojocs.

Emprar internet per aprendre

Tenir les pantalles en un espai comú que faciliti la supervisió i eviti l'aïllament.

Prohibir les pantalles al dormitori. Fixar una hora límit els vespres a partir del qual els aparells queden a l'espai comú.

Limitar els espais on es pot emprar el mòbil. Per exemple, a la sala d'estar.





Les mares i pares són exemples i els fills i filles actuen per imitació

Hora de dinar i sopar. Apagar la televisió i totes les pantalles. També el mòbil.

Mirar la televisió amb els fills, almenys una part, per comentar el to i els continguts i transmetre valors.

Evitar que l' **únic entreteniment** siguin els dispositius mòbils. Són indispensables les activitats extraescolars interactives (esportives, culturals, associatives, musicals...)

DESCOBRIR AFICIONS JUNTS



**Fer activitats no-digitals en família
per tal de:**

- Disfrutar de la vida
- Estimar Menorca
- Descobrir aficions
- Visitar els l'avis i àvies

CONSELL ESCOLAR

de Menorca



21

fapma
FAMÍLIES DE MENORCA



Adaptació a partir de:

@aacapo

@Alba_Castellvi

@JordiJubany

@redpapaz

@rosermascaro

Edició: @guidix

