

AQUEST NADAL, FEM UN BON ÚS DE LES PANTALLES

Les pantalles han vingut per quedar-se. Cal acompanyar els fills perquè aprenguin a fer-ne un ús conscient, responsable i adequat, per així prevenir-ne l'abús i la seva capacitat addictiva. Alguns consells generals són:

- No es recomana que tinguin mòbil propi abans dels 12 anys.
- Seguiu les recomanacions del codi PEGI, que indica de manera fiable la idoneïtat del contingut del joc, per franges d'edat.
- Feu que els fills prioritzin les tasques acadèmiques i eviteu que facin servir el mòbil mentre les fan.
- Eviteu que els dispositius de tota la família estiguin per defecte als dormitoris.
- Aposteu pels àpats sense pantalles per afavorir la comunicació familiar.

Us fem arribar una sèrie de consells que donen els experts en la matèria segons les diferents franges d'edat:

Consells pel control parental de pantalles per infants de 3 a 6 anys

- **Establir unes normes d'ús sòlides.** És important que des del primer dia el vostre infant tingui uns límits rutinaris pel que fa a l'ús dels dispositius com consoles, televisió o ordinador. Per tant, aquí el control parental es tradueix en establir una franja horària de consum audiovisual fixa. Si a la primera de canvi canviem aquesta franja, la mesura perdrà el seu efecte.
- **Controlar el contingut dels jocs o aplicacions.** Vigilar que fomentin una relació interactiva i no passiva, que treballin uns valors sans i sense estereotips, i que no tinguin anuncis invasius ni missatges innecessaris que interfereixin en la interacció. L'aplicació Kids Place, ens pot ser molt útil per posar en pràctica aquest consell.
- **Acompanyar-los en l'ús de les tecnologies.** És bàsic compartir l'experiència audiovisual amb els infants, guiar-los i interessar-se pel que fan. En aquest sentit, és clau desenvolupar l'activitat en els espais comuns de la casa.

- No és del tot desaconsellable **utilitzar una pel·lícula o app si necessitem que l'infant estigui tranquil**. Ara bé, ha de ser un recurs puntual i sempre l'hem d'acompanyar comentant el que va veient i fomentant que ell/a també ho faci.



- **Ser un bon exemple i evitar tenir una relació abusiva amb les pantalles**. Si ens passem el dia enganxats al mòbil, és probable que l'infant reproduïxi aquesta conducta.
- Evitar qualsevol pantalla durant les estones en les quals treballem els **hàbits diaris, quan es menja o just abans de dormir**. En aquest sentit, pot ser útil fer servir una capsa on l'infant guardi el dispositiu quan no toca utilitzar-lo. Com a pares i mares, també hauríem de deixar el nostre telèfon, per exemple, quan ell o ella ho fa.
- **Inhabilitar la connexió a Internet dels dispositius**. Per això pot ser molt útil l'aplicació Qustodio, que permet tenir un control quasi absolut del mòbil o tauleta que faci servir l'infant. Aquesta app, tot i ser un pèl restrictiva, ens permet establir uns horaris de connexió i desconnexió d'un dispositiu de forma remota.

Consells pel control parental de pantalles per infants de 6 a 9 anys

- **La majoria dels consells mencionats a l'apartat anterior són útils en aquest cas**. A més, és una edat en la qual es pot començar a pactar amb l'infant les limitacions d'ús dels dispositius. En aquest sentit, és recomanable plasmar el pacte en un document escrit.
- De la mateixa manera, podem **començar a consensuar amb el fill o filla el contingut** de les apps, jocs... que consumeix. És recomanable que dispositius com tauletes, televisors o ordinadors siguin d'ús compartit.

- **Parlar sobre la seguretat a la xarxa.** Aquesta franja d'edat és idònia per abordar aquest tema i començar a conscienciar els nostres fills/es sobre l'exposició pública que implica tenir un perfil a les xarxes. Per tractar el tema, podeu utilitzar recursos com aquest vídeo.

Consells pel control parental de pantalles per infants a partir de 10 anys

- A partir d'aquesta edat hem de **seguir marcant uns límits amb l'ús dels dispositius de pantalla.** De la mateixa manera, cal continuar compartint l'experiència amb ell o ella i interessar-se per les seves aficions audiovisuals.
- És molt comú que a partir d'aquesta edat els nois/es comencin a tenir els seus primers mòbils. Tal com s'ha fet amb altres dispositius, **el mòbil implica unes limitacions d'ús pactades amb el fill/a.**
- Cal assumir que els nois/es poden tenir un millor control de determinades tecnologies que nosaltres. És per això que no hem de tenir por de **deixar que ensenyi** com funcionen i que junts les analitzeu de forma crítica.

Per acabar, cal dir que les **conductes abusives** de dispositius de pantalla poden aparèixer arran d'una gran varietat de factors (genètics, ambientals, de personalitat, familiars...). A més, sovint poden estar vinculades a un trastorn mental previ com la depressió, per exemple. Així doncs, us animem a **estar alerta de comportaments abusius o conductes agressives** potenciades per les tecnologies audiovisuals.

Més informació sobre el tema:

<http://www.sobrepantalles.net/adolescents-i-joves/>

http://www.fersalut.org/publicacions/pediatria_pirineus/081/ebook/ferSalut_081.pdf

https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/lilibret_tic_web.pdf

<https://www.diba.cat/es/web/spott/eines-i-recursos>