

GUIA RÀPIDA D'ÚS DE NOVES TECNOLOGIES EN LA INFÀNCIA I ADOLESCÈNCIA



ESPAI PSICOFAMILIAR.
Raval de Sant Pere, 43. Reus.
Telf. 623 006 667

ÚS DE PANTALLES, INTERNET, XARXES SOCIALS I VIDEOJOCS

0-3

Absència de pantalles.

4-5

Temps breu.
Establir normes clares.
Contingut adequat.
SEMPRE ACOMPANYATS

6-9

Limitar temps.
Contingut adequat.
ACOMPANYAMENT I SUPERVISIÓ.

10-13

Adaptar temps.
Moderar acompanyament.
SUPERVISAR ÚS I XARXES SOCIALS

+14

Pacte de temps i ús.
Promoure mentalitat crítica.
ESTAR PRESENT.



Font: Instituto Nacional de Ciberseguridad

QUANT DE TEMPS?

0-3

0 MIN./DIA

4-5

DE 0 A 30
MIN./DIA

6-9

MÁX. DE 30
A 60
MIN./DIA

10-13

MÁX. 60
MIN./DIA

+14

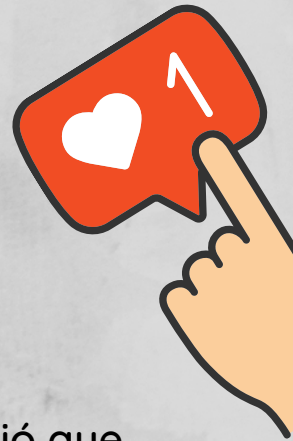
MÁX. 2
HORES/DIA



TIPS I CONSELLS D'ÚS

Per crear perfils a les xarxes socials (majors de 14 anys)

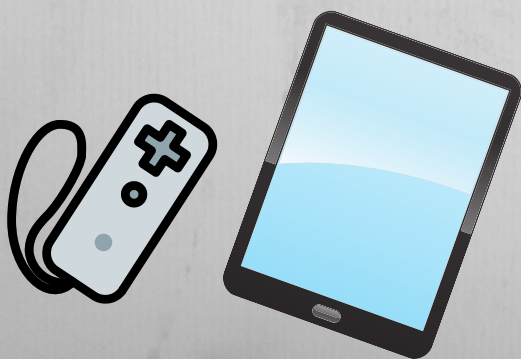
- Configurar la privacitat perquè el contingut només sigui vist per qui tu vols.
- No publicar informació personal (telèfon, direcció, etc.) ni sobre les rutines (ni per escrit ni en imatges).
- No acceptar sol·licituds d'amistat de desconeguts.
- Recordar que les persones que coneixes per xarxes són desconegudes a la vida real: no són amics/gues.
- Comportar-se amb respecte i educació: també pots ser denunciat.
- Demana ajuda si et sents amenaçat/da o en una situació que no saps gestionar / resoldre.
- Desconnecta l'opció de geolocalització a les xarxes socials.
- Guarda sempre les converses del xat.
- Recorda que el que passa a Internet, resta a Internet: abans de publicar quelcom, pensa com t'hi veuras reflexat.
- En el moment en que publiques una foto, no podràs controlar què es fa amb ella.
- No tot el que veus i llegeixes a les xarxes socials és real.
- El número de likes o seguidors/es no et defineix com a persona.



TIPS I CONSELLS D'ÚS

Videojocs (APPS, PC i consoles).

- Establir un temps límit de joc al dia o setmana.
- Marcar també franges horàries en les quals no està permès jugar, a la nit, per exemple.
- Buscar un equilibri entre el videojoc i la resta d'activitats, inclòs el joc sense pantalles.
- Recordar que l'objectiu és passar-lo bé.
- Triar un videojoc adequat a la seva edat i nivell de desenvolupament.
- Respectar sempre als altres jugadors. No utilitzar cap mena de llenguatge ofensiu.
- Aprendre a guanyar i a perdre: pots alegrar-te de les victòries d'un amic i aprendre per a guanyar la pròxima vegada.
- Jugar amb papà o mamà pot ser molt divertit i així t'entendrà quan parlis del joc i et pot ajudar en cas que el necessitis.
- Si jugues amb desconeguts, mai comparteixis informació personal.
- En cas de sentir-te amenaçat o en perill, explicar-ho sempre a un adult.
- No és normal que els desconeguts demanin fotos, no ho necessiten per al joc.
- Usa només pàgines oficials per a jugar.
- Abans de descarregar un joc, demana consell i permís.
- El videojoc és ficció, quan acabes de jugar, passes a la vida real.



APLICACIONES DE CONTROL PARENTAL



Family link (2
App per a
pares i fills)



Control familiar
de Windows
(Ajustos d'usuari)



Control familiar
de IOS
(Ajustos d'usuari)



Control Parental
de XBOX
(Ajustos de
compte)



Control
parental de
Nintendo Switch
(APP)



Control
Parental de PS
(Ajustos de
compte)



Control parental de
Fortnite (Mitjançant
PIN)



Control Parental
de Steam (Mode
familiar)



Totes les xarxes
socials tenen el
seu propi control
parental.

SIGNES D'ALARMA



Aïllament social o pensament constant.



Pèrdua de la noció del temps i mentides.



Baixa el rendiment acadèmic.



No existeix oci alternatiu.



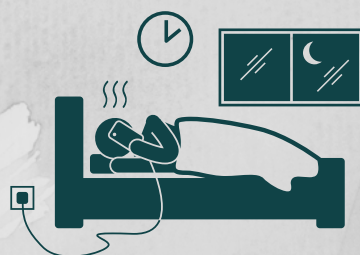
Impaciència o ira cap a la limitació.



Mecanisme per canalitzar les emocions negatives.



Dolors posturals.



Hàbits poc saludables.

Si aquests símptomes afecten a la vida diària, social, laboral i/o acadèmica, demana ajuda.



Espai Psicofamiliar

Espai Psicofamiliar és un centre multidisciplinari format per professionals de la salut i l'educació.

Realitzem avaluacions i tractaments globals i individualitzats sobre la base d'un àmplia formació, experiència i coordinació a partir de treballar en equip.

En Espai Psicofamiliar trobaràs les següents especialitats:

PSICOLOGIA

NEURO-
PSICOLOGIA

TERÀPIA
PSICOMOTRIU

LOGOPÈDIA

FISIO-
TERÀPIA

NUTRICIÓ I
DIETÈTICA

UNITAT DE
PERINATAL

ETC.

T'esperem:

Raval de Sant
Pere, 43 (Reus)
Telf. 623 006 667

ESPAI
PSICOFAMILIAR