

## TALLER: famílies i pantalles, com s'ha d'actuar?



## CONTINGUT TALLER

### TALLER: FAMÍLIES I PANTALLES, COM S'HA D'ACTUAR?

Taller dinàmic adreçat a famílies amb l'objectiu de reforçar el rol parental davant l'ús de pantalles-TIC (mòbil, tauletes, videojocs...). El taller facilita un espai de reflexió i acompanyament on obtindreu eines i recursos per prevenir i gestionar les situacions problemàtiques derivades de l'ús inadequat de pantalles. Durant l'activitat es proporcionaran pautes bàsiques per aprendre a fer-ne un ús responsable.

*Quins temes es tractaran al taller?*

#### La família i les TIC

- Funció educativa de la família
- Comunicació amb els fills: normes i límits
- Modelatge familiar: educar amb l'exemple
- Com parlar de les TIC amb els fills
- Educació i oci saludable
- Posició familiar en relació a l'ús de les TIC

#### Com conviure amb les TIC (mòbils, tauletes, videojocs, xarxes socials...)

- Ús saludable VS ús problemàtic de les TIC
- Com fomentar l'ús saludable en una societat digital
- Factors de protecció i factors de risc
- Estratègies per afrontar situacions problemàtiques
- Decàleg de bones pràctiques es l'ús de pantalles

## COM T'IMPLIQUES EN L'EDUCACIÓ DIGITAL DELS TEUS FILLS/ES?



## LA FAMÍLIA I LES TIC

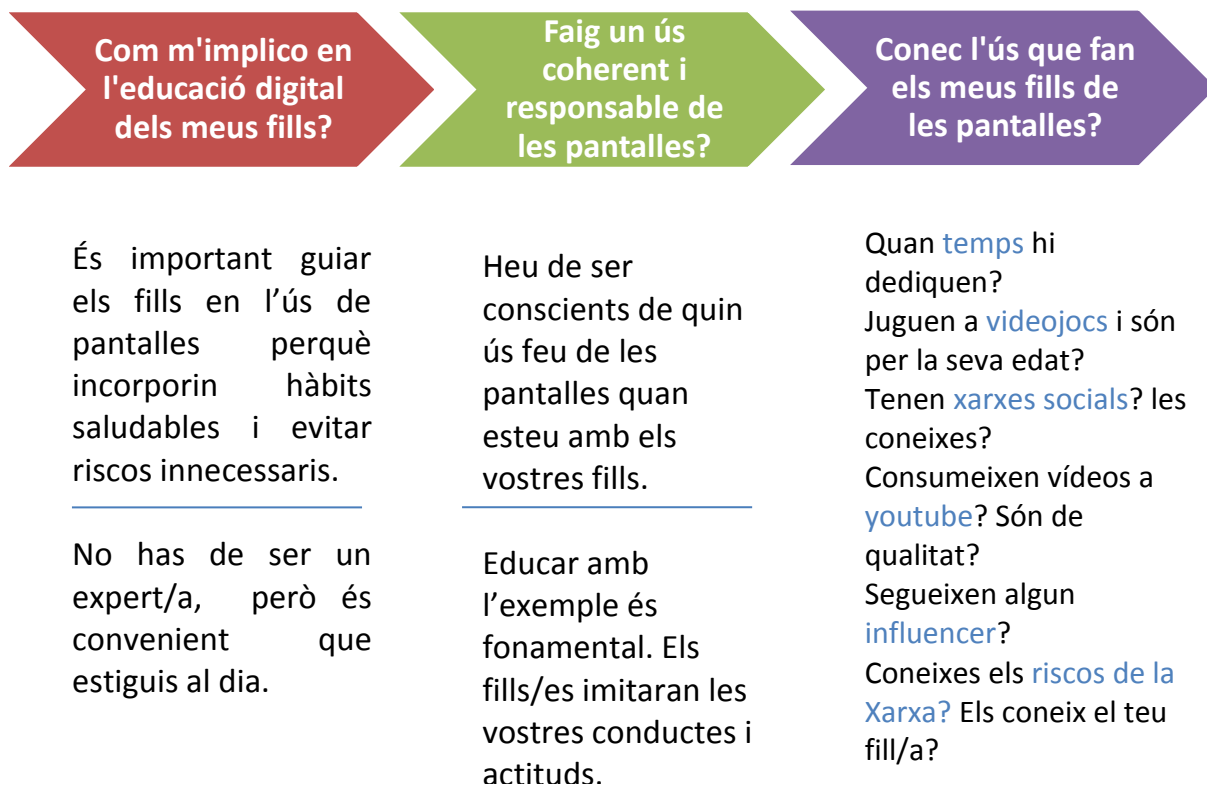
La ràpida implementació de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació (TIC) ha donat lloc a canvis importants en la nostra societat, especialment, en la manera de comunicar-nos i en la gestió de l'oci i el temps lliure.

L'ús de les TIC en menors es produeix cada vegada en edats més primerenques.

**Els infants i joves** han incorporat les TIC en totes les àrees de la seva vida:

- Es relacionen mitjançant les **xarxes socials i Apps de comunicació** (WhatsApp, Instagram, Twitter, Tik Tok...)
- Consumeixen continguts d'oci segons els seus interessos personals (Netflix, HBO, Youtube, videojocs...)
- Realitzen activitats acadèmiques mitjançant plataformes virtuals etc.

Les TIC ens ofereixen moltes possibilitats i avantatges, però hem de tenir present que **els menors**, tot i tenir més facilitat per utilitzar-les **no tenen la maduresa ni les competències necessàries** per fer-ne un ús segur i responsable. **Els pares** sou un **element clau i determinant** en l'acompanyament i orientació dels fills en l'ús saludable de les TIC.



## RECOMANACIONS DE L'ÚS DE PANTALLES PER EDATS



| Edats          | Temps de pantalla |
|----------------|-------------------|
| >12 anys       | ≥ 60 minuts       |
| 6/12 anys      | ≤ 60 minuts       |
| 3/6 anys       | 30-60 minuts      |
| 18 mesos/3anys | < 30 minuts       |
| 0/18 mesos     | 0 minuts          |



Temps pantalla

## RECOMANACIONS D'ÚS DE PANTALLES PER EDATS

Els pares i mares haureu d'anar introduint els dispositius digitals a la vida dels vostres fills de manera progressiva tenint en compte la seva edat i maduresa.

### 0/18 mesos

- **Cap pantalla** (mòbil, tauleta, ordinador, televisió...).
- Aprenen i desenvolupen millor el cervell explorant el món real.
- No utilitzeu les pantalles quan estiguen amb els vostres fills petits.



### 18 mesos / 3 anys

- Podeu **introduir les pantalles**, però poca estona (menys de 30 minuts) i amb continguts d'alta qualitat adequats a la seva edat.



- **Mai es quedaran sols** amb la pantalla, necessiten l'acompanyament d'un adult que els hi expliqui allò que van visualitzant (per exemple: un conte, dibuixos animats...).
- **No utilitzeu les pantalles per tranquil·litzar** els vostres fills i tampoc per entretenir-los a l'autobús, metro o al cotxe. Oferiu alternatives de joc com ninos o contes.
- **No utilitzeu les pantalles** quan estiguen realitzant activitats com **menjar, vestir-se, abans d'anar a dormir** etc., són moments per potenciar la relació i el vincle amb els vostres fills.
- Proporcioneu alternatives de joc sense pantalles per estimular el seu desenvolupament.

## 3/6 anys

- **Temps de pantalla:** entre **30-60 minuts màxim** al dia i sempre en espais compartits.



- **Els continguts** han de ser de qualitat i adequats a la seva edat: jocs, pel·lícules, dibuixos, vídeos...(podeu utilitzar Youtube kids).
- No és convenient que utilitzin les pantalles sense un adult. En la mida que us sigui possible compartiu aquesta estona amb els vostres fills. Podeu aprofitar per dialogar dels **hàbits de salut digital** (distància de la pantalla, postura, ajudar-los a diferenciar realitat de ficció...)
- Si utilitzen les pantalles sense la supervisió d'un adult és convenient que **utilitzeu eines de control parental** per bloquejar l'accés a continguts inapropiats, controlar el temps d'ús etc.
- **No utilitzeu les pantalles per evitar l'avorriment** dels vostres fills, una rabieta o per tranquil·litzar-los.
- Les pantalles són un gran hipnòtic i cada vegada voldran passar-hi més temps. **Les normes i els límits han de ser clars.**
- Fomenteu les activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.



- Establiu un **horari i un temps concret de pantalles** segons l'edat i maduresa dels fills. Les normes s'han d'anar **adaptant** en funció de l'edat, les responsabilitats i la confiança.
- Eviteu que tinguin televisió, consola i ordinador a l'habitació.
- Per visualitzar vídeos infantils i dibuixos animats podeu utilitzar Youtube Kids. Per escollir **videojocs** seguiu les indicacions del **codi PEGI**.
- A patir d'aquesta edat comencen a utilitzar l'ordinador i Internet per fer els deures; es convenient que els hi **ensenyeu a cercar informació i a ser crítics amb els continguts de la xarxa**.
- No permeteu l'ús de dispositius electrònics ni Internet quan estudiïn.
- **Podeu instal·lar eines de control parental** en els dispositius que utilitzin els teus fills per controlar i restringir l'accés a continguts inapropiats. Dóna'ls més autonomia i confiança a mida que creixin.
- **Dialogueu amb els fills de les webs i aplicacions que poden utilitzar** i de les mesures de control parental que utilitzareu i el perquè.
- Expliqueu i **consciencieu els vostres fills dels riscos de la xarxa**: contrasenyes, privacitat, normes de comportament i respecte en comunicació digital, ciberbullying...
- Fomenteu les activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.

### Recomanacions d'actualitat



Fornite és un joc de guerra recomanable a partir dels **12 anys**.

Per utilitzar les xarxes socials és necessari disposar d'una adreça electrònica i l'edat mínima per crear una adreça electrònica o un perfil a les xarxes socials **és de 13 anys**.





## +12 anys

- Haureu d'anar adaptant les normes i els límits segons l'edat i maduresa dels vostres fills. Tot i que van creixent **encara és necessari supervisar, acompanyar i guiar els vostres fills** per un ús responsable.
- A partir dels 12 anys **no és aconsellable utilitzar eines de control parental**; poden ser molt invasives i els adolescents necessiten espais d'intimitat.
- La **comunicació familiar és l'element clau per prevenir situacions de risc**.
- El **diàleg i el consens familiar** seran les eines imprescindibles per establir les noves normes.
- Coincidint amb el pas a l'institut els vostres fills voldran disposar del seu **primer smartphone** . Es convenient que **establiu les normes i usos del dispositiu abans de entregar-lo** (en quins moments es podrà utilitzar? disposaran de connexió a internet? Tindran Whats App?)
- **Estigues al dia de les xarxes socials que utilitza el teu fill/a.** 
- Consciencieu els vostres fills de la **importància de respectar els altres i seguir conductes ciberresponsables**.
- Dialogueu sobre els **riscos**  que comporta l'exposició de la seva vida privada a les xarxes socials, la pèrdua de control de les imatges publicades, la reputació digital i les possibles **conseqüències negatives de futur**.
- **Faciliteu un clima de confiança perquè puguin traslladar-vos les seves preocupacions** en cas d'experimentar alguna problemàtica a la xarxa.
- **Reguleu l'ús de plataformes streaming** **NETFLIX** **HBO** perquè tenen un potencial addictiu molt elevat. Encadenar capítols o fer "maratons" sense cap control no és fer-ne un bon ús.
- Fomenteu activitats sense pantalles. Eduqueu amb l'exemple.

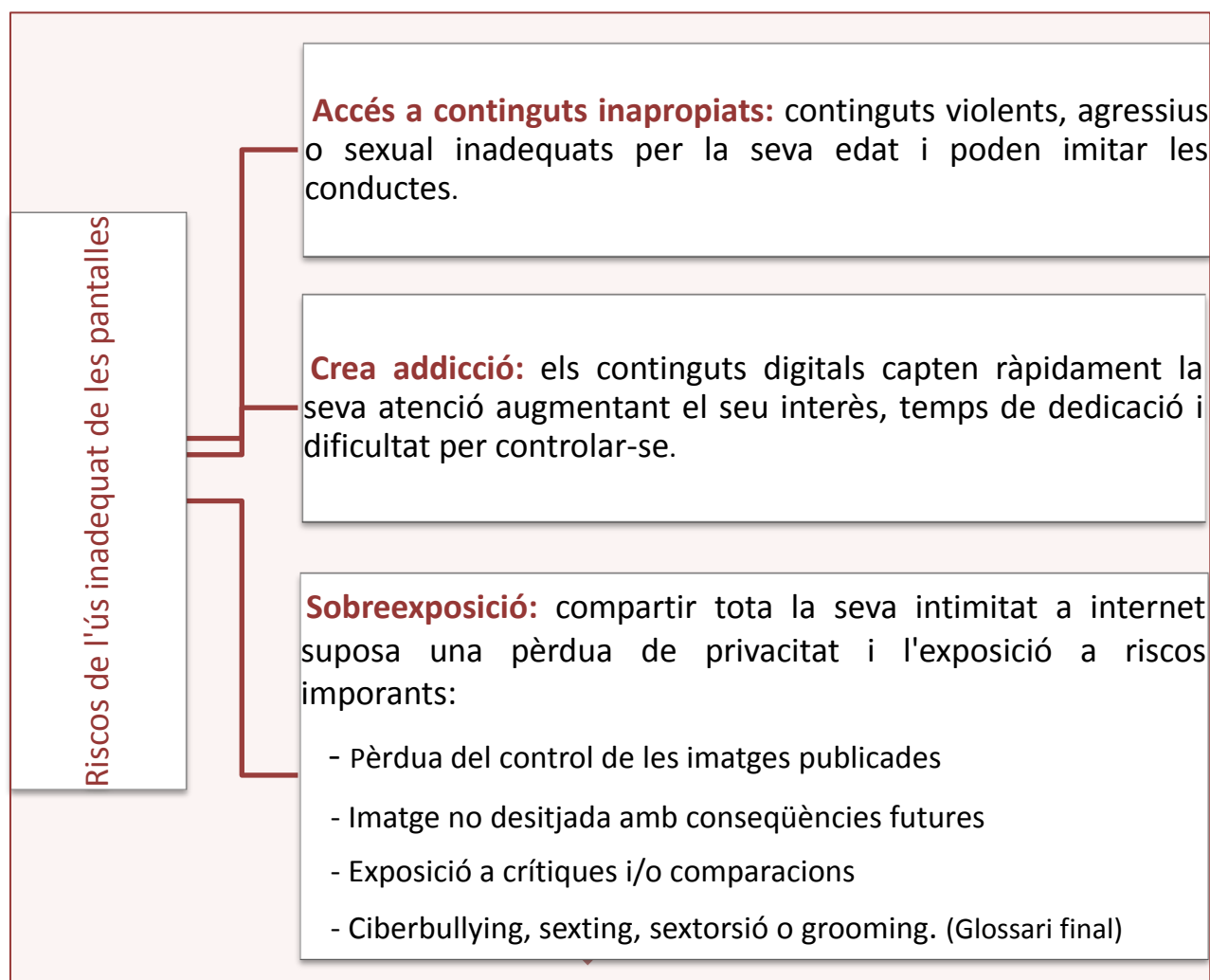
## CONEIXES ELS RISCOS DE L'ÚS INADEQUAT DE PANTALLES?



## RISCOS DE L'ÚS INADEQUAT DE LES PANTALLES

Com a pares no heu de demonitzar les TIC. Existeixen aplicacions i continguts educatius que fomenten els aprenentatges interactius i l'entreteniment saludable, no obstant, és important conèixer els riscos per poder prevenir-los.

L'objectiu és aconseguir un equilibri entre l'ús de pantalles i altres activitats d'oci i minimitzar els possibles riscos mitjançant la supervisió, el diàleg amb els vostres fills/es i l'educació en hàbits cibersaludables (contrasenyes, dades personals, privacitat, identitat digital...)



## COM PREVENIR-NE ELS RISCOS?

### ACCÉS A CONTINGUTS INAPROPIATS

---



- **Escull contingut i jocs adequats a la seva edat.** Estigueu atents als canvis de comportament.
- **Interessa't amb qui es relaciona a Internet o en els jocs virtuals** i quin tipus de relació estableix. Dialoga amb ells/es de quins continguts són els adequats i ensenya'ls a ser crítics amb la informació que consulten.
- **Utilitza eines de control parental** per evitar l'accés a pàgines, jocs i aplicacions amb contingut inadequat: pàgines o anuncis sexuals, pornografia, violència, cases d'apostes...

### ADDICCIÓ

---



- **Limita el temps d'ús de les pantalles i d'Internet.** Primer les obligacions i després l'oci.
- **Orienta, educa i acompanya els teus fills** en l'ús de pantalles i Internet.
- **Estableix normes clares per regular l'ús d'Internet, el mòbil, els videojocs o les tauletes:** no utilitzar els dispositius a l'hora de menjar, abans d'anar a dormir i quan s'està realitzant una activitat amb més persones.
- Si s'aïlla i només troba divertit passat temps amb les pantalles, dialogueu amb ell/a dels motius i ajudeu-lo a **trobar un equilibri** entre les **pantalles i altres activitats**. Facilita alternatives per als moments d'oci.
- **Educar amb l'exemple:** fes un ús responsable del mòbil quan estiguis en companyia dels teus fills.

## SOBREEXPOSICIÓ A LES XARXES SOCIALS

---



- **Ensenya els teus fills a protegir les seves dades personals i la seva intimitat:** com escollir un usuari adequat, a crear contrasenyes segures, a ajustar la privacitat, a no utilitzar les wifis obertes en segons quines ocasions etc.



- **Ajuda'ls a entendre la importància de la reputació digital** i a preservar-la; les conseqüències futures poden ser molt negatives (què publico? qui pot accedir als meus continguts? Quina imatge estic donant? Es correspon amb qui sóc?...)



snapchat

- **Educa en el respecte i la responsabilitat a les xarxes socials.** La comunicació digital es regeix per les mateixes normes que la comunicació presencial.

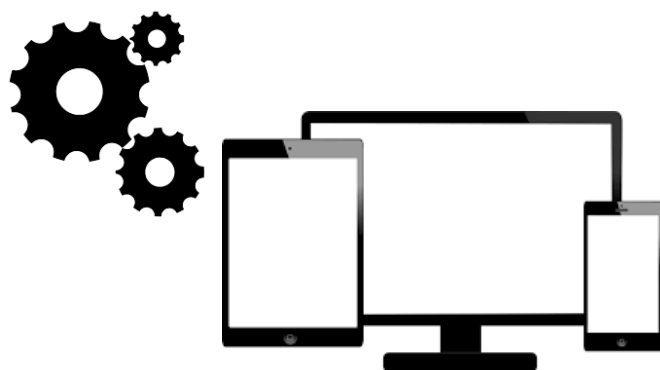


- **Dialoga obertament amb els teus fills dels perills a la xarxa:** sexting, sextorsió, grooming i ciberbullying (explicats al glossari final).

You Tube

- **No els sobreexposis a les teves xarxes socials.** Si publiqués una fotografia dels teus fills privatitza el teu perfil. Quan es publica una fotografia a les xarxes socials es perd el control i qualsevol persona pot utilitzar-la. No donis informació de la vostra ubicació, a quina escola assisteixen i pixela els escuts dels uniformes o qualsevol detall que pugui identificar-los.
- **Mostra't pròxim emocionalment i ofereix la teva ajuda i suport** per qualsevol problema o dubte que tinguin.

## EINES DE CONTROL PARENTAL



## EINES DE CONTROL PARENTAL

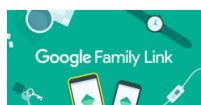
Les **eines de control parental** són un **complement a la tasca educativa dels pares**. El procés de filtratge no és 100% efectiu; la comunicació amb els vostres fills és la millor prevenció.

La capacitat que tenen les aplicacions de control parental per monitoritzar qualsevol activitat que es fa des del dispositiu controlat pot ser molt invasiva, us recomanem que parleu amb els vostres fills sobre quin tipus de filtre es configura i per què.

Les següents eines i aplicacions estan disponibles en **anglès i castellà**.

### Google Family Link

---



Eina gratuïta de Google que es pot instal·lar en el dispositiu que realitza la supervisió (Android i iOS), però el dispositiu controlat ha de ser Android.

#### Funcions de supervisió

- Control del temps d'ús del dispositiu
- Bloqueig d'aplicacions que no siguin adequades per la seva edat
- Filtrat de continguts
- Geolocalització: ubicació del dispositiu

**Per ampliar informació:** pàgina principal Family Link

### Securekids per Android

---



És una de les aplicacions gratuïtes més completes del mercat. L'aplicació et permet configurar el control parental dels teus fills de forma remota.

#### Funcions de supervisió

- Control de temps d'ús del dispositiu
- Control de l'accés a pàgines web que no siguin adequades per la seva edat
- Control de les descarregues aplicacions
- Permet el bloqueig de trucades de desconeguts o internacionals
- Es pot configurar un botó d'alarma que indica la posició del dispositiu

**Per ampliar informació:** <https://securekids.es/en/features/online-security/>

## Qustodio

---



Aplicació que serveix per: Windows, MAC (Apple), Android i iOS (iPhone/iPad). Amb la versió gratuïta només es pot protegir un dispositiu i persona. Serveix per ordinadors de taula i dispositius mòbils.

### Funcions de supervisió

- Cerca segura: limitació dels resultats de cerca, filtrat de pàgines webs i restricció de determinades webs
- Control de les aplicacions que es podran utilitzar
- Control de l'activitat a la xarxa i el temps dedicat
- Control del temps d'ús
- Control de les trucades

Per ampliar la informació: [www.qustodio.com](http://www.qustodio.com)

## Microsoft control familiar

---



Microsoft

No requereix la instal·lació de cap software. Les opcions de control familiar les ofereix el propi sistema operatiu.

### Funcions de supervisió

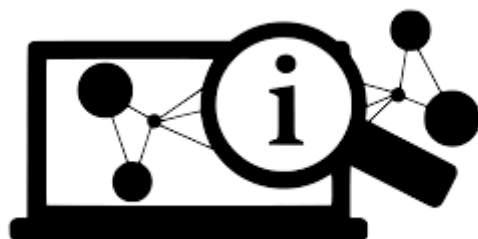
- Control del temps d'ús del dispositiu
- Control dels jocs
- Permet bloquejar programes específics i seleccionar els programes que podran utilitzar
- Bloqueig de pàgines web
- Informes d'activitat

Per ampliar informació: <https://support.microsoft.com>



PER A MÉS INFORMACIÓ...

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA



## BIBLIOGRAFIA PER FER UN BON ÚS DE LES PANTALLES

- **Internet Segura for kids:** <https://www.is4k.es/>
- **Pantallas amigas:** <https://www.pantallasamigas.net/>
- **Internet Segura** (Fundació Centre de Seguretat de la Informació de Catalunya): <https://internetsegura.cat/>
- **Edu365.cat** (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació): <http://www.edu365.cat/internetsegura/index.htm>
- **Common Sense media:** [www.commonsensemedia.org/espanol](http://www.commonsensemedia.org/espanol). En aquesta web trobareu guies per pares de les diferents xarxes socials).    

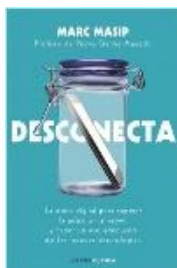
## VIDEOJOCOS



**Codi Pegi:** és el codi de conducta de la indústria europea que regula la classificació per edats, l'etiquetatge, la promoció i la publicitat dels productes de *software* interactiu. <https://pegi.info/es/>

**Asociación Española de videojuegos (AEVI).** Decálogo para un uso responsable de los videojuegos. <https://www.youtube.com/watch?v=iZyOR8fjYUY&feature=youtu.be>

## LLIBRES



**Títol:** Desconecta  
**Autor:** Marc Masip Montaner  
**ED:** Libros Cúpula



**Títol:** Generación 4C. *Todo lo que necesita saber de sus hijos con ADN 100% digital.*  
**Autora:** Helena Guasch  
**ED:** Medici

## CONTES PER REFLEXIONAR SOBRE CIBERSEGURETAT AMB ELS MÉS PETITS



**El joc secret de l'Aina.** És la història de dues amigues que s'inventen un nou llenguatge per evitar escriure determinades “paraules prohibides” a Internet. El joc inclou escurçar noms i cognoms de les persones, escriure algunes síl·labes amb números o inventar-se noves terminologies per a carrers i places.

*Recomanat de 6 a 9 anys.*



**Ho vaig descobrir jo!** Una mestra explica als seus alumnes què és una adreça de correu electrònic i els fa inventar-se'n una. Tots cauen en el mateix error. Quin? Ho descobreix el protagonista del relat.

*Recomanat de 7 a 10 anys.*



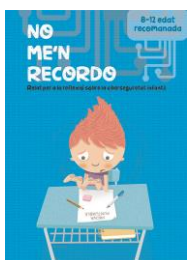
**Les meves fotos i les fotos de mi** narra que una nena de deu anys vol reunir totes les fotografies que li han fet els seus pares, i en troba milers. Moltes les vol esborrar perquè no li agraden, però els pares li expliquen que potser mai les podrà esborrar “del tot” perquè les van compartir a les xarxes.

*Recomanat de 8 a 12 anys.*



**Mort de por i espantat.** Una metàfora de com ens pot “xuclar” la xarxa o de com pot quedar infectat el nostre dispositiu si cliquem a enllaços sospitosos o que no sabem on porten.

*Recomanat de 7 a 9 anys.*



**No me'n recordo.** Una narració un xic diferent de les anteriors, ja que tracta de l'addicció a les pantalles, en aquest cas als videojocs. Com tots els altres, explicat en primera persona per un infant.

*Recomanat de 8 a 12 anys.*

---

## GLOSSARI

---

1. **CIBERBULLYING o ciberassetjament:** és l'ús de mitjans digitals (whats App, Xarxes Socials, videojocs online etc...) per assetjar psicològicament de forma **intencionada i repetida** a una altra persona. Es considera ciberassetjament els atacs, insults o amenaces directes (per exemple per Whats App o correu electrònic), els atacs, insults i amenaces públiques a les Xarxes Socials, les publicacions de rumors, fotografies o vídeos humiliants a les Xarxes Socials, blogs, fòrums etc i l'exclusió de grups en línia (expulsar d'un grup de whats App).
2. **FOLLOWER:** seguidor.
3. **GROOMING:** ciberassetjament exercit deliberadament per un adult per establir una relació i control emocional sobre un menor amb la finalitat de preparar el terreny per al seu abús sexual.
4. **FOMOFobia:** por a perdre's una oportunitat, un esdeveniment social, un comentari etc., a les xarxes socials. Consultar constantment les xarxes socials per evitar aquesta por.
5. **HATER:** usuari que critica destructivament.
6. **NOMOFobia:** por irracional a sortir de casa sense mòbil.
7. **PHISHING:** robatori d'informació a un usuari suplantant o falsejant la seva identitat.
8. **PHUBBING:** menysprear a qui ens acompanya al prestar més atenció al mòbil o altres dispositius electrònics.
9. **SEXTING:** difusió o publicació d'imatges o vídeos de tipus sexual, produïts pel mateix remitent, principalment pel telèfon mòbil. Una vegada distribuïda la imatge o vídeo es perd el control del que s'ha enviat i, en conseqüència, es perd la possibilitat d'esborrar-ho o destruir-ho.
10. **SEXTORSIÓ:** xantatge realitzat a partir de la possessió per part del xantatgista d'una imatge íntima. La finalitat d'aquest xantatge és l'obtenció de diners.
11. **SHARENTING:** sobre exposició dels fills a les xarxes socials dels pares. Consisteix en la documentació dels primers somriures, paraules, passos... i cada una de les anècdotes dels fills a les Xarxes Socials.



## NOTES

---



## NOTES

---



## NOTES

---



**T'ESCOLTEM**  
**T'INFORMEM**  
**T'AJUDEM**  
**T'ACOMPANYEM**



Subsecció de Projectes i Programes  
Centre de Prevenció i Intervenció en drogodependències (SPOTT)  
Àrea de Cohesió Social, Ciutadania i Benestar  
Diputació de Barcelona  
C/Sant Honorat, nº5, 08002. Barcelona  
Telèfon 934022880 · Fax 934022884

<http://cataleg.diba.cat>  
<http://diba.cat/web/benestar/spott/spott>  
<http://diba.cat/web/benestar/controles>