



DOCUMENT D'ORIENTACIONS PER A L'ÚS DE DISPOSITIUS

En aquest període de confinament s'està realitzant un major consum de tauletes, ordinadors, videoconsoles, mòbils i televisió, les xarxes socials i internet serveixen com a fonts de socialització en temps de confinament però **és important i un bon moment per ajudar als nens a aprendre a fer un bon ús de les tecnologies**. Recomanem que sigui sempre sota supervisió d'un adult, en horaris establerts i amb control de temps. Els pares i mares juguen un paper fonamental en aquest aprenentatge i cal recordar que **s'ha d'aplicar a les pantalles i als entorns digitals les mateixes pautes de criaça i sentit comú que apliquem en els entorns reals**.



1. **Els dispositius tecnològics i els continguts han d'ésser adequats al nivell del desenvolupament del nen i a les seves necessitats d'aprenentatge.** Utilitza protocols de control parental: filtres de control per a bloquejar l'accés a determinats continguts i pàgines d'internet, controla també continguts dels tipus de joc (codi pegi).
2. **Aprofita aquests dies per orientar, educar i acompanyar als teus fills en l'ús de pantalles i internet.** Dedica temps a fomentar hàbits saludables de comunicació. Les TIC no han de substituir altres activitats.
3. **Col.loca els dispositius electrònics en espais comuns de la casa i feu-ne un ús compartit.** Podràs interessar-te per la seva activitat a internet i podràs supervisar-la.
4. **Les oportunitats, riscos i normes d'ús de les tecnologies es tractaran amb els menors** (en funció de l'edat, podeu realitzar contractes d'ús de les TIC).
5. **Estableix normes clares per regular l'ús d'internet, el mòbil, els videojocs i les tauletes.** És important en funció de l'edat, delimitar les hores de connexió.
 - **Fixar un temps d'ús de les pantalles.** El nen pot triar en quina franja farà ús d'aquest temps (sempre que no interfereixi en activitats familiars). L'anunciarà i els pares garantiràn que es respecta. Si no es respecta, l'endemà no les podran utilitzar.
 - **Fixar un horari d'ús de les pantalles** que no interfereixi amb cap activitat familiar. Si no s'usa en aquella franja de temps, no s'usa. Es podran usar quan s'hagin complert les obligacions pactades.
 - **Fixar uns espais on no es puguin utilitzar les pantalles.** Per exemple:
 - Fixar una hora límit als vespres ja que jugar produeix una excitació que no ajuda a conciliar el son. És preferible fer alguna altra activitat més a partir de la qual es tanca el wifi.
 - Apagar totes les pantalles durant les estones dels àpats.
 - Impedir que hi hagi pantalles a l'habitació particular.
6. **Decidir prèviament quin consum televisiu volem realitzar.** El millor és oferir-ne una selecció prèvia feta per nosaltres i deixar que triïn. I deixar la pantalla quan acabi el programa.
7. **Mirar els programes de televisió amb els fills,** almenys una part, per tal de poder-ne comentar en altres moments el to i alguns continguts i així transmetre els nostres valors.



8. **Tot el que hi ha als aparells dels nostres fills és responsabilitat nostra.** Qualsevol cosa que hi instal·lin ha de ser amb el nostre vist-i-plau.
9. **Encarregar-li que sigui ell qui apagui els aparells quan l'estona s'acabi.** No fer-ho nosaltres.
10. **Facilita alternatives d'oci o feu cerca d'activitats no digitals junts** per gaudir amb els fills: proporcionar fonts de plaer lluny de les pantalles.
11. **Educar amb l'exemple.** Fes un ús responsable de les TIC i sigues coherent amb les conductes que exigeixes al teu fill.

TECNOLOGIA AMB SEGURETAT

Amb els dispositius mòbils, ordinadors o tauletes, els nens i nenes i els joves tenen la facilitat i rapidesa d'obtenir gran quantitat d'informació, de comunicar-se per mitjà de les xarxes socials o aplicacions, i intercanviar informació amb les amistats o familiars. Alhora, són especialment vulnerables a determinades activitats delictives relacionades amb el contingut de la informació. Poden ser víctimes si accedeixen a continguts il·legals, inadequats o nocius com: pornografia infantil, anorèxia i bulímia, jocs en línia.

Per poder ajudar als vostres fills o filles, és bo que els pares i educadors:

- Us familiaritzeu amb l'ús d'Internet, les aplicacions i les xarxes socials que puguin utilitzar els menors.
- Feu conscients els menors dels beneficis i dels riscos d'internet.
- Eduqueu-los perquè sàpiguen navegar i utilitzar les xarxes socials de manera responsable.
- Doneu-los estratègies perquè puguin protegir-se sols dels possibles perills de la xarxa (en funció de l'edat).
- Parleu obertament amb els menors com actuar davant dels continguts inapropiats que es poden trobar a Internet o de les situacions que els incomodin, els violentin o si pateixen algun frau.
- Navegueu per la xarxa amb els vostres fills i filles i/o alumnes i informeu-vos de les eines de control.
- Feu-los conscients de les implicacions i dels riscos que pot suposar compartir informació personal, documents, imatges, vídeos o àudios a les xarxes socials o amb persones que no coneixen personalment.
- Responsabilitzeu-los de no apuntar-se a cap xarxa social sense el vostre consentiment i supervisió.
- Establiu regles de seguretat, de temps i d'ús a la llar.
- Utilitzeu les eines de control parental.
- Eviteu deixar a la vista comptes d'accés a pàgines d'adults.
- Jugueu o utilitzeu amb els vostres fills o filles als jocs tecnològics; a més d'acompanyar-los, podreu valorar si s'adeqüen a la seva edat.



Controls parentals

- Activeu mesures de control parental per evitar que els infants accedeixin a continguts perillosos o també per fer el seguiment de l'ús que fan d'Internet.
- El control parental és un sistema de seguretat de protecció infantil que permet gestionar, bloquejar o restringir l'accés a determinada informació ofensiva per als nens.
- Informeu-vos del seu funcionament i de com aplicar-ho al vostre ordinador o dispositiu.
- Navegueu per pàgines web que siguin segures i davant del dubte defugiu de pàgines que no us generin confiança.
- Acordeu quines pàgines es poden visitar.
- Feu el seguiment de l'ús que fan d'internet.
- Controleu els accessos a continguts d'adults i no deixeu comptes oberts que puguin tenir contingut inadequat pel vostre fill/a o alumne/a.
- És aconsellable utilitzar l'ordinador en llocs comuns i evitar espais privats com pot ser l'habitació.

Càmera web

- Apagueu i tapeu la càmera quan no l'utilitzeu.
- Assegureu-vos que els vostres fills són conscients del que fan quan la tenen engegada.
- Recomanacions:
 - Desconfieu dels desconeguts
 - No obriu trucades ni missatges de persones desconegudes.
 - Sigueu prudents i conscients del que es fa davant de la càmera, un cop fer se'n perd el control.

ÚS DEL MÒBIL

Les normes que posem els pares sobre les noves tecnologies han de ser una prolongació dels valors i el tarannà de la família. No ens faci por posar límits, perquè esdevenen un camí de seguretat per on passar els nens i adolescents. Animem a totes les famílies a crear el seu propi codi d'ús de les noves tecnologies a casa i fora de casa.

Exemple

1. És el meu telèfon. Jo l'he comprat. Jo te'l deixo. A què sóc una mare genial?
2. Jo **sempre** sabré la **contrasenya**.
3. Si sona, agafa'l, i digues "Hola". Sigues educat. **Agafa sempre les trucades que et fem tant jo, com el pare.**
4. Entregaràs el telèfon al pare o a la mare a les 7.30 del matí els dies que tinguis escola, i a les 9.00 de la nit durant el cap de setmana. Romandrà apagat tota la nit i es tornarà a encendre a les 7.30 del matí. Si no trucaries al telèfon fix d'algú perquè podrien respondre els seus pares, no el truquis al mòbil ni li enviïs un missatge. Respecta les altres famílies com ens agrada que ens respectin a nosaltres.
5. **No t'emportaràs el mòbil a l'escola.** Conversa i parla amb els teus amics en persona. Els dies de mitja jornada, excursions i activitats extraescolars requeriran condicions especials que parlarem en el seu moment.



6. **Si el telèfon cau, es colpeja o s'espatlla, tu ets el responsable.** Per tant, assumiràs totes les despeses de la substitució o de la reparació. Per això, estalvia diners del teu aniversari o fes feines per guanyar diners: cangurs, talla la gespa... Si el mòbil es trenca, hauràs d'estar preparat.
7. **No utilitzis el mòbil per mentir, fer ximpleries o enganyar a un altra persona.** No participis en converses desagradables. Sigues un bon amic.
8. No enviïs missatges, correus electrònics o diguis res a través del mòbil que no diries en persona.
9. No enviïs missatges, correus electrònics o diguis a algú quelcom que no diries en veu alta i en presència dels seus pares. **Autocensura't.**
10. Res de pornografia. **Busca a internet informació que compartiries obertament amb mi.** Si tens algun dubte sobre alguna cosa, pregunta-ho. Preferiblement, al teu pare o a mi.
11. **Apaga'l o silenciació quan et trobis en llocs públics,** especialment a: la consulta del metge, dentista, restaurants, cinema, etc., o mentre parles amb algú altre. No ets una persona maleducada, no deixis que el mòbil canviï això.
12. **No enviïs ni rebis imatges intimes teves ni d'altres persones.** No riguis, ni et mofis de ningú. Algun dia estaràs temptat de fer-ho, malgrat la teva intel·ligència. **És arriscat i pot arruïnar la teva vida d'adolescent, jove i adult.** Sempre és una mala idea. El ciberespai és més poderós que tu. És molt difícil que quelcom d'aquesta magnitud desaparegui i inclou una mala reputació.
13. No facis milions de fotografies o vídeos. **No hi ha necessitat de documentar-ho tot.** Viu les teves experiències. Quedaran emmagatzemades en la teva memòria per tota l'eternitat.
14. **Deixa el mòbil a casa de tant en tant i sentint-te segur amb aquesta decisió.** El mòbil no és un ésser viu ni una extensió del teu cos. Aprèn a viure sense ell. Has de vèncer la por a perdre't quelcom que estigui succeint i a estar sempre connectat.
15. Baixa música que sigui nova o clàssica o diferent de la que milions de nois com tu escolten. La teva generació té a l'abast la música de tota la història. **Aprofita per descobrir. Expandeix horitzons.**
16. De tant en tant pots jugar a jocs de paraules, puzles, etc.
17. **Mantingues els ulls ben oberts. Observa el món que et rodeja.** Mira per les finestres. Escolta els ocells. passeja i gaudeix del teu entorn. Parla amb la gent. Fes-te preguntes, sense necessitat de cercar-ho al Google.
18. T'equivocaràs. Et trauré el mòbil. Seurem i parlarem i arribarem a un acord. Tornarem a començar. Tu i jo sempre estem aprenent. **Som un equip. Estem junts.**

Pactes familiars pel bon ús dels dispositius. Contractes.

L'àmplia incorporació de dispositius mòbils connectats a Internet que hi ha actualment a les llars ha impulsat al Grup de Xarxes Socials de la Policia Nacional a redactar un esborrany de contracte entre pares de fills menors de 13 que estrenen un mòbil, tauleta u ordinador. Aquest acord consta de 20 normes de bon ús del dispositiu que comprometen ambdues parts.

http://static.ow.ly/docs/Acuerdo%20buen%20uso%20movil%20e%20Internet_3jsb.pdf

Altres models de contractes i pactes familiars

<https://www.is4k.es/de-utilidad/recursos/pactos-familiares-para-el-buen-uso-de-dispositivos>



GUIA DE L'ÚS D'INSTAGRAM PER A PARES

<https://about.instagram.com/community/parents/guide/>

INTERNET SEGURA PER A NENS. PER SABER-NE MÉS.

<https://www.is4k.es>

Guia de mediació parental

<https://www.is4k.es/sites/default/files/contenidos/materiales/Campanas/is4k-guiamediacionparental.pdf>

WEBGRAFIA

<https://consumidorsaudiovisuels.files.wordpress.com/2019/11/contractemobil.pdf>

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/system/files/quadern-faros-2015-ca.pdf>

<https://faros.hsjdbcn.org/sites/default/files/decaleg-bones-practiques-tecnologia-digital-menors-internet.pdf>

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/nens-tecnologia-consells-pares-lera-digital>

<https://www.nuvol.com/pantalles/deu-consells-per-evitar-la-dependencia-dels-infants-a-les-pantalles-58901>

<http://periferics.cat/decaleg-de-bones-practiques-en-lus-de-pantalles/>

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

<https://agora.xtec.cat/iesmontgri/wp-content/uploads/usu613/2014/09/2015-Guia-digital.pdf>

<https://mossos.gencat.cat/ca/temes/Internet-xarxes-socials-i-aplicacions/>

<https://blocs.xtec.cat/ealcaraz/category/seguretat/>

<https://www.janellburleyhofmann.com/?s=iphone>