

# RECOMANACIONS DEL BON ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES DIGITALS



## Cap pantalla fins als tres anys

| De 3 a 5 anys.                                                                                                                                            | De 6 a 9 anys                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sempre acompanyats</b><br><br><b>Normes molt clares</b> des d'un principi per limitar el temps molt reduït<br><br><b>Seleccionar bé els continguts</b> | <b>Limitar l'ús lúdic</b> de pantalles només per a dissabtes i diumenges.<br><br><b>Vigilància constant</b> , connexió limitada d'internet<br><b>Continguts adaptats i de qualitat</b><br><br><b>Profunditzar amb l'ús responsable</b> , privacitat, dades personals, socialització i contacte amb altres usuaris, etc. |

| De 10 a 13 anys                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Control parental, límits, horaris clars</b><br>Entorn més obert, no en privat <b>ni tots sols</b><br>Zones sense dispositius<br><br>Selecció de videojocs<br><b>Normes consensuades en família</b> | <b>Només telèfons bàsics</b> , sense internet, abans de l'inici de l'escola de secundària (si són necessaris)<br><br><b>Telèfons intel·ligents no abans de la secundària</b> , retardar-lo el màxim possible i no deixar-los sols en aquest món desconegut |

| A partir dels 14                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>No entrar a xarxes socials</b> abans dels setze anys, <b>ensenyar l'ús crític</b> i supervisar-lo.<br>Molt més joc lliure sense supervisió, cap a <b>més independència i responsabilitat</b> |

## RECOMANACIONS GENERALS

**Coordinar-se amb altres familiars** perquè els fills no se sentin que són els únics de la seva classe sense telèfons intel·ligents

**No utilitzar el mòbil abans de ficar-se al llit**, instal·lar un **filtre de llum blava**, assegurar-se de tenir suficients **hores per dormir** depenent de l'edat

**Col·legis sense telèfon** (ni alumnes ni adults)

**No utilitzar el telèfon en trobades socials**, menjars familiars, festes, restaurants, cinema, concerts... Fomentar la lectura de llibres a ca vostra, ser model i no fer servir molt el mòbil davant d'ells

**Tornar a la vida real:** passar temps a la naturalesa, fer esport, joc físic!, campaments sense tecnologia, trobar entorns addicionals en els quals puguin passar una estona amb altres nins que tampoc no tenguin telèfons intel·ligents per a una vertadera connexió social

**Estar atent a signes d'ús problemàtic** o addictiu i demanar ajuda si fa falta



### Bibliografia recomanada:

Llibre “La generación ansiosa” de Jonathan Haidt

Instituto nacional de ciberseguridad  
<https://www.incibe.es/>

Seguretat. Tecnologies de la informació UIB  
<https://seguretat.uib.cat/>