


Com podem promoure els bons usos de les pantalles des de casa?



El període que estem vivint, de confinament i de preocupació davant la situació provocada pel virus del Covid-19, planteja reptes i també oportunitats, davant la gestió de l'ús de pantalles a casa .

Des del Servei de Prevenció de Drogodependències us proposem seguir unes pautes i recomanacions per a que tots els membres de la família puguin fer un ús saludable, responsable i respectuós de les tecnologies digitals.

Així us proposem que realitzeu una reflexió conjunta, adaptant els continguts en funció de les edats dels membres de la família, sobre l'ús que fem aquests dies de les pantalles partir d'unes senzilles pautes:

1 Promoure un **ambient de confiança i empatia** a casa per a que tots els membres de la família se sentin còmodes i puguin expressar les seves preocupacions i punts de vista sobre el que està succeint.



2 **Donar exemple.** Adolescents i joves tendeixen a imitar els comportaments que veuen en les adults referents i només tindran en compte les nostres pautes si veuen que nosaltres també utilitzem les tecnologies mòbils amb mesura i autocontrol durant aquests dies.



3 **Evitar una actitud inflexible** davant l'ús de pantalles. Serà més adient transmetre que no és recomanable connectar-se a totes hores i que canviar d'activitat ens permet, per exemple, fomentar altres habilitats i ser més creatius.



4 **Dedicar estones a compartir l'ús de les tecnologies mòbils en família**, tant per passar temps amb ells i elles com per promoure que en facin un ús responsable (juguem junts, mirem la televisió, youtubers...). Sempre que sigui possible, prioritzem l'ús de les pantalles en espais compartits de la casa. Si hi som presents ens serà més senzill supervisar millor com les fan servir i compartir valoracions i anàlisis sobre els continguts.



5 **Aprendre dels que en saben.** Sovint adolescents i joves saben més sobre pantalles que nosaltres mateixos. Aprofitem aquesta oportunitat per seure al seu costat i aprendre sobre el funcionament d'eines que ells i elles utilitzen i que en la situació actual ens poden ser de molta utilitat.



6 Donar **prioritat a les activitats diàries bàsiques.** És important respectar els horaris per menjar i dormir, així com per realitzar les obligacions de la llar. Tot i que la situació és excepcional és important mantenir rutines i responsabilitats a casa.



7 Intentar no distreure's i fixar objectius. Quan s'estiguin utilitzant les tecnologies mòbils per a tasques escolars o laborals, és preferible no utilitzar aplicacions de missatgeria ni xarxes socials.




8 Gestionar el temps d'ús de les tecnologies mòbils. Realitzar pactes, arribar a acords, entenent que estem vivint una situació excepcional. Si és necessari, utilitzar eines de control parental que permetin establir normes i límits sobre l'ús, sempre amb la finalitat de facilitar el diàleg amb els nostres fills i filles.



9 Continguts adequats. Assegurar-se que el que estan veient, jugant i llegint sigui contingut de qualitat i adequat a la seva edat.



10 Informem-nos. És important conèixer les pautes d'ús saludable de les tecnologies mòbils, descobrir les eines que faciliten aquesta pràctica i posar en pràctica els consells d'experts i expertes.

 Us facilitem enllaços on podeu ampliar informació

 [Sobrepantalles.net](https://www.sobrepantalles.net)

 [El Pep.info](https://www.elpep.info) pantalles i confinament

 [Portal Faros de l'Hospital Sant Joan de Déu](https://www.portalfarosdehsantjoandedeu.cat)