

CENTRE

SPOTT



**Decàleg de bones
pràctiques en l'ús
de pantalles**



**Diputació
Barcelona**

1. Educa amb l'exemple

Fes un ús responsable i coherent de les pantalles. Els fills i filles aprenen per imitació.

2. Orienta'ls, educa'ls i acompanya'ls en l'ús de les pantalles i d'Internet

Dedica temps a fomentar hàbits saludables de comunicació. Les pantalles no han de substituir altres activitats.

3. Escull continguts apropiats a la seva edat i maduresa

Utilitza filtres de control parental per bloquejar l'accés a determinats continguts i pàgines d'Internet.

4. Col·loca els dispositius electrònics en espais comuns de casa i feu-ne un ús compartit

Podràs interessar-te per la seva activitat a Internet i supervisar-la.

5. Estableix normes clares per regular l'ús d'Internet, el mòbil, els videojocs o les tauletes

És important, en funció de l'edat, delimitar les hores de connexió i fer-los respectar un horari, de manera que no desatenguin altres activitats o obligacions.





6. Facilita alternatives per als moments d'oci

Promou hàbits saludables amb activitats sense pantalles: sortides culturals, a l'aire lliure, fer esport, llegir, compartir espais amb la família i els amics, etc.

7. Ensenya'ls a ser crítics amb els continguts d'Internet

Fomenta el diàleg sobre el que hi ha a la xarxa i protegeix la seva informació personal: no tot s'ha de difondre a la xarxa ni tota la informació és fiable.

8. Estigues al dia de les noves tecnologies

És important conèixer les oportunitats i els riscos de les pantalles per tenir una actitud activa i positiva.

9. Educa en el respecte i la responsabilitat en les xarxes socials

L'ús de les xarxes socials s'ha de regir per les mateixes normes de comportament i respecte que la comunicació presencial.

10. Estigues atent al seu comportament

Davant la sospita de qualsevol situació problemàtica, demana assessorament a l'escola, a l'equip de pediatria o a un centre especialitzat.

Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I

FGC: Catalunya

Renfe: Catalunya

Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



Telèfon: 934 022 880

Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h

Correu electrònic: spott@diba.cat

Més informació: www.diba.cat/spott



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat

**Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT**

Gerència de Serveis de Benestar Social

Sant Honorat, 5

08002 Barcelona

