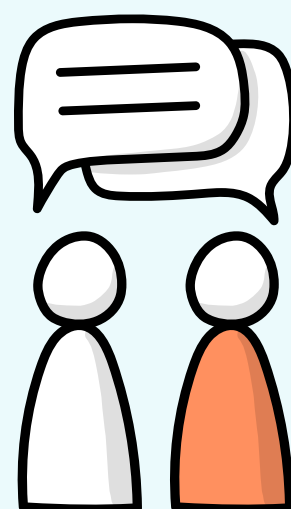


ACOMPANYAMENT DIGITAL DES DE L'ETAPA DE PRIMÀRIA

PRIORITZEM LES ACTIVITATS DE LLEURE NO DIGITALS ENFRONT DE LES PANTALLES DURANT EL TEMPS D'OCI

En un món cada vegada més connectat, hi ha el risc de perdre la capacitat d'interactuar i de connectar amb els altres de manera presencial. Les relacions cara a cara són fonamentals per desenvolupar l'empatia i les emocions. Quan estem immersos en les pantalles, sovint oblidem estar atents al que succeeix al nostre voltant. És **essencial** reconèixer la importància del contacte físic i emocional en la nostra vida quotidiana i esforçar-nos per mantenir-lo.



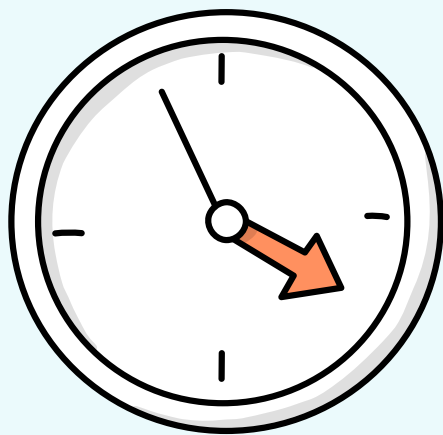
LITEM CLARAMENT EL TEMPS PERMÈS DE CONNEXIÓ A LES PANTALLES

Expliquem les raons dels límits per promoure la presa de consciència sobre la salut.

A partir dels 7 anys, consensem el temps garantint les activitats necessàries per al desenvolupament: llegir, jugar i col·laborar en tasques.

Entre els 7 i 10 anys, deixem que utilitzin les pantalles per a l'oci, com a màxim 1 hora al dia segons la maduresa de l'infant.

Cap als 11 i 12, podem augmentar-ne el temps d'ús d'acord amb les necessitats de cada preadolescent.



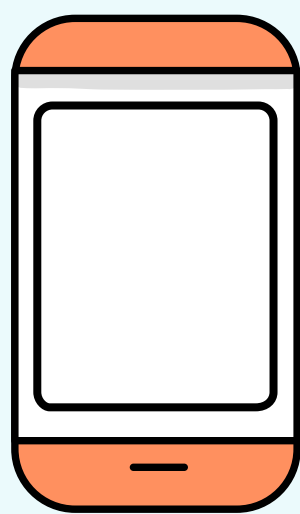
CONEGUEM EL CONSUM DIGITAL DELS INFANTS

El que veuen els educa en positiu o en negatiu. Vetllem perquè consumeixin **continguts digitals de qualitat** i conversem per ajudar-los a **reflexionar de manera crítica** sobre els continguts a què tenen accés.



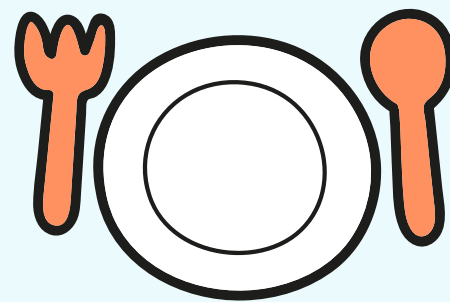
SOM RESPONSABLES DE L'ÚS QUE FAN ELS INFANTS DE LES PANTALLES. ESTIGUEM-NE AL CAS

Abans de permetre l'ús de xarxes socials, expliquem quin és el comportament adequat. **Eduquem per no cometre activitats il·legals o irrespectuoses.**



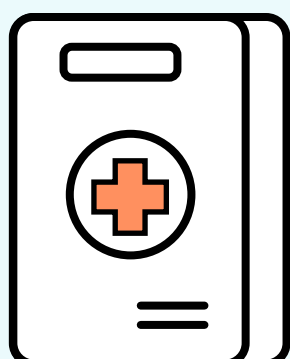
DONEM EXEMPLE D'ÚS RESPONSABLE

No utilitzem pantalles durant els àpats, preservem sense pantalles el **temps nocturn de descans** i fem evident que els adults també ens posem els nostres límits.



CONSULTEM PROFESSIONALS EXPERTS I ENTITATS ESPECIALITZADES

Hem de recórrer als educadors, pedagogs, psicòlegs, pediatres, així com a les associacions especialitzades per a qualsevol dubte sobre **criteris d'ús de pantalles** i **situacions compromeses** en l'entorn digital.



A L'ESCOLA, EVITEM PANTALLES EN TEMPS D'OCI I DE DESCANS

Al pati i al descans de la franja del migdia.

