



Recomanacions per a l'ús de dispositius electrònics durant el confinament

Els dispositius electrònics s'han convertit en un gran aliat en aquest període de confinament, ja que ens permeten connectar amb la família i les amistats, assistir a classes i cursos en línia, fer teletreball, estar informats/des, jugar...

És normal que s'utilitzin més en aquesta situació, però és important fer-ne un ús saludable. Seguir aquestes recomanacions us pot ajudar a gestionar l'ús dels dispositius electrònics de tota la família durant aquest període de confinament:

- Negocieu entre tots els horaris i les rutines diàries que incloguin també l'ús dels diferents dispositius electrònics: televisió, ordinadors, videojocs, mòbils i tauletes.
- Acordeu moments de desconnexió digital per a tots i realitzeu altres activitats saludables sense dispositius electrònics: fer exercici, llegir...
- Compliu també amb els horaris i les rutines, i feu un bon ús dels dispositius electrònics; recordeu que els vostres fills/es aprenen per imitació.

Concretament, amb relació a l'ús que en fan els vostres fills i filles:

- Apreneu i interesseu-vos pel contingut i la seva activitat digital; d'aquesta manera, podreu conèixer els avantatges i les amenaces que es poden presentar.
- Eduqueu-los i acompanyeu-los en l'ús adequat dels dispositius electrònics, en el contingut d'Internet i les diferents aplicacions que utilitzen, així com a tenir una visió crítica del contingut que reben i que comparteixen.
- Adeqüeu les normes i el temps d'ús, l'autonomia que tenen per utilitzar els diferents dispositius i el contingut que poden visitar en funció de l'edat. Podeu activar els mecanismes de control parental per filtrar el contingut.
- Superviseu els pagaments de les compres en línia que facin.

Adreces i telèfons d'interès

- Missatges de prevenció relacionats amb les drogues i els usos de pantalles per a joves d'entre 14 i 16 anys: [web elpep.info](http://web.elpep.info)
- Missatges de prevenció relacionats amb les drogues i els usos de pantalles per a joves a partir de 18 anys: [web laclara.info](http://web.laclara.info)
- Consell de l'Audiovisual de Catalunya: [Decàleg per a un ús responsable de les pantalles](#)
- Internet segura: [Refresca i practica hàbits cibersaludables a casa](#)
- Internet segura for kids: [Mediació parental](#) segons edat
- Internet segura for kids: [Pactes per a l'ús dels dispositius](#)
- Fundació Althaia: [Consells i recomanacions de prevenció a l'addicció a les pantalles](#)

Si creieu que durant aquest temps necessiteu ajuda o orientació respecte al vostre ús dels dispositius electrònics, o bé algú de la vostra família o entorn, podeu posar-vos en contacte amb el servei d'orientació sobre drogodependències: [LÍNIA VERDA 900 900 540](tel:900900540).