

«Jo també vull un mòbil!»

Què fer amb els infants abans de tenir el primer mòbil? Taller per a famílies amb infants entre 6 a 12 anys.

20 abril

18 h

Canòdrom

ATENEU D'INNOVACIÓ DIGITAL I DEMOCRÀTICA

↳ canodrom.barcelona



**ANN
RAMIS**

Guió de la xerrada:

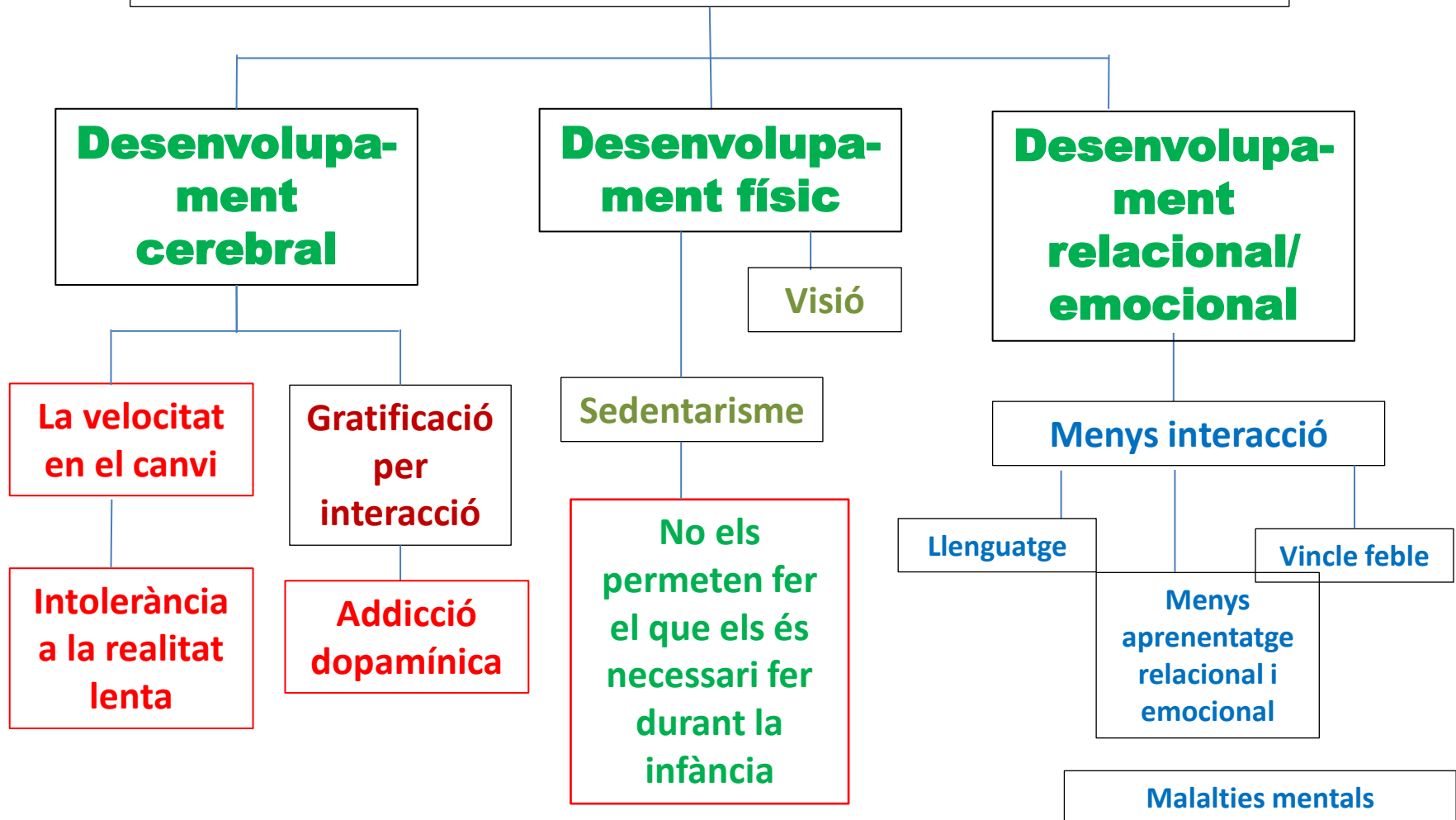
1. **Efectes de l'abús de pantalles** en el desenvolupament dels nens i nenes
2. **Efectes de les pantalles en la convivència familiar**
3. La convivència familiar: **confiança més que el control**
4. Les **claus per triomfar en la gestió** de les pantalles en família
5. **Canviar els mals hàbits** familiars amb els dispositius digitals és possible
6. **No estem sols!** Les mateixes xarxes ens apropen i ens faciliten recursos

1. EFECTES de l'abús de PANTALLES en el desenvolupament dels infants i adolescents



Efectes del mal ús i l'abús de pantalles en la vida dels infants

3 tipus de conseqüències negatives



Quant de temps es poden passar els nostres fills davant de les pantalles per no sortir-ne perjudicats?

”

*No és tan important preguntar-se per les hores de pantalles com fer-ho sobre la quantitat d'hores sense i sobre **la qualitat del què fan els nostres fills quan no hi ha pantalles.***



Dimitri Christakis

https://www.youtube.com/watch?v=awsEQyquKOY&ab_channel=ElFuturoEsApasionantedeVodafone

Generar consciencia de l'ús que fem de les tecnologies

” *No es tracta de condemnar les pantalles, ni tots els seus continguts a casa. El més important és **ser conscients de la quantitat de coses que els nostres fills deixen de fer mentre estan abduïts davant d'elles.***

”

En cuestión de
niños y pantallas,
lo cómodo sale caro.

- Tamara Chubarovsky -



2. EFECTES de les PANTALLES en la CONVIVÈNCIA FAMILIAR



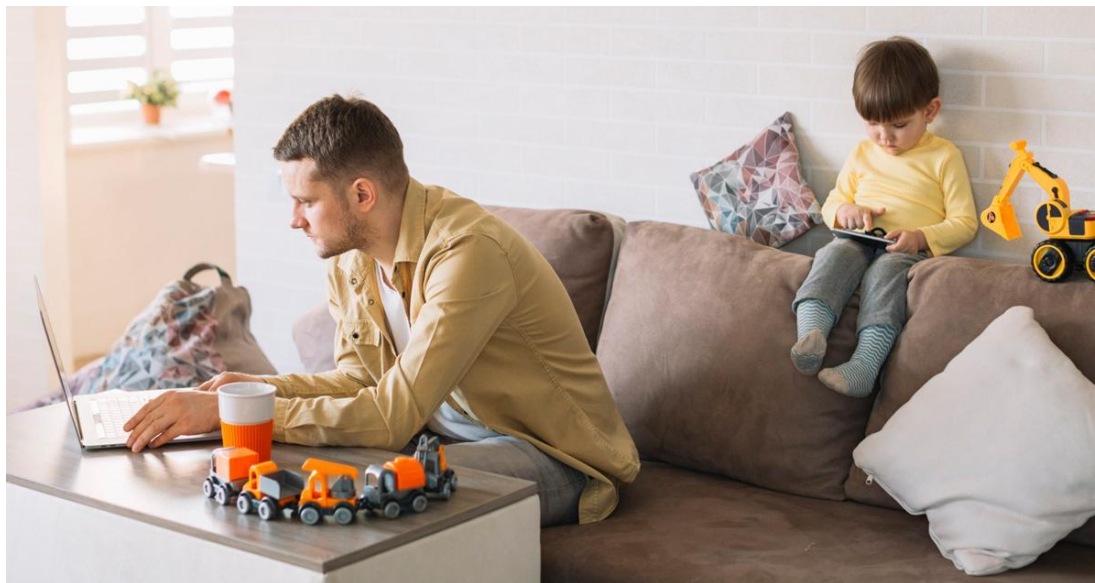
Els usos dels dispositius digitals per part dels adults de la família

Per **TREBALLAR**

Per **COMUNICAR-NOS**

Per **DISTREURE'NS**

Per **GESTIONAR la LLAR**



**PERÒ ELS NOSTRES FILLS QUÈ ENS
VEUEN FER?????**



A QUI /QUÈ DEDIQUEM MÉS TEMPS??



ALERTA AL SENTIMENT DE SOLEDAD!!!!

Empantallados.com

Un diagnóstico: ¿por qué usan tanto el móvil?

QUÉ DICEN LOS ADOLESCENTES

“Con el móvil estoy tranquilo, relajado; me siento bien”.

QUÉ DICEN LOS PADRES

“Viven más estresados, no pueden dormir. Yo creo que es por la pantalla”.

DATO DESTACADO

El **84% de los adolescentes** en España reconocen usar mucho el móvil para evitar aburrirse, especialmente cuando están solos en casa.

IV EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar.

Familias y adolescentes tras el confinamiento: retos educativos y oportunidades.

El papel de las madres y padres.

QUÉ DICEN LOS ADOLESCENTES

“Mis padres están más enganchados, pero no tienen la dependencia que yo tengo. Ellos pueden salir a la calle, sin móvil, y están bien. Yo a lo mejor no”.

QUÉ DICEN LOS PADRES

“No le puedo reprochar nada porque yo también lo hago. Estoy exigiéndoles que no abusen de estar hiperconectados, y yo hago lo mismo”.

EL VINCULO ES CONSTRUIEX A BASE DE MIRADES!

DATO DESTACADO

4 de cada 10 padres afirma estar harto de que sus hijos no les miren a la cara. ¿Pero qué pasa con los padres?

IV EDICIÓN

El impacto de las pantallas en la vida familiar.

Familias y adolescentes tras el confinamiento:
retos educativos y oportunidades.

Los padres siguen siendo el principal referente de los hijos.

**PRENDRE
CONSCIÈNCIA
QUE SOM ELS
SEUS
MODELS!!!!**

QUÉ DICEN LOS ADOLESCENTES

“Aunque pensemos diferente por la diferencia de edad, pero cojo sus consejos y casi siempre tienen razón, intento hacerles caso”.

DATO DESTACADO

El **78% de los adolescentes** reconocen que, aunque piensen distinto, hacen caso a los consejos de sus padres.

ESTAR PRESENTS EN EL SEU DIA A DIA ACOMPANYAR I'US DE LES TIC

- 1. Fer de models: com ensenyem a creuar els carrers, evitar els perills, les mentides...**
- 2. No castigar ni premiar amb les tic**
- 3. Aprendre a conviure amb les tic**
 - 1. PARLAR de la seva identitat digital, youtube, influencers**
 - 2. PARLAR sobre continguts, maneres de fer servir, totes les possibilitats que hi ha a internet**
 - 3. FOMENTAR el pensament crític**

Quan son petits NO ELS HEM DE «DISTREURE» DE LA REALTAT!



**LES PANTALLES NO HAN DE
DESCONNECTAR ELS INFANTS
DE LA REALTAT**

SI no volem que de més grans LA REALITAT VIRTUAL SIGUI LA SEVA ÚNICA DISTRACCIÓ



**3. LA CONVIVÈNCIA
FAMILIAR:
CONFIANÇA
MÉS QUE CONTROL:**

**CONVIVÈNCIA
FAMILIAR**

EL TEMPS DE PANTALLES

El temps de CONVIVENCIA REAL

- 1. Fer servir les pantalles 1/3 del temps lliure**
 - **Evitar els empatxos digitals**
 - **Comprovar com interactuen amb la seva vida**
- 2. Crear illes sense pantalles: la millor prevenció**
 - **No estudiar amb les tic a prop, no durant els àpats**
 - **Necessitat de descans cerebral (avorrir-se) per assimilar els aprenentatges**

Desactivar el wifi de casa

EL CONTROL DEL TEMPS, PER SI MATEIX NO ÉS SUFICIENT...

CONTROL D'ACCÉS, ALARMES o APP

- **Conscienciar-nos del temps que fem servir les TIC**
- **Activar control temps d'ús (bienestar digital)**
- **App de control parental (Familylink, Qustodio, Kaspersky, Safe Kids)**
- **Alarmes i App per fomentar l'autocontrol i disminuir abstinència**

**CONVIVÈNCIA
FAMILIAR**



FER SERVIR LES PANTALLES per APRENDRE (no només per fer els deures)

CONVIVÈNCIA FAMILIAR



ELS APRENTATGES VITALS

TENIR CURA DE LES EMOCIONS (1)

1. Modelitzant

- **Conductualment: Com les faig servir jo.
Què m'ha passat? Com ho he afrontat?**
- **Emocionalment: Quines emocions m'han sorgit,
com les he gestionat?**

2. Parlar sobre les seves emocions :

- **Frustració**
- **Inseguretat**
- **Comparació social**
- **Avorriment**

ELS APRENTATGES VITALS

TENIR CURA DE LES EMOCIONS (2)

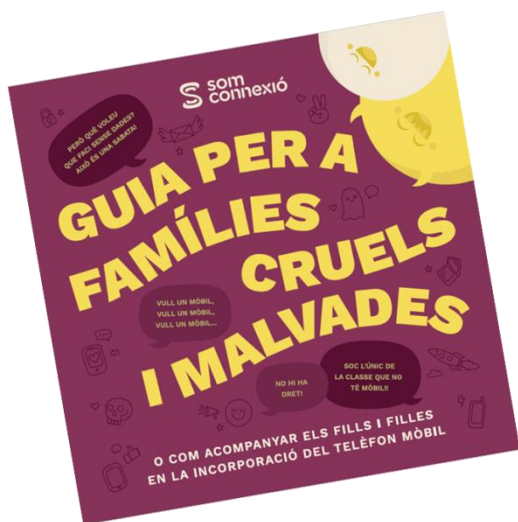
3. L'assertivitat

- **Saber dir NO**
- **Respectar l'opinió dels altres**
- **Expressar-se sense atacar els altres**

4. La tolerància a la frustració

- **Endarrerir l'edat d'accés a dispositius tecnològics**
- **Gestionar els horaris i els tipus d'oci**
- **Regular i controlar l'accés a internet**
- **Preparar per la vida**

RECORREGUT PER A LA INCORPORACIÓ DEL PRIMER MÓBIL



	Propietat	Servei	Pacte d'ús
Fase 1 Fins als 11 anys	Dels adults	El servei que tingui l'adult contractat	Condicions d'ús establertes pels adults. Sense privacitat.
Fase 2 Dels 11 als 13 anys	D'ús compartit	Només veu i sense dades (només connexió per wifi)	Condicions d'ús proposades pels adults que l'acompanyen. Sense privacitat.
Fase 3 Dels 12 als 15 anys	D'ús personal	Només veu i sense dades (només connexió per wifi)	Pacte d'ús proposat per l'infant i acordat amb l'adult. Privacitat acompanyada.
Fase 4 Dels 15 als 18 anys	D'ús personal definitiu	Veu i poques dades	Pacte d'ús negociat
Final del recorregut Als 18 anys	Contracte al seu nom i, quan pugui, es fa càrrec de la despesa	Segons el seu criteri i l'economia familiar	Final del pacte d'ús

CONVIVÈNCIA FAMILIAR

**ELS APARELLS DIGITALS SÓN DELS PARES
QUE ELS PODEN DEIXAR (PUNTUALMENT) ALS FILLS**

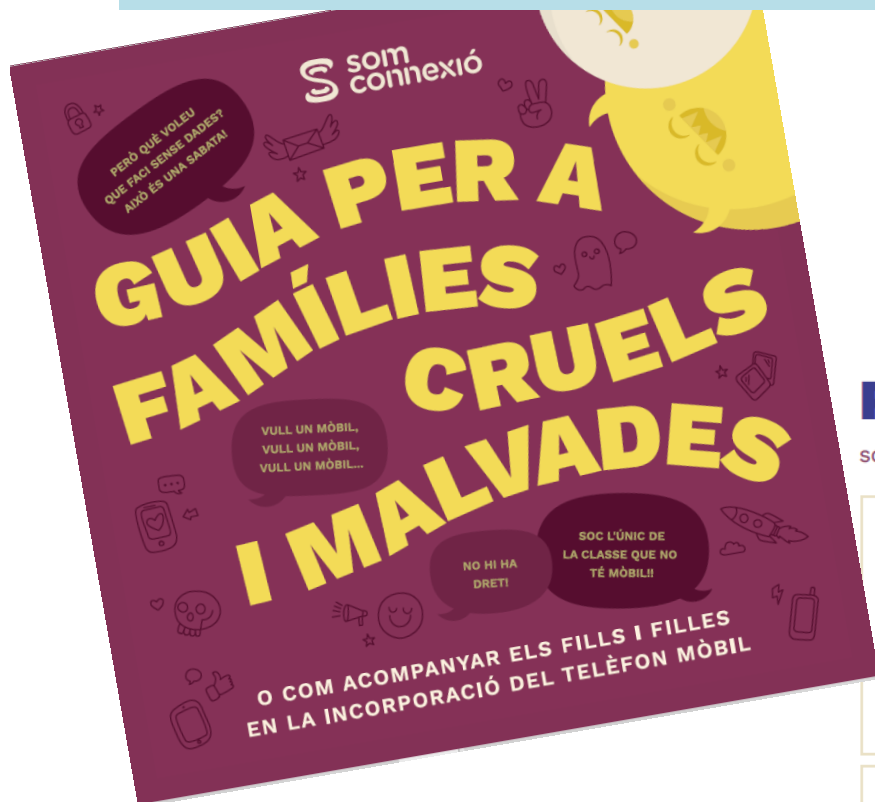


**NOMÉS ES DEIXA EL DISPOSITIU
PER ACCEDIR a UN CONTINGUT
DETERMINAT:**

- **NO ES DEIXA LA TABLET:**
 - **ES POT VEURE UNS DIBUIXOS UNS MINUTS**
- **NO ES DEIXA EL MÒBIL; ES PODEN MIRAR LES FOTOS QUE
ACABEM DE FER**



RECORREGUT PER A LA INCORPORACIÓ DEL PRIMER MÓBIL



CONVIVÈNCIA FAMILIAR

PACTE D'ÚS

somconnexio.coop



1. Quin temps màxim d'ús al dia/setmana?

2. Quins dies de la setmana i en quines franges horàries?

3. Per a fer què?

4. En quins llocs (espais de la casa, llocs fora de casa...)?

5. En quines situacions (trobades socials, tipus d'activitats...)?

6. Com es fa el seguiment de l'ús (com es recull la informació, cada quant temps es valora, qui el valora...)?

Educar i respectar els DRETS DELS NENS I NENES

**PER FER UNA BONA
OBSERVACIÓ DE LES
SEVES REACCIONS I
DONAR UN BON
EXEMPLE**

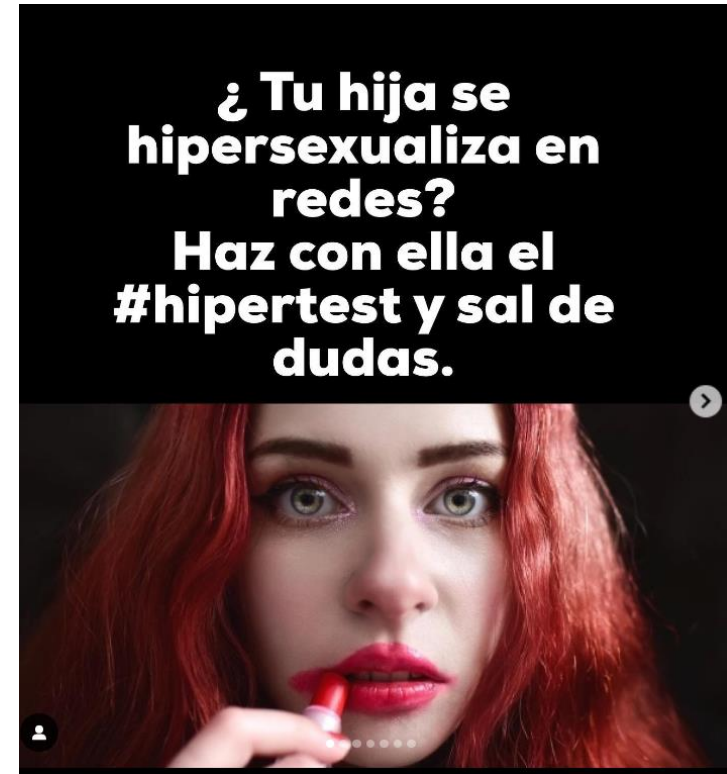
**SEMPRE
JUGAR AMB ELS VOSTRES
FILLS LES PRIMERES
VEGADES ALS
VIDEOJOCs QUE ELS HAGUEU
AUTORITZAR A TENIR**



CONVIVÈNCIA FAMILIAR

Anna Plans

I la lluita contra la hipersexualització de les nenes



4. LES CLAUS PER TRIOMFAR EN LA GESTIÓ DE LES PANTALLES EN FAMÍLIA:

1. Tenir cura de l'OCI

Vetllar i oferir activitats extraescolars, aficions, amistats...

**Valor de les activitats saludables a la natura
Compartir oci en família**

2. La Bona Comunicació

**Escolar-los, observar-los, transmetre interès
Aprofitar moments per parlar
NO generalitzar, personalitzar**

3. La CONFIANÇA

**Ser accessibles, honestos i amor incondicional
NO prejudicar ni enganyar mai
Acceptar els errors, no «negociar» amb pantalles**

4. Gestionar TEMPS, ESPAIS i USOS

CONVIVÈNCIA FAMILIAR

**PER FER UNA BONA
OBSERVACIÓ DE LES
SEVES REACCIONS I
DONAR UN BON
EXEMPLE**



**TOTS ELS APARELLS CONECTATS
A INTERNET HAURIEN D'ESTAR
SITUATS EN LES ZONES
COMUNES DE LA CASA**

**MAI DEIXEU UN INFANT
SOL AMB UN APARELL
CONNECTAT A INTERNET
ABANS DEL 12 ANYS I HAVER PARLAT AMB ELL/ELLA**

**FER SERVIR CREATIVAMENT LES
PANTALLES**

**CONVIVÈNCIA
FAMILIAR**

NO FER COMSUMIDORS!!!!

**ELABORAR productes gràcies a la
TECNOLOGIA**

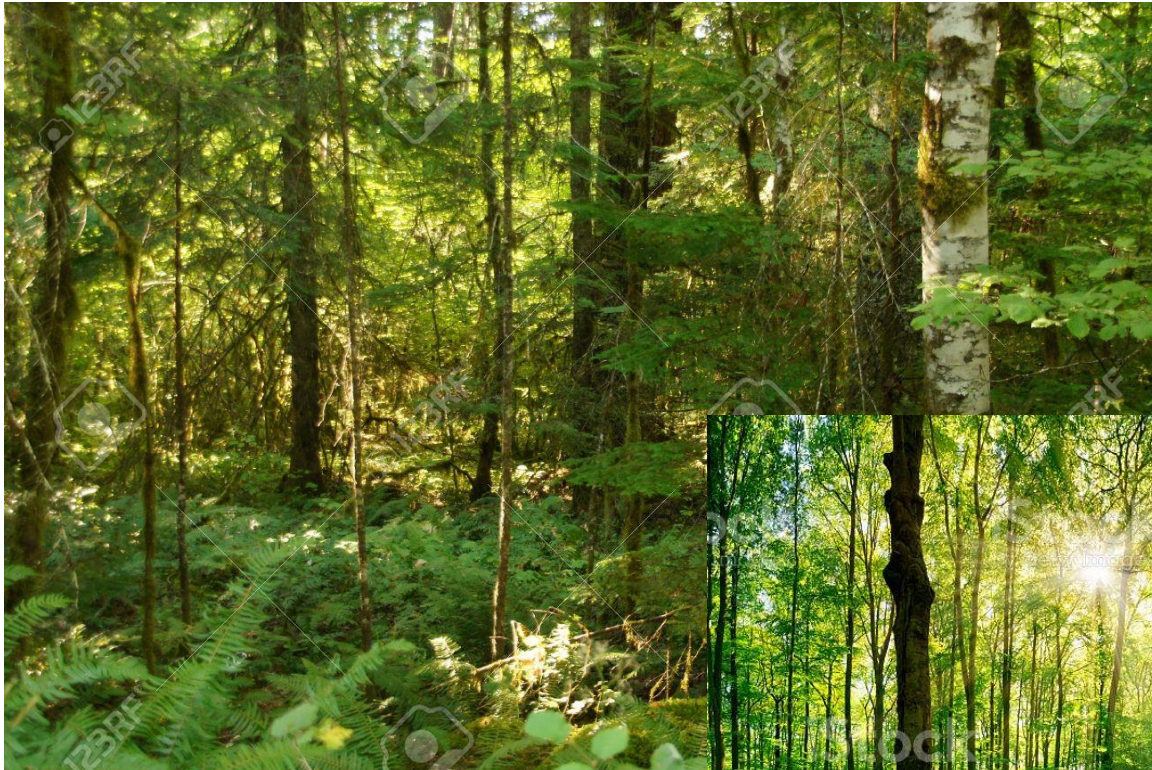
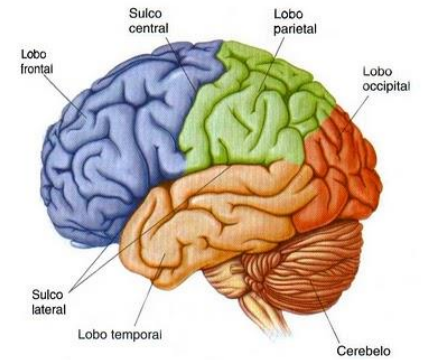
BUSCA LES 12 DIFERÈNCIES

Children's drawings coming to life



**5.CANVIAR ELS MALS HÀBITS
FAMILIARS AMB ELS
DISPOSITIUS DIGITALS
ÉS POSSIBLE!**

L'adquisició d'hàbits i la correcció dels mals hàbits



Com revertir els mals hàbits amb les pantalles?

1

OBSERVA els teus fills per decidir l'estratègia i fixa't propòsits assolibles.

2

Sigues PROACTIU prepara't per a les seves reaccions i activa les teves assertivitat.

3

NO parlis: FES! POSA EN MARXA les alternatives i activa les expectatives positives.

4

Bloqueja les teves possibilitats de defugir el REPTE. Recorda que **FA FALTA TEMPS** per generar un hàbit i **MÉS TEMPS** per a modificar-lo.

**6. NO ESTEM SOLS!!!!
LES MATEIXES XARXES
ENS APROPEN I
ENS FACILITEN RECURSOS**

PÀGINES D'INTERÈS:

Pantallas Amigas

<https://www.pantallasamigas.net/>

Empantallados

<https://empantallados.com/>

EduCAC

<https://www.educac.cat/families/guia-sistemas-control-parental-internet>

FAD.es

<https://www.fad.es/>

Commonsense.org

<https://www.commonsensemedia.org/>

MANIFEST Infància i Pantalles

<https://sites.google.com/view/manifestinfanciaipantalles/inici>

Ep! ATURA'T

**Recorda QUI ets
i DE QUÈ ETS CAPAÇ
des que ets MARE o PARE!!!!
I recorda que NO estàs sol/a!**

Si creus que sol/a és massa difícil... Recorda que

*els
REPTES
compartits
són més
assolibles*



#enQuestiodePantalles
#elmeurepte **#lasevavida**

@INFANCIAIPANTALLES



**Moltes
gràcies!!!!**



Anna Ramis Assens

A ANNA
RAMIS

Canòdrom
COMUNITAT

 [anna.ramis](#)  [annaramisassens](#)