



Orienta't

Consells  
per a un bon ús  
de les noves  
tecnologies  
en els nostres  
infants

[www.fundacioorienta.com/orientat](http://www.fundacioorienta.com/orientat)

# Recomanacions



## Mòbil

---

- Fer un contracte, per un bon ús.
- Responsabilitzar als fills del manteniment del dispositiu (en bones condicions) i també dels desperfectes.
- Crear contrasenyes compartides (pares-fills).
- Acordar la descàrrega d'aplicacions (edat recomanada).
- Tenir cura de la privacitat (fotos, vídeos).
- Menjar sense mòbil a taula tant a casa com fora de casa.
- Retirar-lo per fer els deures.
- Carregar-lo fora de l'habitació a les nits i/o desconectar la wifi.



## Videojocs

---

- Confirmar que el joc és apropiat per l'edat amb el codi PEGI.
- Fixar un horari. Limitar el temps màxim per dia. Es recomana no més de mitja hora cada dia i 1 hora/dia els caps de setmana.
- No jugar just abans d'anar a dormir.
- Millor ubicar les consoles a l'espai comú de la casa, no a la seva habitació.
- Jugar després d'haver fet les seves feines i ben fetes.
- Procurar que els nens tinguin altres formes d'entreteniment.
- Jugar és un premi, no un privilegi.



# Xarxes Socials

---

- Ensenyar-los a fer un bon ús de les xarxes.
- Instal·lar control parental i avisar-los de la seva activació.
- Advertir del risc de donar dades personals a desconeguts (millor no xatejar amb desconeguts).
- Tenir cura de la privacitat (fotos, vídeos) i avisar dels riscos.
- Posar un adhesiu a la webcam.



## Altres recomanacions

- Els pares tenen la responsabilitat de fomentar hàbits saludables en els fills.
- Els consells dels pares han de coincidir amb les seves accions. Doncs són un model a seguir.
- El temps davant de les noves tecnologies no significa que hagin d'estar sols. Podem estar estones amb ells i inclús jugar amb ells.
- Les noves tecnologies no han de ser l'única forma de distracció i oci. Ni un "xumet emocional". Els podem ensenyar a gestionar les seves emocions.

## Referències bibliogràfiques

- <https://www.anar.org/nuevas-tecnologias-padres/>
- [https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Familia\\_NuevasTecnologias%20Gobierno%20de%20Navarra.pdf](https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Familia_NuevasTecnologias%20Gobierno%20de%20Navarra.pdf)
- <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/692e8985-b99c-4d90-8f94-208770db80a7>
- [https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/lilibret\\_tic\\_web.pdf](https://www.althaia.cat/althaia/ca/assistencial/salut-mental/infanto-juvenil/lilibret_tic_web.pdf)

*Elaborat per Anita Brotons, psiquiatra  
del **CSMIJ Sant Boi***

---



Orienta't

un servei de la  **Orienta**

c/ C. Vidal i Barraquer, 28  
08830 - Sant Boi de Llobregat  
T. +34 936 358 810  
[orientat@fundacioorienta.com](mailto:orientat@fundacioorienta.com)

