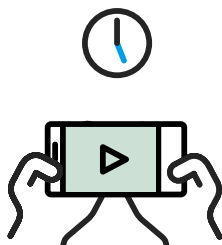


# RECOMANACIONS PER FER UN ÚS SALUDABLE DE LES TECNOLOGIES

Durant i després del confinament per la COVID-19



**Seguretat a la xarxa.** Conèixer què fan servir i amb qui es relacionen, protegir la seva intimitat, fer servir programes de control parental, videojocs adients a l'edat, controlar i vigilar les targetes de crèdit...



**Acordar un horari limitat** d'ús lúdic de l'ordinador, la tauleta, el mòbil i la consola en un lloc comú de la casa, i respectar les hores de son, els dinars i l'estudi. Recordar amb alarmes o missatges en pantalla.



**Pactar les normes d'ús, explicar els motius i escoltar les seves peticions.** I molt important: aplicar sempre, de forma justa i amb respecte, les conseqüències pactades en cas d'incompliment.



**Trobar l'equilibri** entre potenciar aspectes positius d'Internet i els videojocs (oci, socialització, desenvolupament cognitiu, aprenentatge...) i **marcar límits** per evitar problemes (sobre-exposició, ciberassetjament escolar, addicció ...).



**Afavorir la comunicació.** Escoltar-los, tractar d'entendre'ls, buscar moments per dialogar sobre qualsevol tema que incloguin també compartir activitats a través d'Internet i videojocs.



**Ensenyar-los habilitats emocionals i socials.** Tolerar la frustració i l'avorriment, controlar la impulsivitat, gestionar la ira i l'ansietat, organitzar-se, sentir-se bé amb si mateix, comprendre els altres...



**Proposar alternatives d'oci saludable.** Tant individual com amb amics o en família (activitats físiques a l'aire lliure, manualitats, dibuix, cinema, música, ball, lectura de novel·les, revistes, còmics...).



**Reforçar i valorar tots els aprenentatges i canvis positius** per petits que siguin (que col·laborin en tasques domèstiques, que siguin creatius, que tinguin valors positius com el respecte o l'esforç...)



**Donar-los un bon exemple.** Fer també un ús responsable de les tecnologies, tant per al treball com per a l'oci.