

Créixer en pantalles: un repte per la família.



**TV, mòbils, ordinador,
vídeo consoles, internet...
tenen un gran atractiu.
Convertim-los en un
recurs saludable per la
família**

**Els costums dels
infants i adolescents
son **reflex** de la
societat que construïm
les persones adultes**

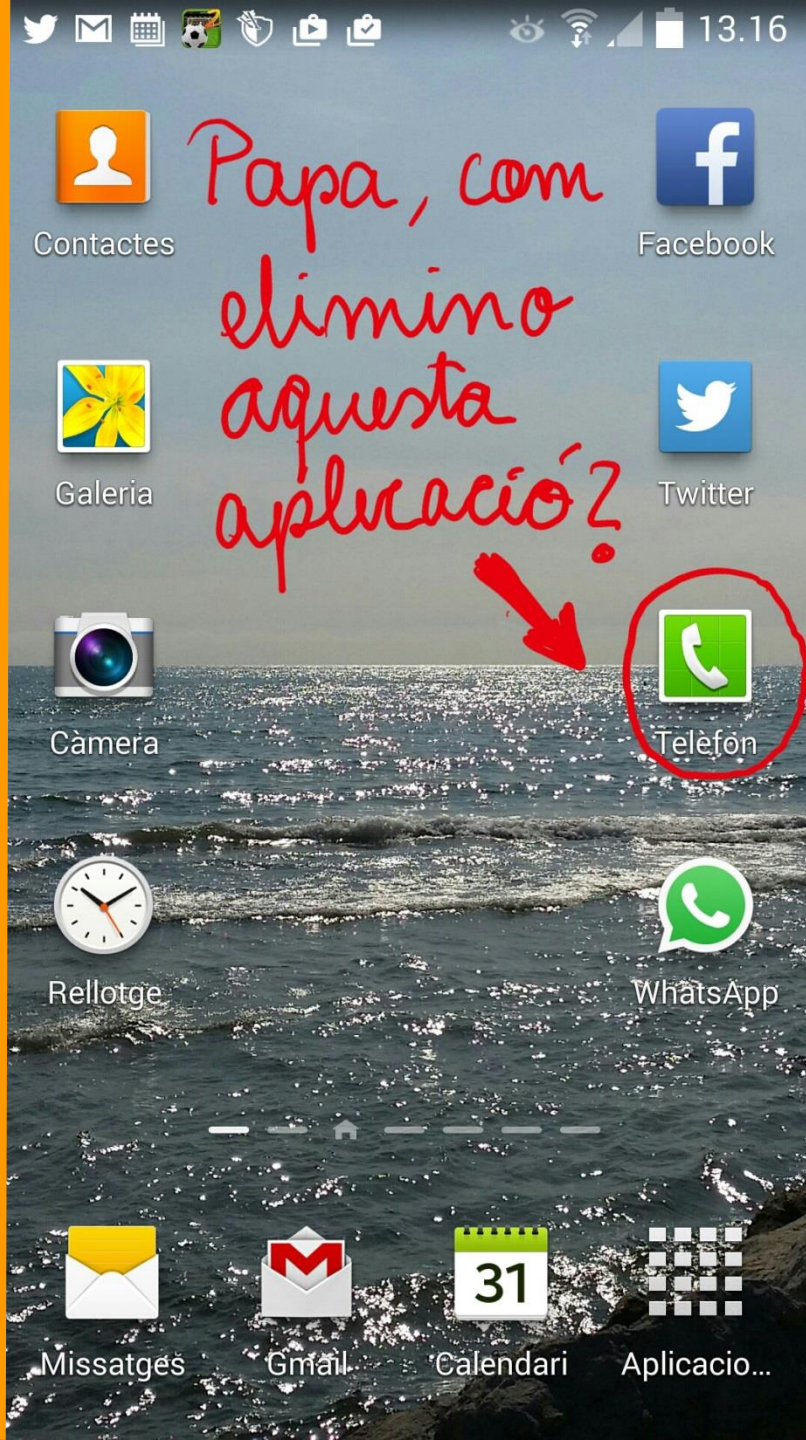


**Grans i petits
tenim REPTES**

**Aprofitem-les i
limitem els riscos**

**Les pantalles son
una oportunitat
per EDUCAR
els fills-es.**





**Habilitat és
diferent de
competència.**

**PODEM
ensenyar
i
aprendre**

**Quines coses feu en
començar el dia?**

I en acabar?

**En quin ordre estan les
pantalles?**

- **Les TIC que més utilitzo**
- **Per a que les faig servir?**
- **Podria prescindir-ne?**
- **Com em sento quan no les tinc?**
- **Quina és la necessitat que em cobreix a nivell emocional?**
- **Tinc alguna alternativa?**

Infants i joves "en línia"

- El 92,2% dels alumnes catalans de secundària entre 12 i 16 anys tenen un telèfon mòbil.
- El 96,7% tenen ordinador.
- La mitjana d'edat per tenir el primer mòbil des joves catalans és els 10 anys.

Infants i joves "en línia"

- El 100% dels joves entre 16 i 18 anys utilitza diàriament internet.
- Un 89% diu que no ha sofert mai una violació de la intimitat.
- El 72%, admet prendre mesures de protecció.



EN LA CÀPSULA II
ENS HAN FET
APORTACIONS

**CONCLUSIONS
DELS
ESP AIS DE DEBAT**

HAN SORGIT ALTRES REFLEXIONS

- Creem consciència col·lectiva com la família, l'escola, l'esplai.
- Les pantalles eduquen
- El que trobem a la xarxa és cert i la resta no existeix.
- Li poden donar més valor a la realitat virtual que a la realitat presencial.

Les pantalles ens ofereixen riscos i oportunitats

RISC PER LA SALUT FÍSICA

- Obesitat
- Sedentarisme
- Problemes musculars i de l'esquelet.
- Trastorns visuals.

RISCOS PEL BENESTAR PSÍQUIC

- Poc desenvolupament d'habilitats socials.
- Visió deformada de la realitat.
- Canvis de conducta.
- Addicció o dependència acusada.

RISCOS SOCIALS

- Aïllament.
- Vulnerabilitat
- Il·legalitat

OPORTUNITATS

- Les pantalles **són i el què podem fer** davant d'elles genera interès i curiositat.
- Són una Font d'**aprenentatges** constants.
- Els estudis diuen que els menors accepten la tutela dels pares i mares sempre i quant sigui d'**acompanyament** i no exclusivament de fiscalització.
- Les noves tecnologies faciliten **una nova relació** entre infants-joves i els adults. El coneixement el tenen els més joves, això permet experimentar una forma diferent de relacionar-nos.

PODEM FER MOLTES COSES

- Limitar el temps i el lloc d'utilització
- Utilització conjunta i confiança mútua.
- Expressar que poden comptar amb nosaltres per demanar ajuda.
- Aprovisionament i predeterminació de web, jocs, pel·lícules... interessants.
- Generar un espai de confiança per poder observar sense envair la seva intimitat.
- Atenció a símptomes que alguna cosa no va bé. Cercar ajuda d'experts.
- Reforçar les relacions i vincles presencials amb amistats i família, i activitats diverses.

I A MÉS DE PANTALLES

PODEM FER...

EL TEMPS LLIURE

15% del temps és lectiu

35% del temps és lleure

TEMPS PER:

EVADIR-SE, CONSUMIR I DIFERENCIAR-SE

o

DIVERTIR-SE, DESCANSAR,
DESENVOLUPAR-SE

sempre és educatiu, mai és "neutre"



**Que i perquè
ens costa
fer complir
els fills-es
les normes
proposades.**

**Perquè ens costa a nosaltres
superar aquesta influència d'ús.**

INFORMACIÓ

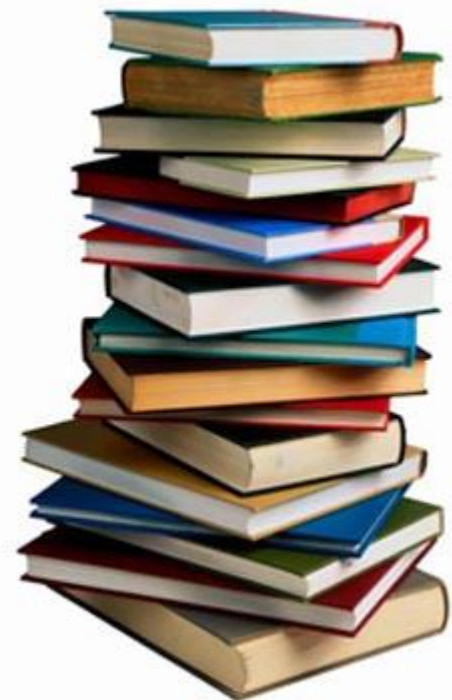
VALORS

HABILITATS



CAL FOMENTAR CONEIXEMENTS:

- **Us de les tecnologies**
- **Riscos de relació amb desconeguts**
- **Salut postural, visual**
- **Avantatges i inconvenients**



CAL FOMENTAR HABILITATS:

- **Empatia**
- **Comunicació assertiva**
- **Pensament crític**
- **Solució de problemes i conflictes**
- **Pensament creatiu**
- **Control de les emocions i l'estrès...**



CAL FOMENTAR VALORS

Confiança	Prudència
Discreció	Discerniment
Sensibilitat	Creativitat
Escolta	Comprensió
Tolerància	Descoberta
Paciència	DIÀLEG

DIÀLEG



INGREDIENTS PER UN ÚS SALUDABLE DE LES PANTALLES.

- Negociar i **pactar** un temps de pantalles. Que no interfereixi amb les hores de son i que no limiti altres activitats.
- Un polsim de creativitat per **seleccionar** el programa, la web... buscant pluralitat, entreteniment i creativitat.
- Programar activitats que també ens agraden fer, a l'aire lliure, amb la família...
- **Practicar** uns bon hàbits socio-familiars i evitar el consum individual o bé que els aparells presideixin els moments de trobada.
- ✓ Aprofitar l'oportunitat per **fomentar valors i habilitats** útils per la vida: **diàleg**, confiança, prudència ...
- ✓ **Modificar** els ingredients per descobrir la fórmula més adient a cada llar.

PROPOSTES PER REFLEXIONAR A CASA AMB LA FAMILIA

- **Si dones peix a un home afamat, l'alimentes durant una jornada. Si li mostres com pescar l'alimentaràs per tota la vida. Lao-Tse**
- **Si limitem l'ús de les tecnologies els protegim avui. Si els ensenyem a utilitzar-les, els donem eines per demà i per la vida.**

AMOR

HUMOR

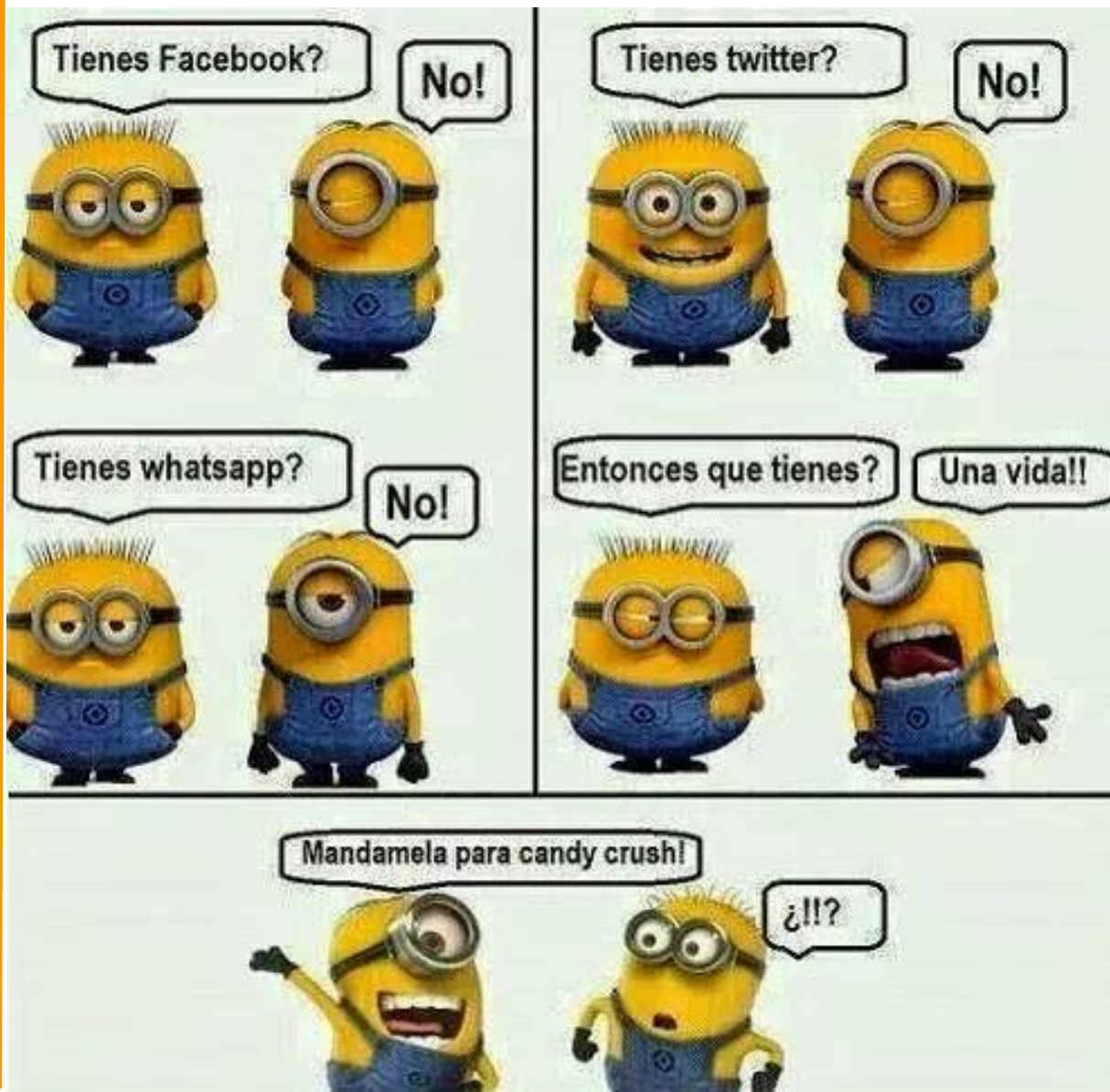
BELLESA

Quines coses no podem
comprar amb diners?

El toc d'amor

Proveïm de totes aquestes
coses la nostra família, les
nostres criatures.

El toc d'humor



El toc de bellesa

