



50 Consells d' Educació Digital

Guia de recomanacions per a famílies sobre l'ús de pantalles i Internet



EDITA:

Ajuntament de Sant Cugat

AMB LA PARTICIPACIÓ DE:

SecondNews

1a edició 2015. Sant Cugat del Vallès



Presentació
PÀG. 4

Des de ben
menuts PÀG. 6

Acompanya'ls
de la mà PÀG. 8

Posa-hi
paraules PÀG. 10

Llàgrimes i
cocodrils PÀG. 12

Les **regles**
de joc PÀG. 14

Tens un
llapis? PÀG. 16



50 Consells d'Educació Digital

Guia de recomanacions per a famílies sobre l'ús
de **pantalles i Internet**



Presentació

Menuts

Acompanya'ls

+4



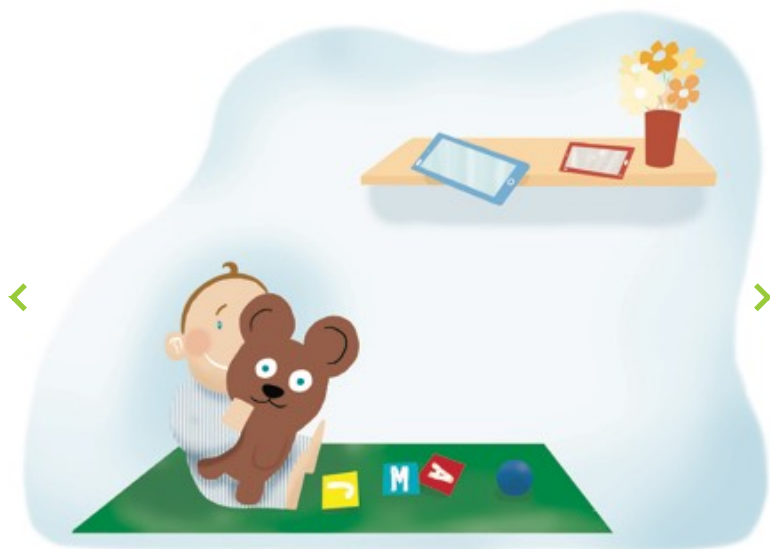
Segurament, la revolució digital és el canvi tecnològic més important que hem viscut durant els darrers vint anys. Moltes de les persones que avui som pares i mares vam néixer en un entorn en què les tecnologies de la informació i de la comunicació, les TIC, encara no tenien la importància que han adquirit avui dia. És per això que hem de ser conscients que la generació d'infants i joves que creix actualment ho fa en un entorn molt diferent del que vam conèixer els seus pares.

La guia que teniu a les mans és una eina adreçada a pares i educadors per tal que les famílies puguem disposar de criteris vàlids per poder educar els nostres fills i filles en l'ús dels dispositius electrònics que incorporen pantalles i Internet. En aquest sentit, cal que els adults coneguem els programes, aparells i aplicacions que empren els infants i joves d'avui dia. El principi és simple: per poder-los ensenyar un bon criteri cal que, abans, tinguem el nostre ben format. A aquest fet, cal sumar-hi un altre element important, que és la implicació activa dels pares i mares. I és que l'educació responsable passa necessàriament per compartir les eines i els espais de joc i lleure amb ells. De la mateixa manera que els diferents membres d'una mateixa família podem practicar un esport conjuntament, també podem descobrir plegats els universos de ficció que creen els videojocs o els usos de les aplicacions per a tauletes i mòbils. Hem de tenir clar que l'educació és indelegable i que les famílies no en podem prescindir. Si volem que els nostres fills i filles tinguin la millor educació possible -i, avui dia, això inclou l'educació digital-, caldrà que ens hi posem, de la mateixa manera que els ensenyaem a vestir-se, parar taula i anar en bicicleta.

En aquest sentit, la guia **50 Consells d'Educació Digital** us serà molt útil, perquè, amb un llenguatge proper i didàctic, us posarà en situació i us ensenyarà a abordar situacions de la vida diària. L'educació dels nostres infants i joves en les TIC és una tasca que hem de dur a terme des de la primera infància i fins que adquireixin la maduresa necessària per entendre'n l'ús real, l'abast i les conseqüències.

MERCÈ CONESA I PAGÈS

Alcaldessa de Sant Cugat



Un conglomerat de pantalles, xarxes, ones i eines que canvien al servei de la **interconnexió permanent** els envoltarà a tothora, des del dia que neixin. “És el futur”? Segurament, però **reflexiona-hi**. Posa límits a la inèrcia i recorda que l’empremta dels primers anys de vida és sensible i duradora.



CONSELLS

1. Els fills imitaran el teu comportament, així que és un bon moment per a què repensis quin ús fas de les noves tecnologies i què hi hauries de millorar.
2. Et demanaran amb insistència el mòbil i la tauleta: planteja't amb antelació com actuaràs perquè no són cap joguina.
3. Les pantalles els solen "hipnotitzar" i això pot ser una opció temptadora per a tu, que necessites una estona de pau. No hi caiguis; l'important són ells.
4. Repassa amb deteniment la informació de jocs i aplicacions digitals com a mesura prèvia a decidir si és convenient que hi juguin.
5. Desactiva Internet del dispositiu mentre el tinguin a les mans.
6. Instal·la-hi també eines de control parental per evitar l'execució d'aplicacions inadequades i monitoritzar-ne el temps d'ús.
7. Abaixa'n la brillantor de la pantalla; és força agressiva per a la vista.
8. Desa els dispositius en algun lloc on ells no hi puguin accedir.
9. Valora la idoneïtat de no deixar, per la nit, cap telèfon ni tauleta massa a prop d'on ells dormen.
10. Planteja't l'opció de desactivar la connexió Wi-fi del mòdem de casa abans d'anar-te'n al llit.



Resseguir amb ells el camí de **descobriment constant** que els oferirà la tecnologia i Internet et permetrà: demostrar-los que fins a certa edat les activitats digitals no es fan individualment; matisar i apuntalar les TIC **amb valors**; reduir l'esclatxa digital generacional i no allunyar-te del seu **llenguatge**.



CONSELLS

1. Fes de la navegació a Internet una activitat familiar. Ja arribarà el dia en què reclamaran intimitat, no els hi ofereixis quan encara no la necessiten.
2. Busca activitats conjuntes i moments de qualitat per connectar-t'hi, plegats.
3. Llegeix fil per randa les condicions d'ús de xarxes socials i comptes d'usuari abans de decidir, tu, si és adient o no que els teus fills s'hi donin d'alta.
4. Fes-t'hi "amic" a Facebook, a Tuenti o a la xarxa social que estigui més de moda entre els seus companys de l'escola.
5. Abans d'anar a dormir es raspallen les dents? Inculca'ls també l'hàbit d'apagar sempre el mòbil, perquè el descans és innegociable.
6. Mirar una pantalla brillant de prop abans d'agafar el son, que és el que sovint fem amb mòbils i tauletes, pot crear insomni. Evita-ho.
7. Hidrata'ls els ulls amb llàgrimes artificials de tant en tant, per tenir cura d'una vista que estarà irremeiablement sotmesa a moltes pantalles.
8. Marca límits de temps per a l'ús dels dispositius mòbils, tot evitant que es converteixin en l'epicentre de qualsevol activitat lúdica.
9. Intenta des del principi que concebin Internet i les tecnologies com un mitjà i no pas com una finalitat en si mateixa.
10. L'edat adient per a què tinguin Internet al mòbil correspon a l'edat de maduresa per entendre i calibrar la majoria de riscos recollits en aquesta guia.



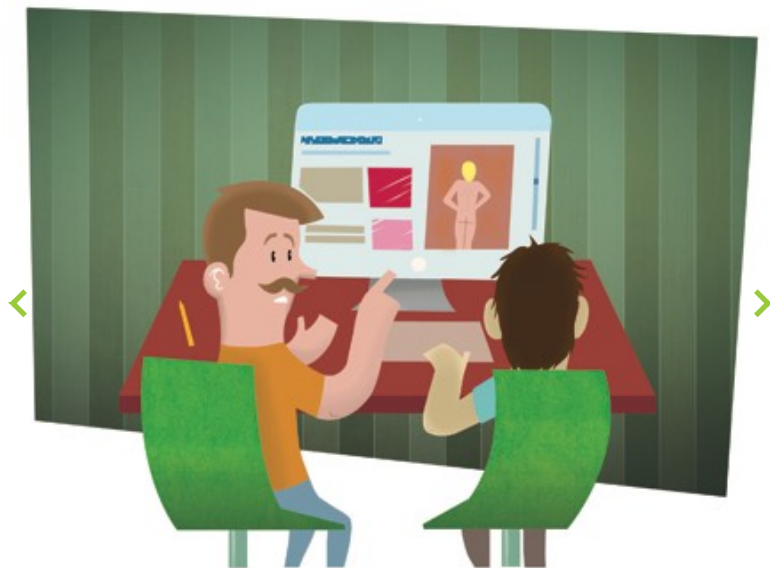
+2

Acompanya'ls

Posa-hi paraules

Cocodrils

+2



Internet és un món en què la premsa, la imatge i les visites van arraconant el text, la **paraula** i la **reflexió pausada**. L'allau d'informació que els arribarà, fins i tot si no la busquen, convertirà els teus mots i el **temps** que inverteixis a transmetre'ls-hi en la seva brúixola per **orientar-se**.



CONSELLS

1. El lèxic és important i pot crear confusió, així que matisa'l tant com calgui: els *contactes* que els teus fills acumulen a les xarxes socials no són *amics*.
2. Remarca'ls que no haurien d'agregar ni acceptar persones a qui no estan segurs d'haver conegut presencialment.
3. Potser toparan amb algú que els voldrà enganyar, i que no serà qui diu ser: alerta amb la pederàstia i les xarxes de pornografia infantil, entre d'altres.
4. Si requereixen d'Internet per fer els deures, assegura't que ni en copien continguts ni deixen de fer l'esforç d'aprenentatge o creativitat necessaris.
5. Evita-hi les discussions i la comunicació negativa a través de *WhatsApp*; no és l'entorn idoni per afrontar ni solucionar els problemes familiars.
6. Compte amb l'excés de comunicació banal, l'estrès o l'angoixa que els pot arribar a crear un grup de xat permanent amb moltes persones.
7. Demana'ls que et mirin a tu i no al mòbil quan els estiguis parlant. És una forma bàsica de comunicació, respecte i educació que no s'ha de perdre.
8. Ensopegaran amb molts continguts inapropiats; que ells te'ls ensenyin i que tu els hi contextualitzis són, precisament, els reptes que et pots plantejar.
9. Posa paraules a les imatges i escenes pornogràfiques si detectes que les han vist massa aviat i que hi necessiten una explicació.
10. El sexe no hauria de tenir res a veure amb la violència ni la imposició sinó amb la llibertat, la felicitat i la precaució davant dels riscos associats.



Amagats entre nosaltres a casa, o en un grup online, o en una broma inofensiva, o en una **actitud** persistent, o en una sensació d'exclusió o soledat, o en el despit d'una **relació** trencada, o fins i tot tan a dins d'un mateix que no te n'adonaves, hi ha **persones** que estan fent patir i persones que **pateixen**.



CONSELLS

1. Quan eduquis i parlis als teus fills sobre la intimitat, relaciona-la també i des del principi amb el concepte d'*identitat digital*.
2. Què és *públic* i què és *privat* a Internet? Fa de mal respondre, però cal una reflexió prèvia a la pujada i compartició de continguts: després ja serà tard.
3. Familiaritza'ls amb les contrasenyes des de ben petits i inculca'ls l'hàbit de canviar-les sovint, de fer-les robustes i de no ensenyar-les a ningú.
4. Recorda'ls que publicar o compartir una imatge o un vídeo a Internet implica perdre'n el control i lliurar-lo a tothom.
5. La càmera del mòbil no és per fotografiar cap desconegut, ni cap company que no se n'adona, ni cap persona en una situació íntima que la comprometi.
6. Les dades privades de tipus personal, com l'adreça de casa o les claus d'accés a comptes d'usuari, no s'han de guardar mai al dispositiu mòbil.
7. Construeix-hi confiança per a què et puguin explicar allò que els estigui creant infelicitat i que s'estigui materialitzant a través d'Internet.
8. La xarxa distorsiona la frontera entre un acudit maliciós i la marginació que exerceix qui el riu: alerta amb els assetjaments psicològics online.
9. Cap cercador d'Internet no té la resposta correcta a la possible dieta, teràpia o tractament que ells pensin que necessiten.
10. L'angoixa i addicció que poden crear els dispositius mòbils requereixen d'un adult que les detecti i, possiblement, d'un professional que les tracti.



“Un dels objectius del lleure i de l’oci hauria de ser **desconnectar**”. Recuperar afirmacions aparentment anacròniques com aquesta ens pot ajudar a **reprendre** el camí de la ponderació i l’**equilibri** en la tria d’activitats lúdiques. Mentrestant, també hauríem d’explorar algun videojoc per saber què hi passa, en aquell **món**.



CONSELLS

1. La tria de quins jocs és convenient comprar és teva i, per tant, hauràs d'informar-te'n i estar-ne al dia.
2. Compra'ls en botigues certificades i revisa'n les etiquetes PEGI abans de fer-ho, per saber fins a quin punt s'adeqüen a l'edat dels teus fills.
3. Si poses normes des del principi, et serà més fàcil limitar el temps d'aquesta activitat i aconseguir que es faci en un espai públic de la casa.
4. Necessites jugar-hi amb ells per copsar el llenguatge i l'atmosfera derivats d'aquesta forma d'oci basada en mons, entorns i realitats virtuals.
5. Saps que hi juguen online, sovint contra desconeguts amb qui van xatejant? Compte amb la informació del seu perfil d'usuari: s'hi roben dades.
6. No t'esperis fins que la tensió, l'aïllament, l'addicció o la frustració durant el joc siguin massa elevats per començar a posar-hi límits.
7. Les xarxes Wi-fi públiques són llamineres per als lladres d'informació personal: evita que accedeixin a aplicacions o perfils si s'hi connecten.
8. Teclejant la combinació *#06# obtindran el codi IMEI del mòbil i això els permetrà apagar-lo remotament si els hi roben o si el perden.
9. La lectura en paper també té beneficis, i alguns estudis apunten que encara és la millor opció a l'hora d'interioritzar informació.
10. Si durant el dia o la setmana ja fan prou pantalla i Internet, encamina'ls a un temps lliure en contacte amb la natura, l'esport i les persones.



Puntua'n de l'1 (-) al 5 (+) el grau de compliment:

- Navego i/o comparteixo jocs online amb els meus fills
M'esforço a entendre les particularitats del seu context digital
Els parlo sobre els continguts inapropiats
Aconsegueixo que a casa els mòbils no siguin protagonistes
Els meus hàbits digitals són un bon exemple



Consulta la guia també a www.santcugat.cat/web/educacioidigital