

CRIANÇA EN L'ERA DIGITAL

Introducció de l'ordinador
com a eina de treball



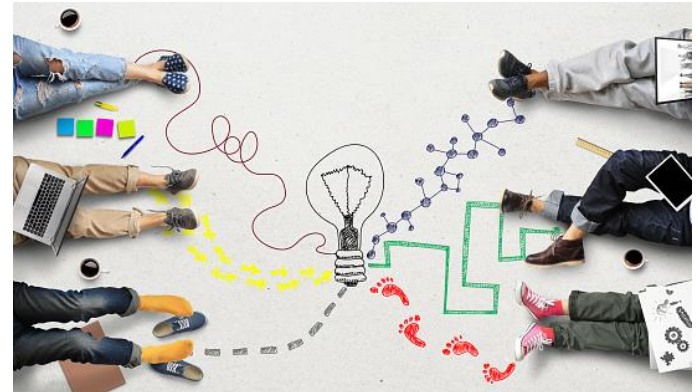


PARLAREM DE...

1. Efectes de l'ús de pantalles en el desenvolupament de les persones
2. Impacte de les pantalles en la convivència familiar
3. Com fer un bon ús de la tecnologia
4. Estratègies per fer front a l'ús excessiu
5. Nosaltres, els grans models

PERÒ ABANS DE COMENÇAR!

- No hi ha recepta única (tot i que sí recomanacions).
- No podem jutjar, tots sabem el difícil que és gestionar algunes situacions.
- Les tecnologies estan fetes per “enganxar”, pel que les dificultats amb les que us trobeu no depenen de ser millors pares i mares.
- És possible que un dia ens funcioni una cosa i un altre dia sembli que ja no.
- Importància de fer TRIBU.



EFFECTES DE L'ÚS DE LES PANTALLES EN EL DESENVOLUPAMENT DE LES PERSONES



DESENVOLUP. CEREBRAL

VELOCITAT DE CANVI → **No volem realitat lenta**

INTERACCIONS GRATIFICANTS (dopamina) → **Addicció**



DESENVOLUP. FÍSIC I EFFECTES EN LA SALUT

ESTEM QUIETS → **Sedentarisme menys oportunitats d'aprenentatge**

FIXEM VISIÓ A LA PANTALLA → **Problemes visió**



SALUT EMOCIONAL

MENYS INTERACCIÓ →

Menys llenguatge

Víncle feble

Menys aprenentatge emocional i relacional



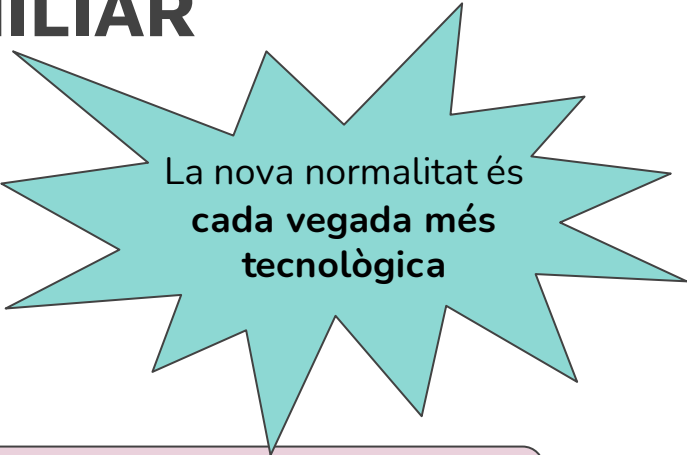
IMPACTE DE LES PANTALLES EN LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR

El mòbil és el rei de la llar (tot al seu abast!) modern, ràpid, contacte amistats, xarxes. L'ordinador és més una eina de treball.

Tenen diversos tipus de pantalles i en poden fer ús simultani.



IMPACTE DE LES PANTALLES EN LA CONVIVÈNCIA FAMILIAR



La nova normalitat és
cada vegada més
tecnològica

El 65% dels pares pensen que les pantalles i les xarxes socials són una amenaça per a l'autoestima dels joves.

Hem d'ensenyar-los-hi a gestionar bé les pantalles i evitar la comparació social.
Si estem bé amb nosaltres mateixos/es podem fer servir les xarxes més per inspirar-nos en les persones que admirem.



El 83% del adolescents reconeixen utilitzar les pantalles per no aburrirse, especialment quan estan sols a casa.

INTENTAR QUE UTILITZIN LES PANTALLES AMB UN PERQUÈ

No és tan important el temps que estan amb les pantalles com què estan deixant de fer

El 78% dels adolescents reconeix que, encara que pensin diferent, fan cas als consells dels seus pares.

ELS PARES SEGUEIXEN SENT EL PRINCIPAL REFERENT DELS SEUS FILLS

La vostra opinió és important per ells!

Estiguem assabentats de les coses principals entorn la tecnologia.



"El vincle pares-fills és tan potent que pot vèncer l'addicció a les pantalles" Anna Ramis



Un 60% dels adolescents veuen sèries sols



3 de 4 pares i mares consideren que veure sèries amb els fills facilita generar temes de conversa amb ells.

Marcar-nos plans familiars que puguin incloure pantalles.



Tecnología, si o no?

Cal que des de petits comencin a familiaritzar-se amb la tecnologia per no quedar-se enrere amb aprenentatges digitals?

A més tecnologia menys control com a famílies?

Crea la mateixa addicció si utilitzem les pantalles amb una finalitat o una altra?

Si està entretingut vol dir que està concentrat?

Quan juguen amb videojocs estan socialitzant amb els amics que estan connectats?



“L’important és la qualitat, la companyia, el contingut, el context i la conducta”

“Enlloc de fer una microgestió constant del temps que estan davant la pantalla, prioritzem ensenyar a autoregular-se i potenciem un accés gradual a la tecnologia”

Maria Zabala



COM FER UN BON ÚS DE LA TECNOLOGIA

BON ÚS

- Es fa ús de la tecnologia però això no impedeix seguir amb les activitats diàries i d'oci d'una manera saludable.
- La tecnologia no interfereix en el son ni en l'alimentació.
- Es connecta un màxim de 2-3h al dia.
- Explica coses sobre les amistats (també en relació a converses de whatsapp, aspectes de les xarxes socials...).
- El seu estat d'ànim no fa sospitar que hi hagi algun problema.
- Utilitza les pantalles de forma interactiva més que passiva.

MAL ÚS

(Alertes possible problema de dependència!)

- Deixar la tecnologia per ocupar-se d'activitats vitals implica un problema.
- Deixa de dormir, menjar o fer els deures, o ho fa tot ràpid perquè la prioritat és seguir connectat.
- Es connecta cada dia més de 5h.
- L'ús de la tecnologia interfereix en els estudis i/o relacions personals (aïllament). Posa excuses per no anar a una trobada social.
- Absentisme escolar o s'observa una baixada injustificada en les notes.
- Ansietat.



ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ÚS EXCESSIU O INNADEQUAT

Autonomia progressiva amb la tecnologia.

Que la finalitat a l'utilitzar l'eina tecnològica tingui un objectiu concret. Utilitzar-la de forma més activa i no tan passiva.

Temps compartit. Forma d'acompanyar i veure què els interessa. Forma de conèixer-los..

Generar espai de conversa sense prejudicar, incitant a que ens expliquin què consumeixen.

Contracte familiar dialogat en que s'exposin les condicions per fer servir les pantalles (espais, hores, etc.) i les conseqüències si no es respecten les condicions pactades.

Pot haver-hi “illes” sense pantalles (ex. les hores de menjar, al llit...)

Normes clares (ipad, ordinador... en zones comunes)



ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ÚS EXCESSIU O INNADEQUAT

Negociar amb els fills quantes “càrregues completes” del dispositiu tenen en un període de temps.

Desactivar notificacions a la pantalla.

Xarxes socials a l'edat que s'aconsellen



14



13anys

Recordar que no donin la contrasenya a ningú.

Demandar que ens expliquin si se senten controlats per algú, així com fer-los conscients de que tampoc poden fer-ho ells.

Demandar que no tinguin en el dispositiu fotografies que no els agradaria que es difonguessin.



ESTRATÈGIES PER FER FRONT A L'ÚS EXCESSIU O INNADEQUAT

Que no sigui la seva única via d'escapada i forma de disminuir el malestar.

Està bé posar mesures mesures parentals per controlar el temps d'ús però utilitzat sol no acaba de ser útil.



NOSALTRES, ELS GRANS MODELS

QUANT DE TEMPS PASSEM DAVANT LES PANTALLES NOSALTRES?

Prendre consciència nosaltres com adults del temps que passem davant les pantalles i **posar-nos els límits** que creiem convenients.

Utilitzar la tecnologia per **connectar i crear** i no tant per consumir.

Conviure amb familiars que fan un ús raonable de les pantalles **redueix un 70% les probabilitats d'arribar a desenvolupar una conducta adictiva.**





WEBS D'INTERÈS

Empantallados

<https://empantallados.com/>

Pantallas Amigas

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

iWomanish

<https://www.iwomanish.com/>

EduCAC

<https://www.educac.cat/families>

Anna Ramis (Formació, assessorament i acompanyament a famílies i professionals)

<https://www.annaramis.cat/>



LLIBRES D'INTERÈS

Ser padres en la era digital - Maria Zabala

Familias digitales - Alfredo Abad

Tsunami digital, hijos surfers - Juan Martínez

Empantallados: como convivir con hijos digitales - Santiago Moll

Tus hijos y las nuevas tecnologías - Óscar González

GRÀCIES!

nuria.montagut@elcimvilanova.cat

