

# SALUT DIGITAL

## 12 consells

01

Feu un ús saludable dels vostres dispositius per cuidar la vostra salut digital i actuar com a model pels vostres fills i filles. Teniu-los actualitzats i protegits (antivirus).

02

Feu un acompanyament digital de forma crítica i segura seguint les recomanacions de les institucions i les societats científiques.

03

Poseu atenció en la relació que teniu amb el vostre fill o filla. Baseu el vostre vincle en el respecte, la confiança i l'amor, i establiu límits clars expressats des de l'amabilitat.

04

Manteniu un equilibri saludable entre l'ús de dispositius i experiències positives sense pantalles. Cal respectar el temps d'activitats de la vida diària com ara dormir, fer exercici, relacionar-se amb amics i familiars, jugar i experimentar, fer activitats a l'aire lliure... Prioritzeu aquestes activitats per davant del temps digital.

05

Utilitzeu les tecnologies de l'informació i de la comunicació (TIC) sempre sota supervisió i amb finalitats concretes: per exemple, videotrucada amb familiars, cerca d'informació, joc en família, etc.

06

Establiu límits sobre quant temps, en quines situacions i amb quina finalitat es poden usar els dispositius; quins tipus de pantalles poden usar i les activitats o programes que poden escollir. Disposeu de programes de control parental.

07

El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa a l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.

08

Quan el vostre fill o filla utilitzi un dispositiu a casa, feu-ho en àrees comunes i posicioneu la seva pantalla de tal manera que pugueu visualitzar-ne el contingut. Apreneu a usar el control parental i feu-lo servir.

09

Mantingueu un volum segur i una distància de visualització saludable: telèfon almenys a 30 cm, tauleta tàctil almenys a 40 cm, ordinador almenys a 50 cm. Així protegireu la salut visual i auditiva dels vostres fills i filles.

10

Creeu espais i temps lliures de pantalles a casa vostra. Això us ajudarà a millorar la comunicació i enfortir el vincle. Utilitzar els dispositius durant els àpats, a banda d'entorpir la comunicació, afavoreix l'obesitat.

11

No utilitzeu dispositius un parell d'hores abans d'anar a dormir, com a mínim, ni durant la nit. Deixeu el mòbil fora de l'habitació i desconnectat. Es recomana no disposar de televisió ni d'ordinador a les habitacions.

12

Pareu atenció al comportament i les reaccions dels vostres fills i filles durant i després de veure la televisió, jugar a videojocs o passar temps en línia. En cas de detectar algun comportament preocupant o malestar, consulteu amb el vostre equip de pediatria.