

1. Educa amb l'exemple

Fes un ús responsable i coherent de les TIC.
Els fills aprenen per imitació.

2. Orienta, educa i acompanya els teus fills en l'ús de pantalles i Internet

Dedica temps a fomentar hàbits saludables de comunicació. Les TIC no han de substituir altres activitats.

3. Escull continguts apropiats a l'edat i la maduresa dels teus fills

Utilitza filtres de control parental per a bloquejar l'accés a determinats continguts i pàgines d'Internet.

4. Col·loca els dispositius electrònics en espais comuns de casa i feu-ne un ús compartit

Podràs interessar-te per la seva activitat a Internet i supervisar-la.

5. Estableix normes clares per regular l'ús d'Internet, el mòbil, els videojocs o les tauletes

És important, en funció de l'edat, delimitar les hores de connexió i fer-los respectar un horari, de manera que no desatenguin altres activitats o obligacions.

6. Facilita alternatives per als moments d'oci

Promou hàbits saludables amb activitats sense pantalles: sortides culturals, a l'aire lliure, fer esport, llegir, compartir espais amb la família i els amics, etc.

7. Ensenya els teus fills a ser crítics amb els continguts d'Internet

Fomenta el diàleg sobre el que hi ha a la xarxa i protegeix la seva informació personal: no tot s'ha de difondre a la xarxa ni tota la informació és fiable.

8. Estigues al dia de les noves tecnologies

És important conèixer les oportunitats i els riscos de les TIC per a tenir una actitud activa i positiva.

9. Educa en el respecte i la responsabilitat en les xarxes socials

L'ús de les xarxes socials s'ha de regir per les mateixes normes de comportament i respecte que la comunicació presencial.

10. Estigues atent al comportament dels teus fills

Davant la sospita de qualsevol situació problemàtica, demana assessorament a l'escola, al metge de família o a un centre especialitzat.



Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I

FGC: Catalunya

Renfe: Catalunya

Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17

CENTRE
SPOTT



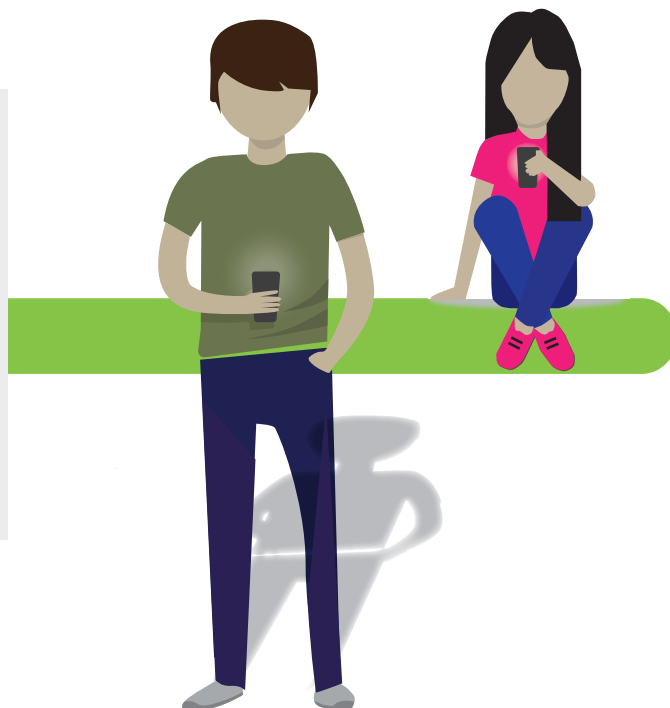
Gabinet de Premsa i Comunicació. DL B 5508-2019

Telèfon: 934 022 880

Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h

Correu electrònic: spott@diba.cat

Més informació: www.diba.cat/benestar/spott/spott



Decàleg de bones pràctiques en l'ús de pantalles



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Atenció
a les Persones

**Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT**

Gerència de Serveis de Benestar Social

Sant Honorat, 5

08002 Barcelona



**Diputació
Barcelona**

#DibaOberta