



# "Guia per a un bon ús de les pantalles en infants i adolescents"

Per a famílies i professionals

# Index

- 3 **El dret al benestar digital, un compromís de tota la ciutat**
- 4 **Com funcionen les pantalles? Els trucs per captar la nostra atenció**
- 8 **Drets digitals dels infants i adolescents**
- 8 **Recomanacions generals per a un ús saludable de les pantalles**
- 9 **Recomanacions per franges d'edat**
  - 10 **Dels 0 als 3 anys**
  - 12 **Dels 3 als 6 anys**
  - 14 **Dels 6 als 12 anys**
  - 16 **Dels 12 als 16 anys**
  - 18 **A partir dels 16 anys**
- 19 **Recursos per acompanyar els nostres fills i filles**
  - 19 **L'entrega del primer mòbil. Pla familiar per al benestar digital**
  - 20 **Algunes eines digitals que ens poden ajudar**
  - 22 **L'addicció a les pantalles: estratègies de prevenció i eines per reconèixer la dependència**
- 22 **T'acompanyem! Serveis a la ciutat per afavorir el benestar digital**

Aquesta Guia ha estat elaborada pel grup de treball de benestar digital i bon ús de pantalles de la Taula Local d'Infància i Adolescència del Prat de Llobregat.

Equip de coordinació del grup de treball i elaboració de la Guia:

**Gonzalez Gómez, E.** Departament de Salut Pública, Benestar Animal i Consum de l'Ajuntament del Prat de Llobregat.

**Gregorio Fernández, H.** Departament d'Educació de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

**Olmedo Pérez, D.** Departament d'Acció Comunitària, Benestar i Convivència de l'Ajuntament del Prat de Llobregat

**Ruiz Mariscal, E.** EAP Disset de Setembre del Prat de Llobregat

Comunicació i gestió: **Cazorla Rodríguez, B.** i **Vidal Rubio, J.**

Disseny gràfic i il·lustracions: **Mañà Alvarez, S.**

D. L. B 17656-2025

Drets CC

Aquesta guia està publicada amb una llicència Creative Commons. Reconeixement- No comercial-Compartir igual 4.0 Internacional. Els termes de la llicència impliquen que aquest material pot ser: • Reproduït, distribuït i comunicat públicament sempre que se'n reconegui l'autoria. • Reproduït, distribuït i comunicat públicament sempre que l'ús no sigui comercial, i • Utilitzat per generar una obra derivada sempre que aquesta obra quedi subjecta a una llicència idèntica a aquesta.



# El dret al benestar digital, un compromís de tota la ciutat.

Les noves tecnologies són ja una presència quotidiana en les nostres vides. Usem les pantalles constantment i per a moltes coses. I això comporta grans beneficis, però també greus riscos. Addicció, problemes de conducta, ciberassetjament, aïllament social, radicalització política... són alguns dels problemes que ens preocupen a moltes famílies. I sovint, davant d'aquests nous reptes, ens manquen eines per acompanyar els nostres fills i filles.

Educar-nos per fer un bon ús de les pantalles, que garanteixi el benestar digital, no és només un problema de cada família. És un dels reptes més importants de la nostra època. Des de les Nacions Unides i l'OMS fins a casa nostra, l'Associació Espanyola i Catalana de Pediatria, assenyalen que és clau promoure l'alfabetització digital a totes les edats, començant per la infància i l'adolescència. L'educació digital avui en dia és tan important com l'educació en emocions, en bons hàbits o en alimentació saludable.

En l'era digital, educar els nostres fills i filles perquè siguin persones amb esperit crític i benestar emocional passa també per educar-los en un bon ús de les pantalles.

A la ciutat del Prat hem posat fil a l'agulla.

A la Taula Local d'Infància i Adolescència, experts d'àmbits diversos, des de l'atenció sanitària fins a la pedagogia, famílies i alumnat han desenvolupat una estratègia d'acció preventiva, col·laborativa i de protecció del benestar digital.

Una de les accions d'aquesta estratègia és aquesta Guia. Un conjunt de materials, recomanacions i recursos per ajudar les famílies i el món educatiu en el repte de l'alfabetització digital. Una eina, en definitiva, que neix amb la voluntat d'ajudar els i les pratenques més joves a extreure tot el potencial que tenen les pantalles evitant alhora els seus riscos.

El pla també preveu posar en marxa un espai web per al benestar digital amb recursos i serveis municipals de suport, promoure el pla familiar per al benestar digital com a eina per gestionar l'ús de la tecnologia a la llar i crear espais lliures de pantalles a la ciutat, identificant i dissenyant principalment espais d'espera del municipi, per oferir als menors un ús alternatiu a les pantalles.

[elprat.cat/Benestardigital](http://elprat.cat/Benestardigital)



# Com funcionen les pantalles?

Els trucs per captar la nostra atenció



## **Pantalles que captiven: quan la tecnologia deixa de ser neutra**

Les pantalles digitals són eines poderoses. Ens connecten amb el món, ens informen i ens entretenen. Però també han estat dissenyades amb sofisticació per captar la nostra atenció i retenir-nos. I quan aquestes estratègies no es comprenen, el seu ús pot generar efectes perjudicials sobre la salut física, emocional i mental, i poden perjudicar tant les persones com la societat. Per treure el màxim profit de les pantalles, és important entendre com hi consumim els continguts.

## **L'economia de l'atenció: si no pagues amb diners, pagues amb temps**

Les xarxes socials i altres aplicacions digitals acostumen a ser gratuïtes. Però darrerament hi ha grans empreses tecnològiques amb grans beneficis. Si no paguem amb diners, què busquen? El nostre temps. Eines com Facebook, Instagram, Tiktok, o els diaris digitals, estan dissenyades per captar el màxim temps possible la nostra atenció. El tecnocapitalisme hi fa negoci: com més estona dediquem a una pantalla, més oportunitats tenen les plataformes de mostrar-nos publicitat i vendre productes. De "monetitzar", en diuen.

## **Alguns trucs que usen les plataformes digitals per captar la nostra atenció...**

Per aconseguir el nostre temps moltes aplicacions utilitzen mecanismes psicològics i tecnològics per enganxar-nos a les pantalles. Amb trucs com aquests, que segur que us sonaran i dels quals convé ser conscient:

- Us heu fixat que, quan googlegeu un producte que us esteu plantejant comprar, us comencen a aparèixer anuncis d'aquest producte?



Amb els **algoritmes personalitzats**, les pantalles ens mostren allò que saben que ens agrada, que ens retindrà més en elles.

- Quan mireu un vídeo a les xarxes socials, tot just s'acaba ja en comença immediatament un altre de similar. O quan acabeu de llegir una notícia en un diari digital, automàticament us en mostra una altra. Oi que us ha passat?



## **Qui controla què veiem a les pantalles? La importància dels algoritmes**

Un algoritme a les xarxes socials és un conjunt de normes automatitzades que decideixen quin contingut veiem, ordenant-lo segons les dades que recullen sobre el nostre comportament: les nostres interaccions, preferències o historial de navegació. Les empreses tecnològiques que basen el seu model de negoci a captar el nostre temps dissenyen els seus algoritmes per aconseguir això.

- L'estratègia de l'**scroll infinit** fa que sembli que els continguts mai no tenguin un final. Enlloc d'això, quan hem acabat de consumir un contingut immediatament n'apareix un altre de relacionat o similar que ens atreu a seguir mirant.



- Us heu fixat que ara les notícies no tenen titulars **que expliquin** què ha passat, sinó que ens prometen que quelcom "ens sorprendrà" o ens anuncien "les 10 coses que no sabíem", sense dir-nos de què es tracta? Us ha passat que heu entrat a una notícia buscant informació i us ha costat trobar-la?

- Els diaris digitals han adaptat la forma d'explicar les notícies per buscar el **clickbait**, que és una estratègia que utilitza titulars exagerats o intriguents per despertar curiositat i fer-nos clicar, sovint prometent més del que realment ofereixen.

- Per què els vídeos de gatets i altres animals estan de moda? I, al mateix temps, per què veiem a les xarxes tantes coses que ens indignen profundament, ens impressionen o ens fan por?

- Moltes plataformes utilitzen algoritmes que prioritzen continguts emocionalment impactants perquè al nostre cervell li és més senzill processar aquestes emocions que usar la capacitat de raonar. Aquesta estratègia de **disseny persuasiu emocional** aprofita sentiments intensos com la indignació, la por o l'eufòria, per captivar-nos i fer que passem més temps connectats.



### **Sabíeu que teniu un dret fonamental a rebre informació veraç?**

Ho diu la Constitució en l'article 20. Però aquest dret, com tants altres, està amenaçat. L'estratègia de moltes plataformes per captar la nostra atenció passa sovint per adulterar aquesta informació veraç. Amb moltes tàctiques: titulars cridaners però anecdòtics, prioritant continguts sensacionalistes o indignants que ens mouen a compartir-los, o mitges veritats que confirmen la nostra visió del món, entre d'altres. Igual que existeix un abisme entre el menjar ràpid i el saludable, hi ha un abisme entre molts continguts a les xarxes i la informació veraç, i és important saber identificar-lo.



- Heu pensat que cada cop veiem vídeos més curts? O que cada cop veiem més vídeos o mems i en canvi llegim menys continguts?

→ Els **microcontinguts captivadors** busquen captar la nostra atenció amb missatges visuals, vídeos o textos molt breus que estimulen una resposta instantània. Redueixen la tolerància a la informació més llarga o complexa, i afavoreixen l'impuls i la gratificació immediata en lloc de la reflexió pausada. És com entrenar el cervell a preferir l'aminadures digitals en comptes de menjars elaborats.

- Us heu preguntat quantes notificacions rebeu cada dia al vostre mòbil? I heu pensat quantes eren realment importants i quantes eren *spam*?

→ Amb les **notificacions constants**, les pantalles ens emeten petites alarmes visuals i sonores que ens interrompen i criden la nostra atenció encara que no ho necessitem.

- Heu pensat quin sentiment ens desperta una notificació del fet que hem rebut un nou *like*, o quan veiem que algú ha compartit un contingut que hem penjat?

→ Les xarxes usen els *likes* com a recompenses instantànies que ens generen una dependència emocional subtil. La **validació social digital** es basa a activar el plaer psicològic que sentim quan rebem *likes*, comentaris o comparticions, que reforcen la nostra conducta perquè tornem a buscar aquest reconeixement.

- Per què quan naveguem ens ensenyen tantes imatges de cossos escultòrics, gent amb vides trepidants o viatges a llocs paradisiacs?



→ Segur que heu sentit a parlar del **FOMO** (*Fear of Missing Out*, o, en català, la por de perdre's alguna cosa), que és l'estratègia per fer-nos sentir que, si no estem connectats constantment, ens estem perdent moments, vivències o oportunitats importants, fet que activa una urgència emocional que captura la nostra atenció.

## Riscos individuals i socials de les pantalles.

Totes aquestes estratègies estan canviant la nostra forma de consumir continguts. I això canvia la nostra forma de veure el món, i també d'actuar. Per això, a través d'aquests mecanismes les pantalles no només estan canviant la manera que tenim d'informar-nos, d'expressar-nos i de relacionar-nos. Fent-ho, ens estan canviant com a persones i com a societat.

Alguns dels comportaments que es formen amb aquest tipus d'estratègies són els següents:

### • Addicció digital

Totes les tècniques per captar la nostra atenció ens poden generar la necessitat constant de consultar el mòbil o connectar-nos, fins i tot en moments inapropiats.

- **Dificultat per concentrar-se i mantenir l'atenció**

Saltar contínuament entre estímuls curts redueix la capacitat d'escoltar o aprofundir en tasques complexes.

- **Baixa autoestima**

La comparació constant amb perfils idealitzats pot generar inseguretat, frustració o sensació d'inferioritat.

- **Alteracions del son**

L'ús de pantalles abans de dormir interfereix amb el descans i en la qualitat del son.

- **Aïllament relacional**

L'excés de connexió virtual pot reduir el temps dedicat a les relacions presencials i familiars.

- **Desinformació i bombolles informatives**

Amb eines com els algoritmes personalitzats, les xarxes socials poden crear espais tancats on només consumim informació que confirma les nostres creences, que afavoreixen la circulació de dades falses i limiten la diversitat de punts de vista.



- **Polarització i radicalització**

Els algoritmes, empesos pels enfrontaments digitals constants, amplifiquen continguts extrems que generen fortes reaccions emocionals, cosa que pot fer que les opinions es tornin més extremes i divisòries amb el temps.

## La cultura digital, clau per a un bon ús de les pantalles

Educar en cultura digital és essencial. Es tracta de desenvolupar pautes d'ús de les pantalles que ens ajudin a treure'n el màxim profit i a evitar-ne els riscos. En aquesta Guia, us donem eines per fer-ho, i per acompanyar els infants i adolescents en aquest repte.

### Voleu saber-ne més?

El documental *The Social Dilemma* exposa com les xarxes socials utilitzen algoritmes dissenyats per manipular el comportament humà, fomentant la dependència digital i distorsionant la percepció de la realitat. El documental ens ajuda a entendre els impactes negatius tant individuals —com l'ansietat i l'addicció— com socials, inclosos la polarització i la desinformació massiva,



i alerta sobre les conseqüències d'un disseny tecnològic centrat en el benefici i no en el benestar.

El Congrés dels Diputats espanyol té una Oficina de Ciència i Tecnologia que investiga la desinformació en l'era digital, com funciona aquesta desinformació i quin perill suposa per a les societats contemporànies.



David Bueno, doctor en neuroeducació i membre de la Comissió de Digitalització del Departament d'Educació i Formació



Professional, va pronunciar la conferència "Pantalles i cervell: què ens diu la neuroeducació?" en la lliçó inaugural del curs 2025-2026.



# Drets digitals dels infants i adolescents

854 infants i adolescents d'arreu de Catalunya han pogut expressar lliurement actituds, valors i percepcions en relació amb les seves experiències digitals. Com a resultat, s'ha elaborat un manifest dels drets digitals de la infància i adolescència de Catalunya que recull demandes com aquestes:

- 1 Accés equitatiu a la tecnologia
- 2 Protecció de la privacitat i de les dades personals
- 3 Autonomia i acompanyament adequats
- 4 Seguretat davant de riscos digitals (ciberassetjament, continguts nocius)
- 5 Formació sobre eines digitals
- 6 Dret a la desconexió i a l'equilibri digital



## Compromís de la comunitat



Famílies, centres educatius, institucions i entitats han de fomentar un entorn digital segur i educatiu.



Per saber-ne més,  
consulteu el  
manifest aquí:



## Recomanacions generals per a un ús saludable de pantalles

### Límits de temps d'ús

- Abans dels 6 anys: eviteu-ne l'ús.
- De 6 a 12 anys: màxim 1 hora al dia amb supervisió
- Adolescents: màxim 2 hores al dia amb control parental fins als 16 anys

### Espais lliures de pantalles

- ❌ Ni a les hores dels àpats ni als dormitoris
- ❌ No abans d'anar a dormir
- ❌ No en espais de socialització

### Hàbits saludables

- ✓ Fomentar l'activitat física.
- ✓ Assegurar un bon descans.
- ✓ Tenir consciència del temps d'ús. Utilitzar mecanismes de control de les aplicacions.

- ✓ Supervisar l'ús i escollir continguts educatius.
- ✓ Prioritzar la interacció social en la vida real.

### El paper de les persones adultes

- ✓ Pactar de forma conjunta un pla familiar per al benestar digital.
- ✓ Esdevenir un model d'ús equilibrat.
- ✓ Fomentar alternatives a l'oci digital.

- ✓ Supervisar i acompanyar l'ús de la tecnologia.
- ✓ Explicar els riscos d'internet i de les xarxes socials.

- 🔍 Promoure un equilibri saludable entre tecnologia i vida real!

#### MÉS INFORMACIÓ

Consulteu el Pla digital familiar de l'AEP



## Recomanacions per franges d'edat

| Franja d'edat                | Ús de les pantalles recomanat                                                                                                                                     | Temps màxim diari                                       | Espais recomanats per a l'ús de les pantalles                                | Resum de recomanacions                                                                                                                                               |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>De 0 a 3 anys</b>         | Cap.                                                                                                                                                              | -                                                       | -                                                                            | Prioritzeu el vincle afectiu, el joc sensorial i l'exploració. Les pantalles poden afectar el desenvolupament de l'infant.                                           |
| <b>De 3 a 6 anys</b>         | Reduir al mínim el contacte.                                                                                                                                      | L'ús ha de ser puntual.                                 | Sempre acompanyat d'una persona adulta.                                      | No useu les pantalles com a cangur digital. Prioritzeu el joc simbòlic, les manualitats i les activitats físiques.                                                   |
| <b>De 6 a 12 anys</b>        | Ús limitat i supervisat.                                                                                                                                          | Una hora, inclòs l'ús escolar, si n'hi ha.              | Sempre en espais comuns. Eviteu les pantalles als dormitoris.                | Pacte un pla familiar per al benestar digital. Prioritzeu la creativitat, la lectura i les activitats a l'aire lliure.                                               |
| <b>De 12 a 16 anys</b>       | Ús amb control parental. Convé evitar un mòbil propi abans dels 14 anys com a mínim. Restringir l'obertura de perfil propi a les xarxes socials fins als 16 anys. | Com a molt dues hores, inclòs l'ús escolar, si n'hi ha. | Espais comuns. Eviteu les pantalles als dormitoris.                          | Mantingueu un pla familiar per al benestar digital. Fomenteu l'alfabetització digital. Promogueu l'activitat física, les relacions cara a cara i el descans adequat. |
| <b>A partir dels 16 anys</b> | Ús autònom, supervisat i amb responsabilitat                                                                                                                      | Eduqueu en l'autogestió, pactant els límits.            | Determineu quins són els espais i llocs sense pantalles a la vostra família. | Mantingueu un pla familiar per al benestar digital. Fomenteu l'alfabetització digital. Prioritzeu el benestar emocional, el descans i les relacions saludables.      |



# ETAPA DELS 0 ALS 3 ANYS



Durant l'etapa de 0 a 3 anys s'estableixen les bases de les capacitats motores, lingüístiques i emocionals. L'exploració, el vincle afectiu i la interacció són imprescindibles per garantir un bon desenvolupament.

## **Zero exposició a pantalles**

Poden interferir en el desenvolupament emocional, cognitiu i físic. Les pantalles no són un xumet digital.



### **Riscos d'un ús inadequat i/o excessiu:**

- ✗ **Retard en el llenguatge:** menys interacció verbal amb els adults
- ✗ **Dificultats d'atenció i concentració:** els canvis ràpids d'escena, els colors brillants, els sons intensos i el ritme accelerat de la imatge sobreestimen el sistema nerviós
- ✗ **Retard en el desenvolupament motor i social:** menys temps per gatejar, caminar i interactuar amb altres infants
- ✗ **Dependència i dificultats emocionals:** es pot convertir en un recurs per calmar-se en lloc d'aprendre autoregulació emocional
- ✗ **Menys creativitat i menys joc simbòlic:** les pantalles limiten el joc lliure i la imaginació



## **Què s'hi pot fer?**

### **Relacions personals: la base del desenvolupament**

- Convé evitar els dispositius durant l'al·lactament i els àpats, i prioritzar el contacte visual i la conversa per a una comunicació afectiva.
- El contacte directe amb adults referents és essencial per crear vincles afectius i per al desenvolupament social.

### **Promogreu activitats sensorials i motrius**

- Fomenteu activitats que impliquin els sentits: tocar, olorar, escoltar i observar, per estimular el desenvolupament cognitiu i motor.
- El joc físic i l'exploració de l'entorn ajuden a consolidar habilitats bàsiques.

### **Mireu de ser un exemple familiar**

- Les persones adultes han de ser models d'ús responsable de la tecnologia.
- Les persones adultes han de fer un ús equilibrat de les pantalles per ajudar els infants a establir una relació sana amb la tecnologia.



✓ **Establir rutines saludables**

- Mireu de crear moments sense pantalles: durant els àpats, a l'hora d'anar a dormir i en activitats familiars.

✓ **Ajudeu els vostres infants a explorar i descobrir**

- Aproveiteu les passejades per interactuar amb l'entorn, per estimular la curiositat, observar i conversar.

✓ **Busqueu moments de calma**

- Dediqueu temps a activitats tranquil·les; alenteu el ritme diari per reduir l'estrès.

✓ **Eviteu la velocitat digital**

- Freneu i gaudiu del present a la vida real. Penseu a desactivar les notificacions quan esteu compartint temps amb els vostres infants.

✓ **El joc és essencial**

- Prioritzeu el joc amb elements naturals, sensorials i simbòlics per desenvolupar la creativitat, la intel·ligència i la imaginació.
- L'avorriment estimula la creativitat perquè impulsa la ment a cercar noves idees i solucions de manera espontània.
- Prepareu un *kit* d'entreteniment per a viatges, restaurants, sales d'espera...



# ETAPA DELS 3 ALS 6 ANYS



L'etapa de 3 a 6 anys es caracteritza pel desenvolupament del pensament simbòlic, la millora de la motricitat, l'adquisició del llenguatge,

l'autonomia creixent i l'inici de la socialització a través del joc.



## Zero exposició a pantalles

- És recomanable reduir al mínim el contacte dels infants amb les pantalles.



## Riscos d'un ús inadequat i/o excessiu:

- ✗ **Problemes de son:** la llum blava altera la producció de melatonina
- ✗ **Major risc d'obesitat infantil:** menys moviment físic i més temps sedentari
- ✗ **Retard en el llenguatge:** menys interacció verbal amb els adults
- ✗ **Dificultats d'atenció i concentració:** Els canvis ràpids d'escena, els colors brillants, els sons intensos i el ritme accelerat de la imatge sobreestimen el sistema nerviós
- ✗ **Retard en el desenvolupament emocional i social:** manca d'habilitats socials, irritabilitat i baixa tolerància a la frustració
- ✗ **Immediatesa i manca d'avorriment:** les pantalles limiten el joc lliure, la creativitat i la imaginació. Creen hàbit a la velocitat i dificultat per adaptar-se a situacions pausades

## **Què s'hi pot fer?**

### **Sempre amb acompanyament**

- En cas d'utilitzar dispositius, sempre cal veure els continguts amb un adult i fomentar el diàleg sobre allò que es mira.

### **La pantalla no és una cangur**

- Pot afectar el vincle amb les persones adultes referents.
- No és un substitut de l'atenció ni de l'afecte.

### **Promoció d'hàbits saludables**

- L'avorriment i la descoberta fomenten la creativitat.
- Els àpats són moments per compartir, sense distraccions digitals.

### **Exposició passiva**

- Eduqueu sobre l'impacte que pot tenir la televisió engegada de fons en el benestar i la concentració de tots els membres de la família.

### **Sigueu els seus influencers!**

- El teu ús de pantalles és un exemple.
- La pantalla pot esdevenir un lladre de temps.

### **Joc i creació**

- Oferiu activitats de dibuix, pintura i manualitats.
- Proporcioneu objectes per manipular amb diferents materials i textures.
- Feu construccions amb blocs, modeieu amb plastilina o jugueu amb jocs de taula senzills.

### **Activitats físiques**

- Gaudiu dels parcs infantils i dels espais a l'aire lliure.
- Aproveiteu l'entorn del Delta per fer sortides caminant, amb bicicleta, patins...

### **Contes i música**

- Expliqueu contes o feu titelles per estimular la imaginació. Visiteu la biblioteca municipal i aprofiteu les activitats que ofereix.
- Descobriu i aprofiteu l'oferta d'activitats familiars de la ciutat ([www.elprat.cat/agenda](http://www.elprat.cat/agenda)).

### **Promogreu la interacció social i familiar**

- Jugueu en família.
- Feu els àpats en família i compartiu com ha anat el dia.
- Participeu en tasques quotidianes i incloeu els infants en activitats familiars com cuinar, parar taula o fer feines de casa adequades a la seva edat.

### **Eviteu la velocitat digital**

- Fugiu de l'acceleració que provoquen les pantalles. Gaudiu del present a la vida real. Penseu a desactivar les notificacions quan esteu compartint temps amb els vostres infants.

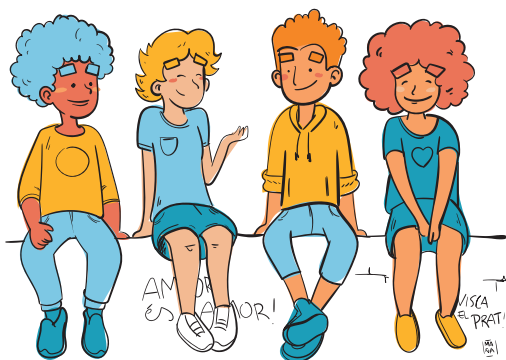


# ETAPA DELS 6 ALS 12 ANYS



L'etapa de 6 a 12 anys es caracteritza per un augment de l'autonomia i la consciència dels infants sobre si mateixos. Comencen a establir relacions més profundes amb el seu entorn social i experimenten canvis físics ràpids. La capacitat d'atenció i la presa de decisions complexes augmenten, i desenvolupen el desig i la motivació per aconseguir objectius personals i socials. És una etapa de construcció de la identitat, de recerca de l'acceptació social i d'exploració de nous interessos i passions.

Comencen a establir relacions més profundes amb el seu entorn social i experimenten canvis físics ràpids. La capacitat d'atenció i la presa de decisions complexes augmenten, i desenvolupen el desig i la motivació per aconseguir objectius personals i socials. És una etapa de construcció de la identitat, de recerca de l'acceptació social i d'exploració de nous interessos i passions.



## **Riscos d'un ús inadequat i/o excessiu:**

- ✗ **Dificultats d'atenció:** menor capacitat de concentració i d'atenció prolongada
- ✗ **Problemes de son:** la llum blava de les pantalles afecta la producció de melatonina
- ✗ **Problemes de visió:** fatiga, sequedat i irritació ocular
- ✗ **Ansietat i estrès:** els continguts inadequats poden fer augmentar el neguit
- ✗ **Baixa autoestima:** les comparacions socials a les xarxes poden disminuir la confiança en un mateix
- ✗ **Aïllament social:** menor temps dedicat a interaccions cara a cara
- ✗ **Dificultats en habilitats socials:** menor desenvolupament de l'empatia i les relacions personals



## **Què s'hi pot fer?**



### **Temps d'ús equilibrat**

- Màxim 1 hora al dia, temps escolar i deures inclosos.
- Els dispositius han de fer-se servir preferiblement en espais comuns. Eviteu instal·lar pantalles a l'habitació dels infants.
- L'ús equilibrat de les pantalles els ajudarà a establir una relació sana amb la tecnologia.



### **Pauses de les pràctiques digitals**

- Animeu els vostres fills i filles a fer pauses durant les connexions.
- Reguleu l'ús de videojocs: familiaritzeu-vos amb la classificació PEGI. (*Pan European Game Information*. <https://www.pegi.info>)



### **Potencieu la creativitat i la lectura**

- Animeu els infants a llegir llibres.
- Animeu-los a fer manualitats, a dibuixar, a escriure històries.

### ✓ Supervisió familiar

- Fomenteu la creació en lloc del consum. Prioritzeu activitats com el dibuix digital, la programació bàsica, etc.
- Configureu la protecció parental en la xarxa domèstica i en els dispositius abans que els infants en facin ús.
- Parleu-los sobre ciberseguretat.
- Com en totes les etapes, mireu de ser un exemple positiu en interacció familiar.

### ✓ Fomenteu activitats esportives a l'aire lliure

- Animeu els infants a practicar esports.
- Feu excursions, jugueu al parc o gaudiu de jocs tradicionals.
- Informeu-vos i participeu en les activitats que organitza l'Ajuntament els caps de setmana.



### ✓ Jocs de taula i activitats socials

- Gaudiu de moments de joc compartit..
- Participeu en grups de teatre, música o activitats.

### ✓ Assigneu responsabilitats

- Animeu els vostres fills i filles a cuinar, cuidar mascotes o fer petites tasques.
- Creeu experiments científics senzills o reptes.

### ✓ Gaudiu de temps en família

- Busqueu espais per poder conversar, compartiu els moments dels àpats...
- Planifiqueu sortides culturals, com visites a museus o tallers educatius.



### Arriba el moment de pactar un pla familiar per al benestar digital!

Quan els nostres infants comencen a interactuar amb les pantalles és un bon moment per pactar un pla familiar per al benestar digital. És un document que podeu elaborar com a família per gestionar l'ús de la tecnologia a casa i inclou acords que han de complir tots els membres. Podeu trobar una plantilla que us hi ajudarà, aquí:



# ETAPA DELS 12 ALS 16 ANYS



L'etapa de 12 a 16 anys es caracteritza per canvis físics ràpids, desenvolupament de la identitat, major autonomia i recerca de l'acceptació social.

Els adolescents experimenten fluctuacions emocionals, augmenten la seva capacitat de raonament, estableixen relacions profundes i en aquesta etapa apareix el desig sexual i amorós.



## **Riscos d'un ús inadequat i/o excessiu:**

- ✗ **Dificultats d'atenció:** menor capacitat de concentració i d'atenció prolongada
- ✗ **Problemes de son:** la llum blava de les pantalles afecta la producció de melatonina
- ✗ **Problemes de visió:** fatiga, sequedat i irritació ocular
- ✗ **Ansietat i estrès:** els continguts inadequats poden fer augmentar el neguit
- ✗ **Baixa autoestima:** les comparacions socials a les xarxes poden disminuir la confiança en un mateix
- ✗ **Aïllament social:** menor temps dedicat a interaccions cara a cara
- ✗ **Dificultats en habilitats socials:** menor desenvolupament de l'empatia i les relacions personals



## **Què s'hi pot fer?**

### ✓ **Temps d'ús equilibrat**

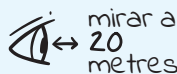
- Límit diari: pacteu un màxim de 2 hores diàries, inclosos el temps escolar i els deures.

- Pauses regulars: regla 20/20/20: cada 20 minuts de pantalla, cal mirar a 20 metres de distància durant 20 segons.

- Mireu de retardar l'edat en què els entregueu el primer mòbil intel·ligent (amb connexió a internet).

### ✓ **Continguts adequats**

- Si els permeteu accedir a dispositius, us recomanem que instal·leu eines de control parental, entre altres mesures. Al final d'aquesta guia trobareu algunes recomanacions en aquest sentit.
- Supervisió: convé que conegueu els continguts que veuen els adolescents.
- Educació digital: eduqueu els vostres fills i filles adolescents sobre els riscos d'internet. Preveniú-los del ciberassetjament.



### ✓ Hàbits saludables

- Activitat física: fomenteu que facin almenys una hora d'activitat física diària.
- Son: per garantir un bon descans, eviteu que facin servir pantalles l'hora abans d'anar a dormir.



### ✓ Espais lliures de pantalles

- Dormitoris: eviteu les pantalles als dormitoris. Recupereu el despertador analògic.
- Eviteu les pantalles durant els àpats.
- Els i les adolescents han d'aprendre a reconèixer quan les pantalles són un lladre de temps.



### ✓ Interacció social

- Relacions cara a cara: fomenteu les interaccions socials cara a cara.
- Activitats en grup: participeu en activitats comunitàries i grupals.
- L'edat mínima recomanada per accedir a les xarxes socials és de 16 anys.



### A partir de quina edat es pot donar consentiment digital?

A Espanya, actualment, s'està tramitant una llei de protecció a la infància i a l'adolescència en l'entorn digital que, entre altres coses, proposa elevar als 16 anys l'edat mínima perquè els menors puguin donar el seu consentiment per tractar dades personals a internet (com per exemple crear un perfil en una xarxa social, registrar-se en una app, etc.) sense necessitat que ho autoritzin els seus pares o tutors legals.

### ✓ Contingut de qualitat i seguretat digital

- Prioritzeu aplicacions educatives, documentals i continguts que promoguin el creixement personal.
- Fomenteu l'ús de pantalles orientat a l'estudi, la recerca i la creativitat.

### ✓ Gaudiu de temps en família

- Busqueu espais per poder conversar, compartiu els moments dels àpats...
- Crear un "pàrquing de mòbils" us pot ajudar: designeu moments i llocs per deixar els dispositius (per a tota la família).

### Necessiteu recursos per parlar de pantalles amb els vostres fills i filles adolescents? Us hi ajudem!

Al web [elprat.cat/benestardigital](http://elprat.cat/benestardigital) hi trobareu unes càpsules per educar digitalment els i les adolescents. Us serviran per explicar-los de manera senzilla, en el seu llenguatge, com funcionen els algorismes i com poden enganxar-los les xarxes socials, i els ajudaran a adoptar una actitud crítica amb els continguts que hi consumeixen.



# ETAPA A PARTIR DEL 16 ANYS



## Recomanacions clau per al benestar digital a l'adolescència

Us animem a llegir aquestes recomanacions amb els vostres fills i filles majors de 16 anys, a conversar-hi sobre el que heu llegit i a arribar a acords sobre un bon ús de les pantalles..



### Què s'hi pot fer?

#### **Autogestió del temps de pantalla**

- Prioritzeu activitats diverses: combineu l'ús de pantalles amb activitats esportives, culturals i socials. Establiu moments lliures de tecnologia: sopars en família, abans d'anar a dormir i primeres hores del matí.
- Descanseeu adequadament: eviteu l'ús de pantalles una hora abans d'anar a dormir, per millorar la qualitat del son. Deixeu el mòbil fora de l'habitació.

#### **Relacions saludables en l'entorn digital**

- Cuideu la vostra privacitat: configureu correctament la seguretat dels vostres perfils i compartiu informació amb responsabilitat. Fomenteu interaccions positives: respecteu els altres a les xarxes socials i eviteu situacions de ciberassetjament.

- Consulteu fonts fiables: verifiqueu la informació abans de compartir-la per evitar la desinformació.

- Consulteu el capítol "Com funcionen les pantalles? Els trucs per captar la nostra atenció" a l'inici d'aquesta guia.

#### **Benestar emocional i ús responsable**

- Escolteu les vostres emocions: si les xarxes socials us generen estrès o comparacions negatives, preneu-vos pauses. Equilibreu el temps en línia i fora de línia: dediqueu temps de qualitat en espais físics a les vostres amistats i a la família.
- Utilitzeu la tecnologia amb propòsit: cerqueu continguts que aportin aprenentatge, entreteniment de qualitat i benestar.

#### **Seguretat i drets digitals**

- Gestioneu contrasenyes segures: canviu-les periòdicament i eviteu compartir-les. Denuncieu el contingut inadequat: si detecteu assetjament, contingut perjudicial o ús de la vostra imatge sense el vostre consentiment, utilitzeu les eines de denúncia de les plataformes.
- Conegueu els vostres drets digitals: informeu-vos sobre l'ús de dades personals i sobre la normativa de privacitat.

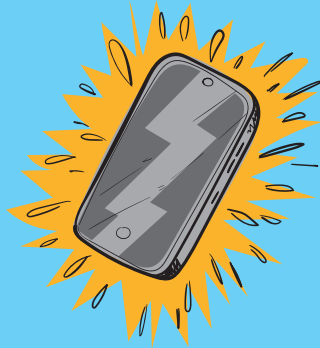
### **Voleu saber-ne més? Escolteu aquestes influencers!**

Al web [elprat.cat/benestardigital](http://elprat.cat/benestardigital) hi trobareu unes càpsules que ha elaborat el col·lectiu de joves *influencers* Pantube. Us serviran per entendre de manera senzilla com poden enganxar-vos les xarxes socials, i us ajudaran a adoptar una actitud crítica amb els continguts que hi consumeixiu. Escolteu els seus trucs per garantir que vosaltres controleu la pantalla, i no la pantalla a vosaltres!



## Recursos per acompanyar els nostres fills i filles

L'entrega del primer mòbil.  
Pla digital de benestar digital.



### Després de donar-li el mòbil:

- Feu-li un seguiment actiu i positiu.
- Fomenteu l'equilibri digital.
- Mantingueu una comunicació oberta i regular amb els vostres fills i filles sobre quin ús fan de les pantalles.

### Necessiteu ajuda?

- Adreceu-vos als punts TIC de la ciutat.



### Abans d'entregar el primer telèfon als nostres infants:

- Pregunteu-vos quina és la raó principal per la qual el vostre fill o filla necessita un mòbil.
- Assegureu-vos que l'infant és prou madur per entendre les responsabilitats que comporta tenir un telèfon mòbil.
- Configureu-li el temps d'ús, el nivell de seguretat i privacitat del dispositiu: control parental, límits d'instal·lació d'app, ubicació...

### En el moment de lliurar-lo:

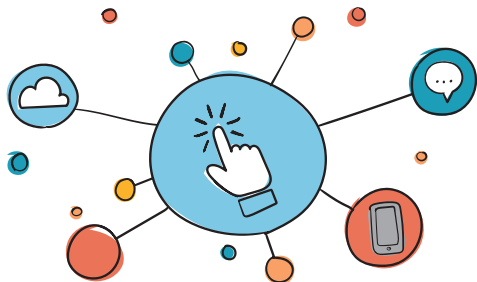
- Pacteu el pla familiar per al benestar digital.
- Acompanyeu-lo en la configuració.
- Parleu-li sobre el ciberassetjament i la identitat digital, i afavoriu la seva formació sobre eines digitals.

### Quan els podem entregar el primer mòbil?

És recomanable que els nostres fills i filles no tinguin el primer mòbil abans dels 14 anys, i moltes veus endarrereixen aquesta edat fins als 16 anys, com a molt d'hora. Així ho defensa, per exemple, l'Associació Adolescència Lliure de Mòbils. Amb el lema "La infantesa és massa curta per passar-la davant d'un mòbil", aquesta entitat agrupa famílies preocupades per l'accés precoç d'infants i adolescents als telèfons mòbils intel·ligents i els riscos psicològics, conductuals i socials d'aquests dispositius amb accés a internet i a les xarxes socials. El seu objectiu és empoderar les famílies per tal de promoure un pacte social perquè el màxim nombre de llars endarrereixin l'entrega del primer smartphone als seus fills i filles, i treballar per a un bon ús per a aquells que ja el tenen i els adults de la família.



## Algunes eines digitals que ens poden ajudar



Com en totes les tecnologies, el problema de les pantalles no és l'eina en si, sinó l'ús que en fem. També en el món digital podem trobar recursos per combatre la tendència de moltes plataformes a atreure al màxim possible el nostre temps i la nostra atenció i per garantir un major benestar digital. Inclús algunes de les plataformes més usades al món incorporen, de forma obligada o no, aquesta mena d'eines als seus recursos. Aquests en són alguns exemples:

### Google Families

Google té tota una sèrie d'eines per protegir la nostra família *on-line*, usar controls parentals o ajudar els nostres fills i filles en l'alfabetització mediàtica. Una d'elles és Family link, que permet decidir quin ús poden fer els nostres fills i filles de les pantalles.

### Aplicacions per un major benestar digital

Hi ha nombroses aplicacions per garantir un major benestar digital. Us en posem tres exemples i us animem a cercar la que trobeu més útil.



### Screen Time

Amb aquesta aplicació podem gestionar el temps que els infants passen davant de les pantalles, bloquejar apps, filtrar webs i establir rutines digitals saludables. La va crear un pare britànic que buscava una solució pràctica per limitar l'ús de les tauletes dels seus tres fills.



### Qustodio

Aquesta aplicació de control parental, creada el 2012 a Barcelona, ajuda les famílies a protegir els seus fills i filles en línia, promovent hàbits digitals saludables i supervisant l'ús dels dispositius de manera segura.



### Forest

Aquesta eina busca ajudar les persones a mantenir-se concentrades i a reduir l'ús del mòbil, combinant ludificació amb consciència ambiental: si et concentres prou en una tasca, pots col·laborar amb l'organització *Trees for the Future* a plantar arbres reals.



### Versions familiars de les plataformes més usades

Algunes de les aplicacions digitals que més usem en la nostra vida quotidiana tenen una versió per a infants, amb continguts adequats per a ells i eines perquè les famílies puguin gestionar què poden veure.



Youtube Kids

Un bon exemple  
és Youtube Kids.

Centre Familiar de Meta

Facebook, Instagram i Whatsapp pertanyen a Meta, que també té un centre de recursos per tal que les famílies puguin gestionar l'ús que els vostres fills i filles fan d'aquestes plataformes.



### Com podem detectar els senyals d'alarma

Que els joves empenin l'escala següent ens pot ajudar a identificar si hi ha riscos associats a l'ús de pantalles i, per tant, a intervenir per evitar-los.

Amb quina freqüència en els darrers mesos t'ha passat que...

Totes les preguntes puntuen de 0 a 4. S'han de sumar els 11 ítems i si el resultat total és igual o superior a 16, es considera que hi ha un ús problemàtic.



També podeu fer el qüestionari *on-line*:

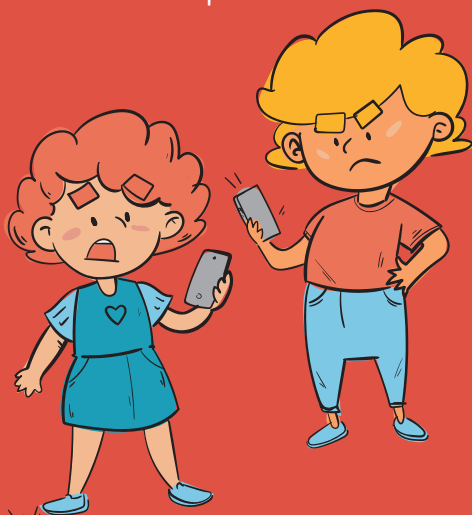
*Aquesta Escala d'Ús Problemàtic d'Internet en Adolescents va ser desenvolupada i validada per un equip d'investigadors espanyols i publicada a la revista especialitzada Adicciones el 2015. Podeu saber-ne més aquí:*



| PUNTUACIÓ                                                                                                                          | Mai: 0 punts<br>Gairebé mai: 1 punt<br>A vegades: 2 punts<br>Molt sovint: 3 punts<br>Sempre: 4 punts | Mai                      | Gairebé Mai              | A vegades                | Molt sovint              | Sempre                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Quan em connecto sento que el temps vola i passen les hores sense adonar-me'n.                                                     |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| He intentat controlar o reduir l'ús que faig d'internet, però no en soc capaç.                                                     |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| He arribat a descuidar algunes tasques o a rendir menys (en exàmens, esport, etc.) per connectar-me a internet.                    |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cada vegada m'agrada més passar hores connectat a internet.                                                                        |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| M'irrito o em poso de mal humor per no poder connectar-me a internet o haver de desconnectar-me'n.                                 |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Prefereixo que els meus pares o la meua família no sàpiguen el temps que passo connectat a internet perquè els semblaria excessiu. |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| He deixat d'anar a llocs o de fer coses que abans m'interessaven (hobbies, esports, etc.) per poder connectar-me a internet.       |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| M'he ficat en embolics o problemes per connectar-me a internet.                                                                    |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Em molesta molt passar hores sense connectar-me a internet.                                                                        |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Quan no puc connectar-me a internet no paro de pensar si m'estic perdent alguna cosa important.                                    |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Per internet dic o faig coses que no seria capaç de dir o fer en persona.                                                          |                                                                                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## L'addició a les pantalles :

estratègies de prevenció i eines per reconèixer la dependència



### Com reconèixer la dependència

- ✓ Desatenció i aïllament: l'infant/adolescent mostra poc interès en activitats fora de les pantalles i es distreu fàcilment.
- ✓ Canvis en l'estat d'ànim: apareixen irritabilitat, ansietat o frustració quan no hi ha accés a les pantalles.
- ✓ Problemes en les relacions socials: reducció de la interacció social amb altres infants i adults.
- ✓ Negligència d'obligacions: augment de la descurança en els estudis, les tasques domèstiques o els hàbits saludables, per dedicar més temps a les pantalles.
- ✓ Dificultat per establir límits: l'infant/adolescent insisteix a continuar utilitzant pantalles més enllà del temps establert.

## T'acompanyem!

Serveis a la ciutat per afavorir el benestar digital



Tots aquests serveis són públics i gratuïts



Si cerqueu assessorament digital, en aquests llocs us poden ajudar

1. Servei de suport i assessorament digital als centres cívics de la ciutat  
A tots els centres cívics de la ciutat (Palmira Domènech, Jardins de la Pau i Ribera Baixa) i al Cèntric teniu a la vostra disposició un servei d'assessorament bàsic en eines digitals. Trobareu els horaris a cada centre aquí:



2. Punts TIC i Òmnia de Sant Cosme  
A l'Obrador Comunitari de Sant Cosme hi trobareu el punt TIC, que ofereix suport a la ciutadania per facilitar l'accés a la tecnologia.

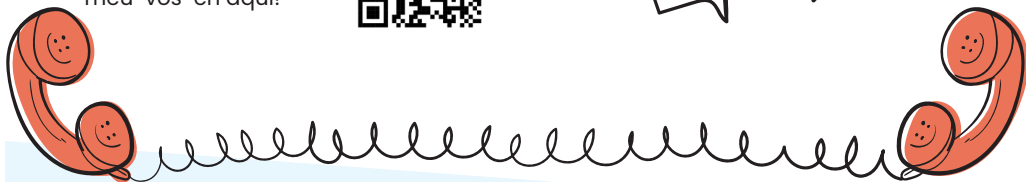


A més a més, al Grup Infantil Sant Cosme hi trobareu un punt Òmnia, que acompanya infants i joves però també persones adultes contra la bretxa digital.



3. Aprofita l'oferta formativa en cultura digital!

Els equipaments culturals de la ciutat ofereixen un programa formatiu en cultura digital. Cada centre ofereix una especialització i de manera trimestral ofereixen una proposta de cursos i tallers dins d'aquest àmbit. Informeu-vos-en aquí!



Observeu conductes de risc?

Aquests serveis us poden ajudar!

1. Si ets jove, el Lloro t'assessora  
Les assessories joves són espais on professionals especialitzats us ajudaran en tot allò que puguin. També en matèria digital. Informeu-vos-en i demaneu cita aquí:



2. Les famílies teniu un Servei d'Orientació i Acompanyament a disposició  
El SOAF us atén i us pot fer acompanyament terapèutic familiar.



3. Problemes d'addicció? Parla amb l'SPA!  
Aquest servei municipal és confidencial i engloba diferents programes i serveis d'atenció i tractament dirigits a persones amb conductes addictives.



4. L'atenció sanitària primària de la ciutat està al teu servei

A CatSalut respon, al 061, i al teu CAP teniu professionals a la vostra disposició.



5. Mossos d'Esquadra  
El pla d'acció Internet Segura dels Mossos d'Esquadra, adreçat als centres educatius i a les famílies, promou la seguretat en l'ús d'internet, en especial en menors i adolescents.

A/e: [internetsegura@gencat.cat](mailto:internetsegura@gencat.cat)





# "Guia per a un bon ús de les pantalles en infants i adolescents"

Per a famílies i professionals



**TLIA** Taula Local d'Infància i Adolescència del Prat de Llobregat



Institut Català de la Salut  
Atenció Primària



Generalitat de Catalunya



Ajuntament del  
Prat de Llobregat

