Pla familiar per al benestar digital

elprat.cat/**benestardigital**

Què és el Pla familiar per al benestar digital?

És un document que elaborareu com a família per gestionar l'ús de la tecnologia a casa. És important entendre que inclou acords que han de complir tots els membres de la família, amb l'objectiu de protegir el vostre benestar físic, mental i social, especialment d'infants i adolescents.

Per què és important tenir-lo?

L'àmbit familiar és clau, ja que les conductes dels adults tenen un paper fonamental en la manera com infants i adolescents fan servir la tecnologia.
A més, hi ha evidències científiques que mostren com l'ús excessiu de tecnologia pot afectar el descans, la comunicació i els hàbits relacionals.

Amb aquest Pla:

- Promoveu hàbits digitals saludables.
- Eduqueu els vostres fills i filles a fer un ús responsable de la tecnologia.
- Disminuïu els riscos derivats d'un ús excessiu o inadequat.

Un pla flexible i viu

- Revisió regular: cada cert temps, reviseu com està funcionant.
- Límits graduals: si fins ara no hi havia normes clares, comenceu per les més importants i afegiu les menys importants progressivament.
- Adaptat a cada etapa: el Pla pot evolucionar segons l'edat dels vostres fills i filles, les necessitats familiars i els canvis tecnològics.

Punts clau per crear el vostre Pla

L'adult com a exemple
- Els infants aprenen observant.
- Els adults també han de complir els límits i tenir hàbits saludables.

Temps de connexió
- Establiu un màxim d'hores segons l'edat.
- Planifiqueu moments sense pantalles (àpats, abans de dormir, temps en família...).
- Feu servir temporitzadors o alarmes per gestionar el temps digital.

Sense pantalles a l'habitació
- Els dispositius han d'estar fora de l'habitació, sobretot a la nit.
- Eviteu pantalles 1-2 h. abans d'anar a dormir.
- Apagueu els aparells que no s'usen (el soroll de fons també impacta).

Ús en espais comuns
- Fomenteu que l'ús de dispositius sigui en zones compartides (saló, menjador).
- Això facilita la supervisió i la conversa sobre el que es veu o es fa.

Cura de la salut física i mental
- Establiu temps per a l'activitat física diària.
- Mantingueu una bona alimentació i eviteu fer els àpats amb pantalles.
- Feu pauses regulars per descansar els ulls i evitar dolors musculars.

Privacitat i seguretat
- No compartiu informació personal ni fotos sensibles.
- Reviseu regularment les aplicacions i elimineu les que no s'utilitzen.
- Eduqueu sobre com protegir contrasenyes, dades i identitat digital.

Desconnexió conscient
- Dediqueu temps a activitats sense tecnologia: jocs de taula, lectura, sortir a caminar...
- Promoveu converses reals i connexions emocionals entre membres de la família.

Pla familiar per al benestar digital

elprat.cat/**benestardigital**

Fes el teu Pla familiar per al benestar digital

A continuació trobareu una sèrie de preguntes bàsiques que podeu fer servir per definir el pla digital de la vostra família. Si teniu dubtes, o voleu ampliar la informació, podeu consultar el Pla digital familiar de l'AEP (Associació Espanyola de Pediatria):

1.Temps de connexió (tingueu en compte les recomanacions segons l'edat)

Quin és el temps màxim de connexió a pantalles de cada membre de la família?

Moments o espais sense pantalles

2.Sense pantalles a l'habitació

On guardem els dispositius abans d'anar a dormir?

Fins a quina hora puc connectar-me?

3.Ús en espais comuns i cura de la privacitat i la seguretat

Decidim on fem servir els dispositius

A quines aplicacions puc accedir?

4.Cura de la salut física i mental.

Activitats físiques que podem fer? Quan les fem?

Quines activitats sense tecnologies podem fer?

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