

Recomanacions per franges d'edat

Franga d'edat	Ús de les pantalles recomanat	Temps màxim diari	Espais recomanats per a l'ús de les pantalles	Resum de recomanacions
De 0 a 3 anys	Cap.	-	-	Prioritzeu el vincle afectiu, el joc sensorial i l'exploració. Les pantalles poden afectar el desenvolupament de l'infant.
De 3 a 6 anys	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.
De 6 a 12 anys	Ús limitat i supervisat.	Una hora, inclòs l'ús escolar, si n'hi ha.	Sempre en espais comuns. Eviteu les pantalles als dormitoris.	Pacteu un pla familiar per al benestar digital. Prioritzeu la creativitat, la lectura i les activitats a l'aire lliure.
De 12 a 16 anys	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. Promogeu l'activitat física, les relacions cara a cara i el descans adequat.
A partir dels 16 anys	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.