

Consells de bones pràctiques amb l'ús de les tecnologies digitals

Les noves tecnologies s'han convertit en una eina útil i imprescindible en el dia a dia. Mitjançant Internet, tenim accés a una quantitat il·limitada d'informació i, per tant, pot ser una gran eina per a l'**educació** dels nostres fills/es. Tampoc no es pot negar que el futur exigeix tenir un bon domini d'aquestes tecnologies.

Hi ha alguns factors com la immediatesa en la informació, la bona qualitat de les imatges o la facilitat d'ús que propicien que els menors s'enganxin amb facilitat. Un **consum** excessiu pot provocar problemes d'atenció, trastorns d'aprenentatge, dificultats per establir relacions o, fins i tot, addicció.

Així doncs, no es tracta de frenar la curiositat dels infants, però entre la manca d'estímuls i la saturació s'ha de trobar un punt d'**equilibri**.

Consells per a fer un bon ús de les pantalles:

1. Els **dispositius tecnològics** han de ser **adequats** al **nivell de desenvolupament** de l'infant. En el cas dels més petits, és important **filtrar** i **supervisar** els continguts. La supervisió i la seguretat s'hauran d'anar revisant en funció de l'edat, ja que l'accés als continguts i el domini de l'eina també aniran variant.
2. És important **controlar el temps** que els nostres fills/es passen davant de les pantalles. S'ha d'estipular un temps d'utilització, que es pot **pactar** amb anterioritat, i avisar el nen o nena amb antelació de quan ha de deixar la pantalla. És aconsellable procurar que coincideixi amb la fi del programa o del joc.
3. Les **tecnologies** se situaran en **espais comuns**. Es recomana **compartir** el seu ús amb els adults, per tal de supervisar què veuen i a què juguen.
4. Hem d'afavorir una bona **higiene visual** i de la **postura**. Mantenir una distància correcta de la pantalla.
5. Suggestir als nostres fills/es **altres usos** per a les noves tecnologies; no només l'aspecte lúdic, sinó també la seva utilitat per satisfer curiositats, buscar imatges, escoltar música o aprofitar **recursos educatius**.

6. No tota la informació que existeix a internet és fiable o vàlida. Podem ajudar a desenvolupar el **sentit crític** de l'infant fomentant discussions sobre el que està mirant o fent, ja que, sovint, consumeixen molta informació sense valorar el missatge.
7. Ensenya als teus fills a tractar els altres amb **respecte** a les xarxes socials.
8. Estigues alerta davant de qualsevol situació que pugui ser **síntoma d'addicció** (p. ex., alteracions del son, irritabilitat, oscil·lacions en l'estat d'ànim, baix rendiment acadèmic).
9. Els gadgets tecnològics no s'haurien d'utilitzar com si fossin **mainaderes**, amb la finalitat que l'infant estigui tranquil i controlat. Hi ha moltes activitats que es poden realitzar mentre l'adult està ocupat.
10. Fes un ús **raonable** de la tecnologia, sigues **coherent** amb el que tu fas i el que exigeixes al teu fill/a.

Referència bibliogràfica

<http://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/us-abus-noves-tecnologies-infancia>