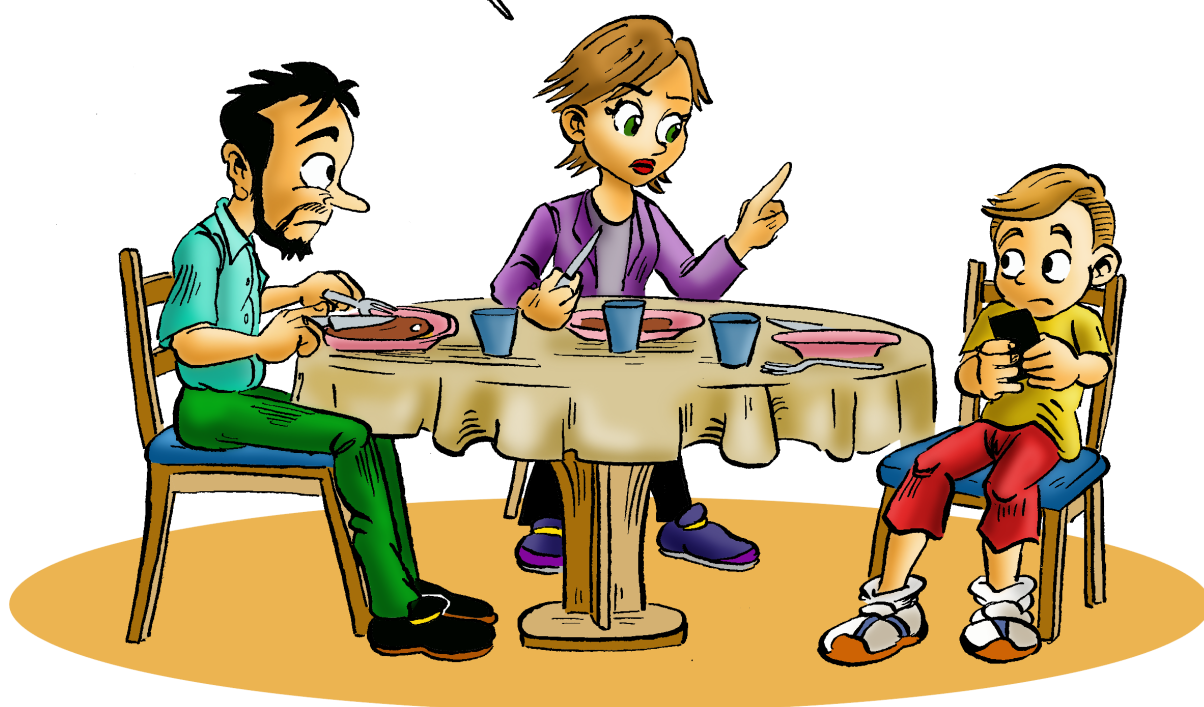
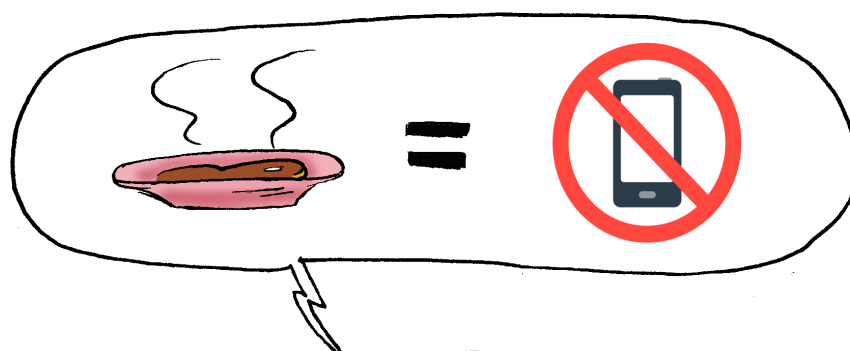
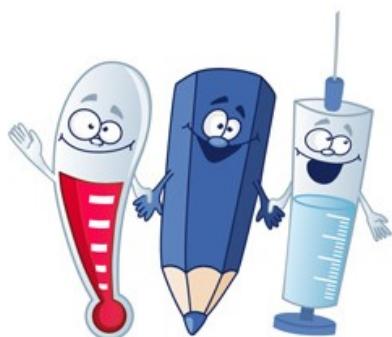


CONSELLS PER L'ÚS ADEQUAT I RESPONSABLE DE MÒBILS EN ELS NENS I ADOLESCENTS



ACISE

Editat per **ACISE**
Associació Catalana d'Infermeria i Salut Escolar
Entitat sense ànim de lucre.



ACISE

ASSOCIACIÓ CATALANA
D'INFERMERIA I SALUT ESCOLAR

c/Massana 4, 1-2.
17600 Figueres (Girona)
NIF: g17798190

INTRODUCCIÓ

Actualment a la nostra societat, un de cada 4 nens/es amb edat de 10 anys disposa de telèfon mòbil. Als onze anys, 1 de cada 2 nens; i amb 12 anys, 3 de cada 4. Donarem consells als pares i mares per tal de controlar l'ús dels mòbils per part dels seus fills/es, ja que és millor prevenir que remeiar. És imprescindible gestionar correctament l'ús del mòbil dels nostres fills i filles des de l'inici d'aquestes primerenques edats fins a l'adolescència.

PREGUNTES QUE ENS HEM DE FER, ABANS DE FACILITAR EL MÒBIL ALS NOSTRES FILLS/ES.

- El nostre fill/a està preparat per tenir un *smartphone*?
- Valorar la necessitat de que el nen/a tingui un mòbil. Perquè el necessita? l'ajuda realment en la seva vida diària?
- El meu fill/a, és suficient madur per tenir cura d'un *smartphone*?
- Té prou maduresa en l'ús i coneixement de les noves tecnologies?
- Estem preparats com a pares, perquè els nostres fills/es disposin de mòbil?



CONSELLS PER L'ÚS ADEQUAT I RESPONSABLE DEL MÒBIL

- El primer telèfon mòbil que facilitem als nostres fills, l'hauem de preparar per tal que el maneig sigui fluid, segur i correcte. Haurem de revisar la configuració del telèfon i adaptar-lo a les seves necessitats i a l'ús que ha de donar-li a l'aparell. Ajustarem mida, lletra, so, connexions, brillantor, antivirus, i si és necessari instal·lar geolocalització, per un major control.
- Control del temps de connexió dels nostres fills/es al mòbil.
- Pactar regles amb els nostres fills/es pel que fa a l'ús actiu del mòbil: no fer-lo servir durant l'estada a l'escola, durant els àpats ni durant el temps d'estudi, i tenir-lo apagat durant la nit i fora de l'habitació.
- Donar exemple com a pares amb el nostre ús del mòbil.
- Com a pares hem d'evitar utilitzar el nostre mòbil com a joguet per distreure a nadons i nens/es de curta edat.
- Es recomana l'ús d'aplicacions que filtrin l'accés a webs i continguts inapropiats o perillosos, sobretot pels més petits.
- Ensenyar a respectar l'horari d'altres famílies al llarg del dia, per no fer trucades o enviar missatges fora de l'horari que es considera normal (àpats, descans)
- Cal desaconsellar participar en grups de *whatsapps* radicals, provocadors, racistes, xenòfobs o humiliants.
- Cal evitar l'abús d'ús per veure series, pel·lícules o jocs mitjançant el mòbil.
- Advertir al/la menor dels problemes que pot comportar establir converses amb desconeguts, així com facilitar dades personals.



CONSELLS PER L'ÚS ADEQUAT I RESPONSABLE DEL MÒBIL

- Educar en l'ús del mòbil als nostres fills/es. Escriure amb respecte, apagar-lo o silenciar-lo a l'entrar en llocs a on pot molestar, i prestar atenció a les persones quan parlen.
- Ús respectuós del mòbil, quan estem en família, prioritant la dedicació a la mateixa. Els pares han de donar exemple al respecte.
- Ús adient en la via pública: evitar accidents que es poden produir per distraccions amb l'ús del mòbil.
- Ensenyar a no tenir el *bluetooth* obert sense utilitzar, per tal d'evitar que qualsevol enviï fotos o arxius no convenients, o fins i tot virus.
- Conscienciar als nostres fills/es que les converses siguin curtes, així com no abusar del temps de dedicació als *whatsapps*.
- Que prenguin consciència de donar prioritat a les persones que estan parlant físicament, enfront de les persones que truquen pel mòbil.
- Fer-los coneixedors de la despesa que genera el seu mòbil i ensenyar-los a fer un ús responsable.
- Han de saber que la imatge que la gent projecta de les seves vides a les xarxes socials, no mostra tota la realitat. Ensenyar contenció de publicacions en aquest sentit, donat que tot el que es publica costa molt l'eliminar.
- Així mateix hem d'informar que no tota la vida personal s'ha de pujar a les xarxes socials (instagram, facebook), tenim una privacitat en les nostres vides, que hem de protegir.



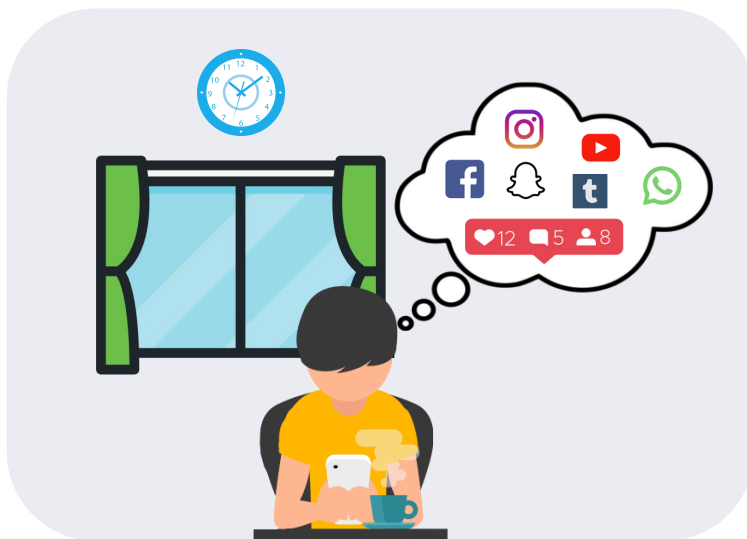
CONSELLS PER L'ÚS ADEQUAT I RESPONSABLE DEL MÒBIL

- Aprendre a demanar permís abans de fotografiar o gravar a algú.
- Ensenyar-los que existeix un marc legal, i que poden haver-hi conseqüències legals sobre el fet de cometre infraccions amb el mòbil, com pot ser: amenaçar, calumniar, insultar, delictes contra la intimitat, pornografia, apologia del terrorisme, llibertat sexual, o pràctiques com el *grooming* o el *bullying*.
- Es recomana als pares la instal·lació d'una *app* informàtica que ajudi a seguir l'ús dels *smartphones* dels seus fills/es. Si se'ls mostra un gràfic que demostrï que passen moltes hores davant la pantalla ho entenen millor, perquè no són conscients del temps que hi dediquen.

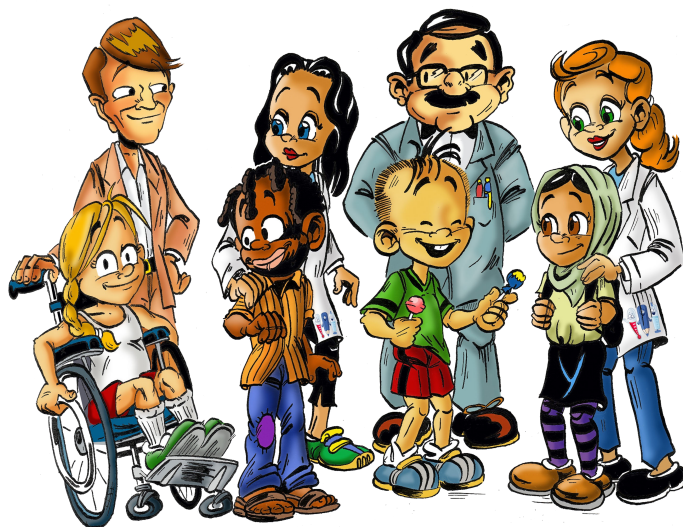


SÍMPTOMES D'ALERTA D'ADDICCIÓ AL MÒBIL

- Passa moltes hores amb el mòbil deixant de fer altres activitats.
- Aïllament: deixa de relacionar-se amb la família o amics de forma presencial.
- Baix rendiment escolar.
- Canvis d'humor freqüents, irritabilitat.
- Alteració del son.
- Alteració del horaris dels àpats.
- Deixa de fer activitats que abans feia, per poder estar més temps connectat.
- Síndrome d'abstinència quan no esta connectat: es manifesta amb ansietat, irritabilitat i busca desesperada per connectar-se.
- No pot tenir el mòbil apagat o en silenci.
- Experimenta la trucada o vibració del mòbil fantasma.
- No es separa mai del mòbil.
- Quan va pel carrer, es comporta com un vianant addicte al mòbil (*smombies*).
- No pot sortir de casa sense el mòbil.
- El primer que fa al mati al aixecar-se, es prendre contacte amb el mòbil.
- Consulta constantment el mòbil, (*whatsapps, instagram, emails....*).

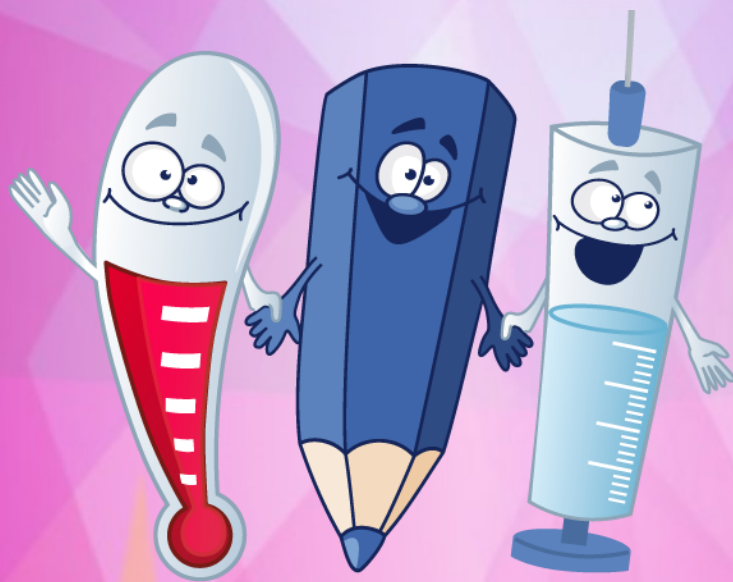


Col·laborem junts!



www.acise.cat

acise.2015@gmail.com



©ACISE