

XERRADA PER A FAMÍLIES:

Aprentent a conviure
en un món
hiperconnectat.

Com educar als fills/es
per fer-ne un bon ús
de les TIL i prevenir
riscos.



Katia Velar

Psicòloga General Sanitària. Àrees infància, adolescència i família.

Especialista en intel·ligència emocional i mediació de conflictes.

kvelar@copc.cat



Control parental

Screen Time (Apple)



Qustodio



Youtube kids



Kids Place



ActionDash



©Katia Velar

Com triar recursos TIC



©Katia Velar

CONTRACTE D'ÚS DEL MÒBIL

A da _____, en/na _____ ens comprometem a facilitar l'ús d'un *smartphone* al nostre fill/a _____, sempre i quan es compleixin les condicions pactades, que són les següents:

1. Que em donin el mòbil **no significa que és meu**. Pertany a la família i del seu ús adequat depèn de que es pugui tenir o retirar.
2. La tarifa que el mòbil tindrà és: _____. Si les despeses són majors al que s'ha pactat _____.
3. Mare/pare han de conèixer les meves **contrasenyes** i podran accedir al meu mòbil per revisar que estic fent un ús adequat.
4. A les **tardes** es podrà fer servir un cop s'hagin acabat les tasques de l'institut i amb un ús màxim continuat de ____ hores. Si hi ha alguna cosa que es valori com a urgent i mare/pare estiguin d'acord, es podrà fer entrega del mòbil per consulta.
5. Durant el **cap de setmana**: _____
6. El mòbil no es té a l'habitació a les **nits**, ni es farà servir com a despertador.
7. Per obrir un **perfil** s'ha de tenir l'autorització prèvia de pare/mare, igual que per descarregar qualsevol joc o aplicació.
8. Per compartir **fotos / vídeos** consultaré mare/pare abans de fer-ho.
9. No contactaré per cap motiu amb **persones desconegudes**.
10. Si es donen **situacions conflictives** a les xarxes informaré a pare/mare.
11. Les **pàgines** per les que navegui seran aptes per a menors.
12. Durant els **àpats** aprofitarem per parlar entre nosaltres, no farem servir pantalles.
13. Les **aplicacions** estaran en silenci.
14. S'han de pensar bé els **missatges** abans d'enviar-los. No fer-ho de manera impulsiva i penedir-nos després.
15. Esperem que es mantingui el que hem acordat, però si no es compleixen qualsevol dels punts pactats, la conseqüència a aplicar seran: _____
16. Si el mòbil es fa malbé per un ús indegut, el responsable de la reparació serà: _____.

Signat,

©Katia Velar



Recursos

- <http://faros.hsjdbcn.org/es/form/descarga-cuaderno-faros-2015>.
- www.pantallasamigas.net
- <https://proyectoconectados.es/>
- https://elpais.com/agr/crecer_conectados/a/
- https://criatures.ara.cat/blogs/psicologia-i-educacio-emocional/MOBIL-ADOLESCENCIA-FAMILIA_6_1756684316.html
- FAD: **900.22.22.29**

©Katia Velar



kvelar@copc.cat



<https://es.linkedin.com/in/katiavelar>



[Psicologia i Educació Emocional Katia Velar](#)



- **Katia Velar**
- *Psicòloga General Sanitària. Àrees infància adolescència i família.*
- Especialista en intel·ligència emocional i mediació de conflictes.

©Katia Velar