

## **ORIENTACIONS PARA LES FAMÍLIES PER AL BON ÚS DE LES TECNOLOGIES**

Estimades famílies:

Des del Departament d'Orientació de l'IES Jaume I volem informar-vos que continuem treballant amb molta il·lusió, entrega i constància per l'educació de les vostres filles i fills. Per això, considerem molt important treballar de manera conjunta per tal d'aconseguir el millor desenvolupament possible a nivell acadèmic, personal i social.

Al llarg del primer trimestre, hem detectat diferents situacions relacionades amb l'ús de TIC que han interferit negativament en la convivència, així com en els hàbits d'estudi i treball (rendiment acadèmic): hàbits de son i alimentació no saludables degut a l'ús excessiu de pantalles; conflictes a través de grups de whatsapp; addicció a videojocs; videojocs amb contingut perillós i violent; consum i difusió de pornografia.

Aprofitem aquest espai de devolució d'informació trimestral que us han fet les persones tutores de les vostres filles i fills per suggerir-vos unes recomanacions envers a l'ús de les noves tecnologies.

### **ORIENTACIONS PER A LES FAMÍLIES:**

#### **1. HORARI D'ÚS DE LES NOVES TECNOLOGIES (TIC).**

- Cal que establiu que el mòbil/tablet es queda fora de l'habitació a partir de les 23:00h.
- La família pot decidir un horari i un lloc on deixar tots els mòbils a partir d'una determinada hora (penseu que, com més tard, menys oportunitat de conversar per a la família).
- Apagueu la WiFi de casa a les 22:00/23:00h màxim.
- Establiu un horari diari d'ús de tecnologies com a oci. Fora d'eixe horari, no utilitzeu mòbil/tablet/videojocs/TV.
- Tingueu molta paciència, resistència i perseverància en l'aplicació de les mesures de limitació de l'ús del mobil/tablet/WiFi (pantalles en general). Penseu que es tracta d'una inversió de futur.

#### **2. CONTROL PARENTAL**

- Establiu un control parental diari respecte als tipus de programes que veuen a TV i a Internet i l'ús que en fan.

### **3. COMPARTIU LES TIC**

- Acompanyeu als vostres fills i filles i ensenyeu-los, si és possible, a utilitzar el mòbil/tablet com una eina de treball.
- Jugueu, navegueu i compartiu algun moment amb les TIC amb elles i ells.

### **4. IDENTITAT DIGITAL**

- Ajudeu-los a prendre consciència de la diferència entre el món físic i el món virtual, que no és el mateix, ni serveixen les mateixes accions i llenguatge de la virtualitat en la realitat i a l'inrevés.

### **5. SEGURETAT**

- Aconselleu als vostres fills i filles que cuiden la informació personal i les imatges i fotos que compartixen a les xarxes, en especial que no pugen fotos des de la seua habitació, que no usen dades personals, ni del municipi, i que no mostren el seu cos. Parleu-ho a casa i que les persones adultes siguin un model de referència (de manera que vosaltres tampoc heu de pujar a les xarxes fotos de les filles i els fills sense el seu permís).
- Configureu la privacitat dels dispositius.
- Ensenyeu-los a denunciar continguts ofensius, il·legals o perillosos.
- Superviseu l'accés a continguts en xarxa. Alguns poden ser inapropiats per a la seua edat i poden afectar a la seua conducta social i sexual. Fins i tot, estar en possessió d'alguns continguts virtuals pot arribar a ser delictiu i, compartir-los o no denunciar a qui ho fa, una falta molt greu.

### **6. VIDEOJOC**

- Interesseu-vos pels continguts dels videojocs a què juguen. Eviteu continguts xenòfobs, violents, etc.
- Trieu de manera conjunta els seus videojocs.
- Seguiu les recomanacions PEGI (codi de conducta de la indústria europea que regula la classificació per edats, l'etiquetatge, la promoció i la publicitat dels productes de *software* interactiu).
- Fomenteu el joc amb companys i companyes i amb la família.
- Controleu amb qui participen als xats en línia, quan estan jugant a algun videojoc interactiu.

### **7. COMUNICACIÓ**

- Converseu sobre l'ús que la família ha fet eixe dia dels dispositius i prengueu consciència de l'ús que en fan i el temps que passen amb ells.

## **8. COORDINACIÓ ENTRE EL CENTRE ESCOLAR I LES FAMÍLIES**

- Comunicació fluida i basada en la confiança entre les famílies i el professorat. Necessitem la complicitat entre el professorat i les famílies en benefici de l'alumnat.

### **PODEU AMPLIAR LA INFORMACIÓ:**

- xerrada AMPA (l'associació de famílies del centre té previst realitzar-la al 2n trimestre)

### **Recursos-guies:**

- [www.pantallasamigas.net](http://www.pantallasamigas.net)
- <https://multiblog.educacion.navarra.es/iibarrog/familia/>

### **Aplicacions control parental:**

- aplicació descarregable "family link"