

Consells per promoure un ús saludable i segur d'Internet i les tecnologies en la infància i l'adolescència



La introducció de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) ha suposat millores molt importants en les nostres vides. L'ús d'Internet, els ordinadors i els dispositius mòbils pot resultar molt útil per treballar, estudiar, fer gestions, comunicar-se amb altres persones o gaudir del temps de lleure.

A Catalunya, gairebé tots els infants i adolescents de 10 a 15 anys (98,1%) declaren haver utilitzat en els tres mesos previs, principalment des de la llar (94,8% dels usuaris d'Internet) i els centres educatius (86,6%). A més, un 65,6% dels infants i adolescents disposen d'un telèfon mòbil.

El desenvolupament dels telèfons intel·ligents (*smartphones*) i les tauletes tàctils ofereix un accés immediat i continuat a les TIC que, encara que generalment no representi un problema greu, pot interferir en la nostra vida diària i tenir efectes potencialment perjudicials:

- L'ús de videoconsoles, telèfons intel·ligents, tauletes i altres dispositius mòbils abans d'anar a dormir pot restar hores de descans i fa més difícil agafar el son.
- Estar pendent dels missatges o les converses al mòbil pot causar distraccions, de vegades perilloses.
- Passar molt de temps connectat al mòbil i a Internet pot suposar un obstacle per connectar-se personalment amb les amistats i la família, o senzillament per descansar i relaxar-se amb un bon llibre.

La major part dels infants i adolescents ha crescut en un món amb una àmplia presència de les TIC, per la qual cosa sovint se'ls considera nadius digitals. La seva familiaritat amb les TIC comporta grans

avantatges per al desenvolupament personal, però de vegades els riscos per a la salut i la seguretat de les TIC poden ser un motiu de preocupació. Aquests són alguns dels consells que poden ajudar les famílies a promoure que infants i adolescents facin un ús saludable i segur d'Internet i les TIC:

- Sigueu un exemple d'ús d'Internet i les TIC. Intenteu que l'ús de les tecnologies no us impedeixi gaudir de les relacions familiars i del temps de lleure; no abuseu del recurs del televisor o dels dispositius electrònics per mantenir els infants entretinguts.
- Acompanyeu-los quan es connectin a Internet. No cal estar sempre vigilant, però sí interessar-se pel que fan els infants i els adolescents quan es connecten, per conèixer els seus interessos i compartir-los.
- Millor que estiguin en espais compartits. Si és possible, eviteu que el televisor o l'ordinador connectat a Internet estiguin instal·lats a l'habitació dels infants o en altres llocs on sigui difícil saber a quins continguts accedeixen.
- Fixeu unes normes. Establiu uns límits de temps de connexió a Internet, d'ús del televisor o d'altres dispositius electrònics, i determineu a quins llocs i a quins continguts d'Internet poden accedir els infants, sempre d'acord amb la seva edat i característiques.
- Ensenyeu-los a preservar la seva seguretat. Expliqueu als infants la importància de seguir algunes regles de seguretat importants, com ara no compartir dades personals (nom, telèfon, adreça electrònica, domicili, imatges o vídeos), no obrir missatges procedents de desconeguts, no respondre a missatges molestos o ofensius, i no citar-se en línia amb desconeguts.