



## Consells sobre l'ús de les noves tecnologies i dels mitjans digitals

Actualment, els infants són nadius digitals, ja que creixen envoltats de noves tecnologies: tauletes, telèfons intel·ligents, ordinadors, televisors i videojocs formen part del seu dia a dia. Tot i que les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) i els mitjans digitals duen noves maneres d'entreteniment i aprenentatge, és cert que també poden resultar nocives i perilloses per al desenvolupament correcte dels infants, ja que poden crear addicció.

### Bon ús, abús i addicció

Com a responsable de l'educació del vostre fill / de la vostra filla, heu d'afavorir el bon ús de les TIC i detectar a temps els problemes que puguin sorgir per fer-ne un ús inadequat (abús), a fi de poder donar-li ajuda.

Es considera **bon ús** de les TIC el tipus de relació amb aquestes en què ni la quantitat de temps ni la freqüència ni la manera d'emprar-les donen lloc a conseqüències negatives per a l'usuari; per exemple, els infants o adolescents que empren les TIC cada dia després de fer els deures escolars per connectar-se a Internet i comunicar-se amb les amistats.

Per desenvolupar una bona salut digital i prevenir l'addicció a les TIC i els problemes associats és important tenir en compte aquestes recomanacions:

- Ajudau el vostre fill / la vostra filla a mantenir un esperit crític sobre la informació disponible a Internet i explicau-li que no tots els webs tenen la mateixa credibilitat.
- Ensenya-li en què consisteix la privacitat i el respecte pels altres.
- Limitau el temps que dedica a les TIC establint llocs, moments i temps per emprar-les.
- No permeteu que les TIC suposin una barrera amb el vostre fill / la vostra filla: intentau estar tan al dia com sigui possible pel que fa a les eines que empra.
- Moltes vegades l'abús d'un videojoc no és més que un missatge de solitud i falta d'afecte.
- Procurau que utilitzi les TIC amb un objectiu específic, no per passar l'estona.
- L'ús de les TIC ha d'estar subjecte a unes normes com més consensuades millor. És una bona idea plasmar-les per escrit.
- Educau el vostre fill / la vostra filla en l'ús d'Internet navegant amb ell/ella per ensenyar-li a comportar-se adequadament. Depenent de l'edat i de la maduresa, la supervisió ha de ser més intensa o menys, però recomanem que sigui totalment presencial almenys fins als 14 anys; posteriorment, concediu-li més autonomia de mica en mica.

- Fomentau el diàleg sobre els hàbits de navegació i els riscos que suposen. És important que senti que quan li passi alguna cosa estranya o que l'incomodi pugui dir-vos-ho sense sentir-se culpable.

S'entén per **abús o ús inadequat** la manera de relacionar-se amb les TIC en què per la quantitat de temps o la freqüència o el tipus d'ús es comencen a manifestar conseqüències negatives per a l'usuari i per a l'entorn.

Estar connectat a Internet durant 3 o 4 hores podria no considerar-se excessiu o nociu, però si la freqüència és diària o genera complicacions en els estudis o en les relacions socials cara a cara, aleshores és molt probable que es tracti d'una situació d'abús.

Avui sabem que tota conducta que pugui generar plaer a qui la fa és susceptible d'esdevenir una **addicció**. Aquestes conductes, que es poden presentar en un primer moment com a activitats quotidianes, es van convertint en problemàtiques, ja que es comença a desenvolupar-hi una addicció. Entre els signes que poden fer pensar en una addicció hi ha els següents:

- Pèrdua de control:
  - Utilitza les TIC per evitar el malestar que li produeix no fer-ho; és a dir, realment es connecta perquè no fer-ho el/la fa sentir malament. Per aquesta raó tendirà a connectar-se amb més freqüència i de manera compulsiva, i si no pot fer-ho experimentarà un malestar físic i psicològic (síndrome d'abstinència).
  - Interferència en la vida diària: tots els experts assenyalen el grau d'interferència en la vida diària com una de les característiques principals de la pèrdua de control en l'ús de les TIC. El problema sorgeix quan comencen a supeditar-se les activitats diàries al fet d'estar connectat.
- Situacions extremes de dependència:
  - Nomofòbia: por irracional d'estar sense telèfon mòbil, sense bateria o sense cobertura.
  - *Infosurfing*: navegació contínua i prolongada per Internet sense objectius clars.
  - *Gambling*: dedicació compulsiva a jugar i apostar en línia.
  - *Vamping*: ús de les TIC fins a la matinada, reduint les hores de son.
  - FOMO (*fear of missing out*): obsessió per perdre's alguna cosa del que està passant a la xarxa i por d'estar desconnectat de la vida virtual si passa un temps sense estar connectat.

### Com identificar el problema i quan preocupar-se

- Identificar els primers senyals d'alarma és fonamental:
  - Cada vegada necessita estar connectat durant més temps per sentir-se satisfet.
  - Se sent deprimat, nerviós o enfadat i només se li espassa quan es connecta a Internet. És incapaç de controlar l'ús de les TIC.
  - Passa molt temps pensant quan es podrà connectar una altra vegada.
  - No aconsegueix controlar el temps o la freqüència que passa connectat.
  - Ha deixat de banda activitats i obligacions per estar connectat.
  - Mostra aïllament i prefereix les ciberrelacions a les relacions personals.
  - Menteix sobre el temps i la freqüència amb què es connecta.
  - Mostra canvi d'hàbits.

- Si considereu que el vostre fill / la vostra filla presenta molts d'aquests símptomes, el principal obstacle que trobareu és la negació del problema. És possible que cerqui excuses per minimitzar el problema, sovint emparant-se en la finalitat de la connexió: fer deures, quedar amb les amistats, entretenir-se durant les estones lliures... Però us heu de mostrar ferm/ferma en la intenció d'ajudar davant del problema que ha observat.

### Què fer si identifiqueu un problema

- Si fa un ús inadequat o abusiu de les TIC durant un període significatiu de temps, es pot dir que ja ha instaurat aquest hàbit i, com a tal, l'ha de desaprendre.
- No es tracta de prohibir-li que empri les TIC, sinó que aprengui a emprar-les de manera controlada i segura.
- Educau el vostre fill / la vostra filla en l'ús d'Internet com a font d'informació i formació, i no només com una eina d'entreteniment.
- És fonamental establir normes i límits clars i evitar que pugui dedicar tot el temps lliure a les TIC fomentant que faci altres activitats i observant que compleix també les obligacions que tengui. D'altra banda, no oblideu que sou un exemple per al vostre fill / a la vostra filla: és difícil inculcar-li hàbits saludables en l'ús de les TIC si no els observa en son pare / sa mare.
- Finalment, si pensau que heu perdut el control sobre la situació o heu identificat el problema massa tard, consultau un especialista.

És fonamental establir normes i límits clars perquè emprin les TIC de manera adequada.

### Recursos en línia

- Internet Segura IB. <[internetseguraib.net](http://internetseguraib.net)>

