

# PROGRAMA CONTROLA'T

*Controla't* és un programa dirigit a l'alumnat de 4t, 5è i 6è de primària, que té com a objectiu promoure l'ús segur d'Internet, el telèfon mòbil i els videojocs.

Per això consideram imprescindible la implicació de les famílies com a agent fonamental en la prevenció de riscos relacionats amb la utilització atès que les tecnologies formen part de la vida diària dels nostres fills i filles.

Us proposem una sèrie de pautes i consells bàsics:

- Actualitzau-vos primer: heu de saber com funcionen i quins són els continguts de les apps, jocs i pàgines web que utilitzen.
- Compartiu-hi temps i informació: gaudiu de les tecnologies en companyia, parlau-hi sobre el bon ús i sobre els riscos.
- Establiu límits i normes: convé evitar la utilització de les tecnologies quan no sigui necessari (estudiant, menjant, abans de dormir, etc.).
- Proposeu-los activitats alternatives: ajudau-los a gestionar i distribuir el temps lliure, a fi d'evitar que les tecnologies els absorbeixin massa.

## NORMES D'ÚS DE VIDEOJOC

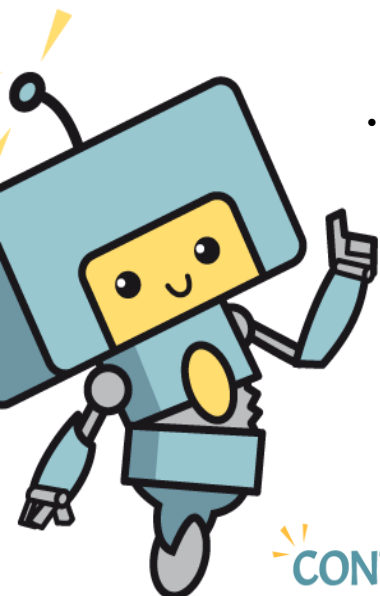
Els infants usen els videojocs en múltiples dispositius (ordinador, tauleta tàctil, mòbil, consoles), la qual cosa implica que hi tenen accés en qualsevol lloc i moment. Per evitar situacions d'abús, fins i tot de dependència, és important seguir unes pautes senzilles:

- Planificau-hi el temps i els moments en què poden jugar i limitau-los quan sigui necessari. Mai han d'evadir tasques i responsabilitats bàsiques, comunicació i activitats imprescindibles en el seu desenvolupament (menjars, moments en família, deures, activitats esportives, descans...).
- Interessau-vos pels jocs que usen. És important conèixer els continguts i respectar la classificació PEGI (edat recomanada del joc).
- Recordau que els jocs són per divertir-se. Si veis que el vostre fill o filla s'enfada, es frustra o s'hi obsessiona, ha de canviar de joc o deixar de jugar-hi.
- Procurau que juguin en un espai comú de la casa.
  - Si juguen en línia, no s'han de comunicar mai amb desconeguts, només amb amics.
  - Recordau que no és una eina d'entreteniment mentre els adults feim altres coses.

## NORMES D'ÚS D'INTERNET

Internet és una eina imprescindible per a tota la família i l'usam també en molts de dispositius. Hem d'ensenyar als nostres fills i filles pautes per a la bona utilització:

- Procurau que usin els dispositius en espais comuns i no tots sols a la seva habitació.
- Instal·lau sistemes antivirus i de control parental, i definiu comptes d'usuari personalitzats.
- Recordau complir les normes i les condicions d'ús de les pàgines a les quals accedeix. Per exemple, les xarxes socials no permeten crear comptes a menors de catorze anys, i així i tot molts de pares i mares ho autoritzen.
- Ensenyau-los normes per navegar amb seguretat:
  - NO contactar amb desconeguts.
  - NO donar dades personals.
  - NO obrir missatges de procedència desconeguda.
  - NO donar la contrasenya a altres persones.
  - NO fiar-se de tot el que apareix a Internet.
  - Davant qualsevol dubte o situació anòmla han de contar-ho als pares.
- Supervisau-ne l'ús.
- Ensenyau-los a comunicar-se de forma respectuosa i alertau-los del ciberassetjament (*cyberbullying*).



**CONTROLA'T**

### SI NECESSITAU MÉS INFORMACIÓ

Si residiu a Eivissa podeu adreçar-vos a: CEPCA (Centre d'Estudis i Prevenció de Conductes Addictives del Consell d'Eivissa) Tel: 971 323 335 – Mail: [cepca@arquissocial.es](mailto:cepca@arquissocial.es)

Si residiu a la resta de les illes (Menorca, Mallorca, Formentera): Direcció General de Salut Pública i Participació. PADIB (Pla d'Addiccions i Drogodependències de les Illes Balears). Tel: 971 17 66 65 – Mail: [infodrogues@dgsanita.caib.es](mailto:infodrogues@dgsanita.caib.es)