

# PANTALLES: INFANTS I ADOLESCENTS

## RECOMANACIONS D'ÚS DE PANTALLES

**Menors de 2 anys**

**No utilitzar cap tipus de pantalla**

**De 2 a 3 anys**

Exposició limitada i acompanyada  
(menys de mitja h/diària)

**De 3 a 6 anys**

Increment progressiu i supervisat  
fins a 1 h/diària màx.

**De 6 a 9 anys**

Increment progressiu i supervisat  
fins a 1h i mitja diària màx.

**De 9 a 12 anys**

Increment progressiu i supervisat  
fins a 2h/dia màx.

**Adolescents**

Negociació!

# ON SOM? EL LLENGUATGE IMPORTA!

## MAL ÚS

Ciberbullying  
Sexting  
No educació sobre ús de pantalles

Canvi generacional  
Conflicte/disfunció familiar  
Síntoma d'un altre problema  
Noves necessitats

## SOBRE ÚS

## ADDICCIÓ

Existeix?  
A videojocs?  
A xarxes socials?

## SAPS QUÈ SÓN ELS PARANYS I ELS ALGORITMES?

Les xarxes socials, plataformes de series o videos i els videojocs tenen com a objectiu **que passem més temps** utilitzant aquell joc/xarxa social o plataforma.



# ADDICCIONS

## QUAN ÉS ADDICCIÓ/QUAN ENS HA DE PREOCUPAR?



Quan es manté en el temps:

- L'augment de **freqüència, intensitat i preocupació** de/per les activitats tecnològiques
- La **pèrdua de control**: Partides que s'escapen de les mans, es passa del temps preestablert
- La recerca de "**l'efecte a curt termini**": Del benestar. Està relacionat amb el "**síndrome d'abstinència**", si no hi ha pantalles, apareix la irritabilitat.
- **Conseqüències associades de gran impacte** en la funcionalitat: En l'àmbit familiar, escolar i interpersonal

Per més informació pots contactar amb:

**[espaijove.assist@fchmcorts.com](mailto:espaijove.assist@fchmcorts.com)**