

MENYS PANTALLA, MÉS VIDA!

Educació i digitalització:

Guia per acompanyar les famílies



Generalitat
de Catalunya

tothom El Govern de



Aquesta guia està publicada amb una llicència Creative Commons
Reconeixement-No comercial-Compartir igual 4.0 Internacional

Per veure'n una còpia, visiteu:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Els termes de la llicència impliquen que aquest material pot ser:

- Reproduït, distribuït i comunicat públicament sempre que se'n reconegui l'autoria.
- Reproduït, distribuït i comunicat públicament sempre que l'ús no sigui comercial, i
- Utilitzat per generar una obra derivada sempre que aquesta quedi subjecta a una llicència idèntica a aquesta.

© Generalitat de Catalunya

Departament d'Educació i Formació Professional

Elaboració: Departament d'Educació i Formació Professional

Edició: Departament d'Educació i Formació Professional

1a edició: setembre 2025

ÍNDEX

1

Introducció i objectius de la guia	07
---	-----------

2

Fonaments per a un ús saludable i conscient	12
--	-----------

2.1. Recomanacions sobre la gestió dels dispositius digitals a casa	20
--	-----------

2.2. El paper de la família o les persones adultes cuidadores	32
--	-----------

2.3. Temps en família	36
------------------------------	-----------

3

Factors de risc associats a l'ús dels dispositius digitals	39
---	-----------

3.1. Consideracions sobre el possible impacte de les pantalles tant en la salut física com mental	42
--	-----------

3.2. Violències digitals	44
---------------------------------	-----------

4

Estratègies i recursos per gestionar de manera conscient els dispositius 49

4.1. Creació d'un pla digital familiar 52

4.2. Pautes per al bon ús en entorns digitals: l'etiqueta 54

4.3. Ciberseguretat i privacitat 56

5

Relació escola i famílies en la gestió dels dispositius 59

5.1. Recomanacions generals en la comunicació famílies i escola 60

5.2. Implicació i corresponsabilitat de les famílies 62

6

Mai és tard... 69

7

Per saber-ne més 75

EL MÒBIL, NO ET FARÀ SENTIR PART DE L'EQUIP



1

Introducció i objectius de la guia



LA TECNOLOGIA EN LA VIDA FAMILIAR

La **tecnologia** forma part de la vida diària i és important comprendre el **món digital** per assolir la **competència digital** de manera **conscient i saludable**, per **aprofitar els beneficis** que té i evitar o **reduir els riscos** que pot comportar per a la **salut física i mental**.

Quan es fa referència al món digital, parlem de tipus de dispositius digitals i de les aplicacions més utilitzades. Cal aprendre a navegar i interaccionar pel món digital de forma segura, conscient, amb sentit crític i respecte perquè és un aprenentatge bàsic per al futur. **Els infants, adolescents i joves tenen dret a desenvolupar la competència digital, a accedir a la informació, a relacionar-se i comunicar-se, a saber protegir-se dels riscos i la desinformació, i a participar plenament en la societat actual** perquè això els permetrà ser ciutadans digitalment actius, crítics, participatius i democràtics.

Les tecnologies digitals ofereixen un ampli ventall de possibilitats i avantatges: accés a la informació, comunicació immediata, aprenentatge, entreteniment, etc., **però també poden comportar riscos** com ara:

- **Addiccions**
- **Disminució d'interaccions personals**
- **Problemes per a la salut física i mental**

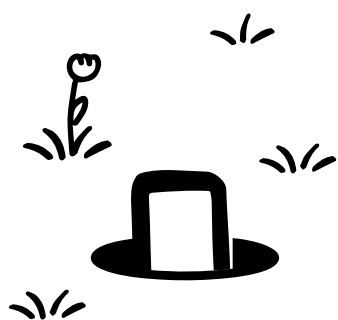


Com a família¹ cal comprendre el món digital per poder acompanyar els fills i filles,² conèixer els seus interessos i guiar-los en l'ús conscient i crític. A més, l'ús de la tecnologia pot impactar en la comunicació, l'oci i el temps en família. Això pot afectar de manera positiva o negativa, segons amb quina finalitat s'utilitzi, quanta estona s'hi dediqui i en quins moments s'usi.

¹ El terme *famílies* en aquesta guia inclou tota la diversitat familiar i totes les persones que exerceixen un paper significatiu en la vida d'infants i adolescents, independentment del seu vincle biològic o legal.

² Quan es fa referència a fills i filles en aquesta guia es recull la diversitat de situacions familiars, infants acollits o altres formes de convivència.

Sempre que les famílies decideixin incorporar els dispositius digitals a l'àmbit familiar, han de comptar amb el suport i els coneixements necessaris per gestionar les pantalles, el temps d'ús i el contingut que es visiona, i, a la vegada, amb les eines adequades per acompanyar els fills i filles en l'ús conscient dels diferents dispositius, així com conèixer els beneficis que poden aportar i els riscos associats a un ús abusiu.

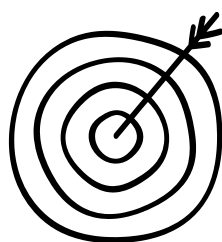


«Hi ha un 33 % d'adolescents que podrien estar desenvolupant un ús problemàtic d'internet i les xarxes socials. Aquest percentatge és més elevat en noies i augmenta significativament a 3r i 4t d'ESO.» (UNICEF, 2021)

Aquesta dada convida a la reflexió sobre la **necessitat d'acompanyar** els fills i filles en l'ús conscient per prevenir els riscos, i és important que les famílies prenguin consciència d'aquest fet per **regular-ne l'ús**, per reflexionar i acordar amb els fills i filles sobre quins dispositius digitals poden fer servir, quin ús en poden fer, en quins moments i com, segons la seva edat i maduresa.

Per tant, **no es tracta de prohibir els dispositius ni deixar-ne llibertat en l'ús**, sinó de regular-lo i gestionar-lo perquè **sigui equilibrat, conscient i segur** per a tota la família. El repte com a família és **acompanyar, educar i donar un bon exemple**.

OBJECTIUS DE LA GUIA

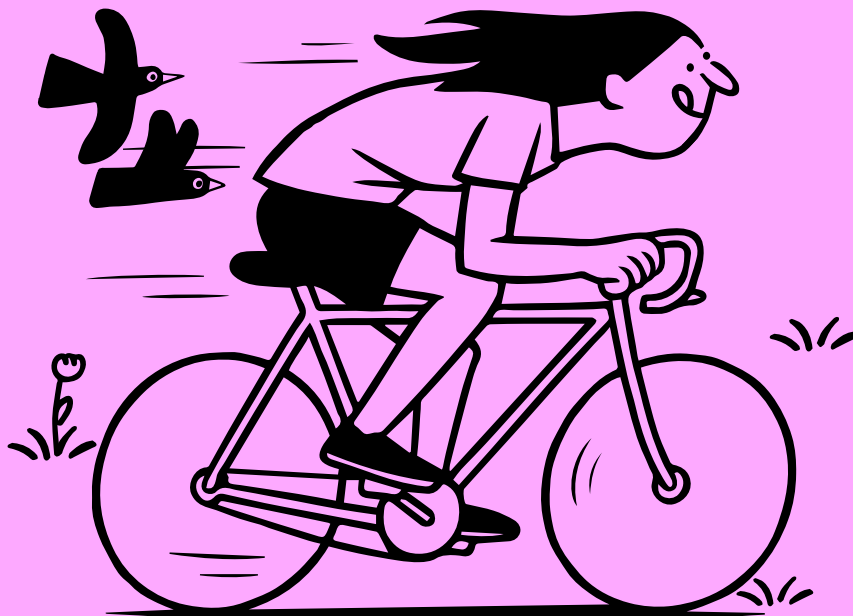


Els objectius d'aquesta guia adreçada a les famílies són:

- **Oferir recomanacions a les famílies** en l'acompanyament digital dels fills i filles de totes les edats.
- **Fomentar l'ús conscient i respectuós** dels dispositius digitals per aprofitar els beneficis que aporten i minimitzar o evitar els riscos associats.
- **Donar a conèixer els recursos** que actuen com a factors de **protecció**.
- **Prendre consciència** dels possibles **riscos** associats per prendre mesures **per reduir-los**.
- **Aportar recursos pràctics** per gestionar-los a casa.
- **Oferir orientacions per a la coordinació família i centres educatius** en l'ús.

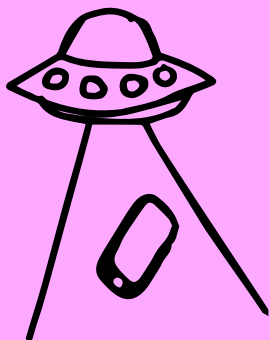
En resum, aquesta guia pretén acompanyar les famílies en la gestió dels dispositius digitals a casa mitjançant orientacions i recursos que ajudin a establir pactes d'ús familiars per crear unes normes de bon ús, i, d'altra banda, promoure la coordinació amb els centres educatius mitjançant els canals de comunicació i els diferents espais de participació de les famílies.

LA TAULETA NO ET FARÀ GAUDIR DE L'AIRE LLIURE



2

Fonaments per a un ús saludable i conscient



BENESTAR DIGITAL, HÀBITS, LÍMITS I NORMES

El **món digital** és un espai ple d'**oportunitats** per créixer i explorar el món, **connectar-nos i teixir vincles** entre les persones. S'entén el **benestar digital** com la capacitat per fer un ús de les tecnologies equilibrat, saludable i beneficiós tant de forma individual com col·lectiva.

En aquest sentit, cal posar en marxa els **factors protectors**, que són totes aquelles actuacions que fan els adults per **cuidar i assegurar el benestar digital com a família**, i així, **evitar els riscos associats que poden tenir si se'n fa un ús excessiu o poc adequat**.

Cal tenir en compte, també, la recentment publicada *Observació general núm. 25 de la Convenció sobre els Drets de l'Infant* d'UNICEF (2021), que recull els **drets de la infància en l'entorn digital** i considera que la protecció de nens, nenes i adolescents en l'entorn digital és fonamental.

Per garantir l'exercici dels drets dels infants, joves i adolescents en l'entorn digital, aquesta observació preveu:

- **Garantir i protegir els drets de la infància és prioritari** en el desenvolupament de l'activitat en línia en l'entorn digital.
- **Desenvolupar normes de regulació** que promoguin els drets de nens i nenes a l'entorn digital.
- **Assegurar-se que tots els actors implicats coneixen aquestes normes** i les apliquen: incloent-hi entitats del Govern, empreses del sector, famílies, educadors i els mateixos infants i adolescents.
- **Escoltar nens i nenes** quan es troben davant d'un problema en la navegació a internet o xarxes socials.
- **Assegurar que hi hagi mecanismes de regulació i control davant de la vulneració dels drets** de nens i nenes i adolescents en l'àmbit en línia.
- **Assegurar-se d'informar els infants i adolescents sobre les mesures que han pres les autoritats per garantir els seus drets** a l'entorn digital i promoure que se sentin segurs en la seva navegació a internet i en l'ús de plataformes digitals.

Així, doncs, **l'ús dels dispositius digitals dins l'àmbit familiar s'ha d'enfocar de manera conscient**, més segura i equilibrada. La clau per garantir-ne un bon ús rau a establir **hàbits saludables, límits clars i normes compartides**.

A continuació s'explica la importància de cada un d'aquests elements:

HÀBITS

Els **hàbits** són comportaments que es repeteixen regularment i que, amb el temps, esdevenen rutines. Uns bons hàbits **afavoreixen l'autonomia i la gestió personal del temps digital**. En el context digital, alguns hàbits saludables inclouen:

- **Establir horaris** per a l'ús de pantalles, **després de complir amb les principals responsabilitats** (per exemple, marcar hores i dies per a diferents dispositius digitals, es pot utilitzar el mòbil, rellotge intel·ligent o tauleta després d'endreçar l'habitació o acabar els deures).
- **Fomentar activitats digitals educatives o creatives**, més enllà de l'entreteniment passiu (per exemple, fent servir aplicacions educatives o mirar documentals un cop per setmana com a activitat en família, etc.).
- **Prioritzar espais de desconnexió** (per exemple, les hores dels àpats, abans d'anar a dormir o durant converses familiars).
- **Ser un bon model com a adults**, ja que els infants i adolescents tendeixen a imitar el comportament dels seus pares o adults de referència (per exemple, els adults deixen el mòbil quan parlen amb els fills i filles, per mostrar que les relacions són prioritàries).



LÍMITS

Els **límits** ajuden a protegir els infants i adolescents dels riscos associats a l'ús excessiu o inadequat de la tecnologia, proporcionen seguretat i ajuden els menors a entendre que la tecnologia té un lloc concret en la vida quotidiana. En el context digital, alguns **límits clars** inclouen:

- **Possibilitat d'establir un temps màxim diari d'ús de pantalles**, adaptat a l'edat (per exemple, 1 hora entre setmana i 2 hores els caps de setmana, segons les recomanacions de cada edat i segons el grau de maduresa de l'infant).
- **Restriccions d'accés a continguts no adequats** (per exemple, mitjançant filtres o controls parentals, pactant quines aplicacions, jocs o xarxes sí que es poden utilitzar i quines no).
- **Definició clara dels moments de no ús** per part de tots els membres de la família o les persones adultes cuidadores (per exemple, no fer servir pantalles a partir de les 20:30 h, o durant els àpats, a la nit, per afavorir el descans, etc.).
- **Acompanyament, supervisió i control parental** (per exemple, mitjançant controls parentals i supervisió d'un adult en els continguts nous que es vulguin visualitzar, establir límits en l'ús de xarxes socials, comunicació, etc.). Per tenir més informació, consulteu [l'apartat sobre acompanyament i control parental](#) de l'Agència de Ciberseguretat de Catalunya.



NORMES

Les **normes** són acords que regulen la convivència i el comportament. Unes normes clares ens permeten crear un marc comú i coherent que facilita l'aprenentatge i la convivència digital saludable.

- **Normes pactades amb els fills i filles**, per promoure el compromís i la responsabilitat (per exemple, «no utilitzem el mòbil o rellotge amb internet mentre estem junts a taula»).
- **Conseqüències clares** si no es respecten les normes (per exemple, si es fa servir el mòbil o el rellotge amb internet en hores no permeses, es perd l'ús l'endemà).
- **Revisió periòdica** de les normes segons l'edat, la maduresa i les necessitats de cada moment (per exemple, adaptant-les a les noves necessitats segons l'edat o més flexibilitat en èpoques de vacances).
- **Aplicació coherent entre tots els membres de la família** (per exemple, si els fills no poden fer servir el mòbil o el rellotge amb internet a la taula, els pares o adults de referència tampoc, tenir un lloc comú per deixar els dispositius de tots els membres de la família durant hores de desconnexió, etc.).

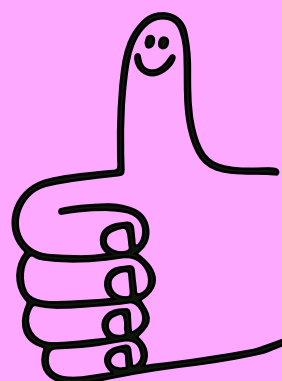


Idea clau

L'ús saludable i conscient de dispositius digitals en família ha de formar part de tot el procés educatiu que es dona en la criança positiva dels fills i filles. Amb hàbits saludables, límits protectors i normes clares i coherents, respectant sempre els nivells de maduresa dels infants i joves, afavorirem el seu desenvolupament integral, alhora que protegirem la relació i el benestar emocional de tota la família.

En el moment que la família es planteja incorporar qualsevol dispositiu digital, caldrà tenir en compte l'edat, la maduresa i l'estat emocional del fill o filla i, a més, reflexionar prèviament i establir com es farà la gestió: quin ús se'n donarà?, en quins moments?, per a què?, quines aplicacions pot tenir?, qui les podrà descarregar i gestionar?, etc.

2.1. Recomanacions sobre la gestió dels dispositius digitals a casa



A continuació, es concreten diverses propostes de recomanacions per a cada franja d'edat,* però a priori, i de cara a fomentar la reflexió, és important que ens plantegem algunes de les preguntes següents, per adaptar-les a la realitat de cada família i als diferents nivells de maduresa dels fills i filles:

*Font: les recomanacions per franges d'edat han estat elaborades a partir del document [Salut digital a l'edat pediàtrica](#) (Societat Catalana de Pediatria, gener 2024) i del document [Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica](#) (Departament de Salut, gener 2025).

1. Ens cal definir el temps i els horaris d'ús dels dispositius digitals en la família? En cas afirmatiu:

- Quins dies de la setmana i en quines franges horàries o moments se'n podrà fer ús?
- Quin serà el temps màxim de l'ús de dispositius digitals?
- Quin serà el temps per a cada dispositiu, aplicacions o usos?

2. Ens cal definir on es poden utilitzar, en quins espais dins i fora de casa? En cas afirmatiu:

- En quins llocs de la casa o fora de casa se'n pot fer ús? En quins no?
- En quines situacions?

3. Per a què els usarem, amb quina intenció?

- Som conscients de la finalitat per a la qual els fem servir?
- En farem un ús educatiu o com a entreteniment?

4. Com podem fer l'acompanyament en l'ús dels dispositius?

- Quin contingut podran visualitzar en funció de l'edat? Compartim i parlem amb ells i elles del contingut que consumeixen?
- Quines eines i recursos utilitzem per gestionar l'ús dels dispositius digitals?

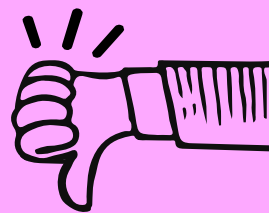
5. Quins dispositius digitals utilitzarem? (Ordinador, tauleta, mòbil, rellotge amb internet, videoconsola, televisió, etc.)

- Quins dispositius oferirem als nostres fills i filles en funció de la seva edat i maduresa? Quins no?
- Quins jocs, apps, xarxes socials... es poden fer servir i amb quina finalitat?

Recomanacions 0-6 anys

De 0 a 3 anys: desaconsellat totalment l'ús de pantalles.

- Fomenteu la creació d'un vincle segur mostrant-vos atents a les seves necessitats i promovent l'educació emocional des de casa. Els infants necessiten interaccions directes cara a cara. En aquesta franja d'edat és de vital importància estimular la comunicació i el joc.
- No els faciliteu cap classe de pantalla que puguin agafar amb les mans.
- Feu el menor ús possible del telèfon mòbil o no feu cas del rellotge amb internet quan sigueu amb l'infant.
- Eviteu usar-los durant les estones de lactància o joc.
- Eviteu la televisió de fons.



De 4 a 6 anys: exposició molt limitada i sempre amb acompanyament.

Quan?



- Establiu moments concrets per utilitzar dispositius.
- La limitació es fixa en un màxim de 30 minuts diaris, i només alguns dies de la setmana.
- El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- És recomanable evitar l'ús de dispositius digitals durant els àpats, les activitats o converses familiars, per afavorir la interacció social i el descans sense distraccions.

On?

- Els espais d'ús de dispositius haurien de ser espais comuns i oberts, com ara el menjador o la sala.
- Eviteu tenir-los a l'habitació on dorm l'infant.



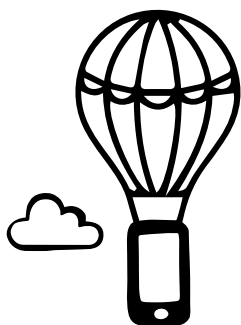
Per a què?

- Per a un ús educatiu, que fomenti el gaudi audiovisual en família. Es recomanen dibuixos amb imatges que canvien lentament, tranquils, amb un to de veu baix, que transmetin calma.

- Feu-ho de manera equilibrada, sense substituir activitats familiars essencials com ara el joc actiu, la lectura de llibres, les interaccions sense dispositius i un son adequat.

- Descarteu l'ús per distreure'ls (durant els àpats, a l'autobús, a la consulta del metge, quan necessiteu temps per fer feines de la llar, etc.) i ofereu-los alternatives de joc, cançons de falda, manualitats o contes.

- No utilitzeu el temps de pantalla com a recompensa ni com a conseqüència negativa o càstig, ja que aquesta pràctica pot augmentar la percepció que el temps de pantalla és especialment valuós, i fa que els infants desitgin encara més aquest tipus d'activitat.



Com?

- L'ús del dispositiu, preferiblement, ha de ser compartit amb els adults referents. Acompanyar en l'ús que se'n faci, conèixer els continguts, garantir que siguin adequats i interaccionar conjuntament amb el contingut. Fixeu-vos en les recomanacions per edat del contingut audiovisual.

- Limiteu l'ús de tecnologies digitals als germans i germanes grans, així com als adults referents, reduint, per exemple, l'ús general de televisió a casa i participant més sovint en jocs didàctics.

- Vigileu que el volum de so i distància siguin adequats.

- Apagueu els aparells de fons quan no s'utilitzen, especialment durant el temps de joc i lectura de l'infant.

- Procureu aplicar els límits i les normes des del principi, ja que si l'infant s'exposa a les pantalles, l'esforç requerit per retirar-les posteriorment pot ser més gran.



Quins?

- **Televisió:** per veure dibuixos animats, documentals o pel·lícules.

- **Tauleta tàctil:** només com a substitut de la televisió, col·locant la tauleta a una distància adequada i amb l'adult controlant el contingut, sense facilitar que l'infant intervingui o triï continguts de manera autònoma. Aquesta opció s'utilitza per veure dibuixos animats, pel·lícules o per a videotrucades.

- No utilitzeu el dispositiu per jugar.

- **Ordinador i videoconsola:** no se n'aconsella l'ús.

- **Mòbil i rellotge amb internet:** no se n'aconsella l'ús, excepte en el cas del mòbil matern o patern per a trucades o videotrucades familiars, sempre sota la supervisió d'un adult i durant un temps limitat.

Recomanacions 7-11 anys

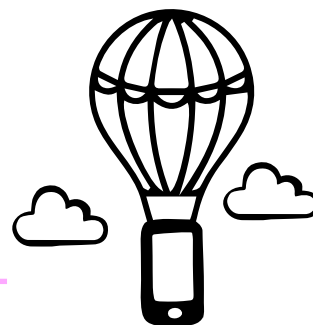
Exposició limitada, acompanyada (especialment dels dispositius amb accés a internet) i progressiva. No es recomana l'ús de telèfons amb internet i no està autoritzat per llei l'ús de xarxes socials.



Quan?



- Establiu moments concrets per utilitzar pantalles, després de complir amb les principals responsabilitats (deures, tasques personals, de la llar, etc.).
- Limiteu el temps a un màxim d'una hora diària. Sempre que es decideixi fer-ne ús, es recomana introduir-les de manera progressiva, guiada i supervisada, adaptant-se al desenvolupament de l'infant.
- El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- És recomanable evitar l'ús de tecnologies digitals durant els àpats, les activitats o converses familiars, per afavorir la interacció social i el descans sense distraccions.



On?

- Preparar l'espai on s'utilitzen els dispositius digitals: en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts.
- Evitar tenir els dispositius a l'habitació on dorm l'infant.



Per a què?

- Per a un ús educatiu (aplicacions educatives, deures escolars, etc.).
- Per a un ús que fomenti el gaudi pel cinema i el joc audiovisual compartit en família.
- No utilitzeu el temps de pantalla com a recompensa, ja que s'augmenta la percepció que aquest és especialment valuós, i estimula que els infants desitgin encara més aquest tipus d'activitat.

Com?

- Conèixer el contingut que visualitzen els infants, joves i interactuar-hi de forma conjunta. Hem d'assegurar que el contingut és l'adequat per a l'edat i etapa madurativa en què es troba l'infant. Cal evitar l'exposició a contingut violent, tant en els jocs, les aplicacions o els entorns digitals. Aquestes pràctiques faciliten l'aprenentatge de com interactuar amb les pantalles de manera conscient: amb un propòsit clar, seleccionant activament i reflexionant sobre el contingut, plantejant preguntes i connectant-lo amb les experiències quotidianes.



- Expliqueu i fomenteu la reflexió sobre els possibles perills de l'entorn digital: alerteu sobre el risc de compartir dades personals, informació escrita o audiovisual, dels riscos de xatejar o quedar amb persones desconegudes, entre altres. Reflexioneu sobre les conductes cíviues, la protecció de les pròpies dades i dels altres i el respecte a la intimitat. S'ha d'introduir el tema de les relacions sexuals saludables i de la pornografia.

- Modeleu hàbits saludables amb els dispositius. Les actituds, creences, normes i comportaments dels familiars exerceixen una influència determinant en com els infants es relacionen amb les pantalles i en les dinàmiques familiars al voltant de les tecnologies. Si es fa un ús equilibrat i conscient de les pantalles, és més probable que es desenvolupin hàbits saludables.

- Utilitzeu controls parentals. Ofereixen una solució viable als desafiaments relacionats amb el temps de pantalla dels nens i nenes.

- Involucreu tots els membres de la família en l'establiment d'acords sobre l'ús de les tecnologies digitals elaborant un pla digital familiar, on es detalli com els adults i infants utilitzaran els dispositius digitals.

Quins?

- **Televisió, tauleta tàctil i ordinador:** sempre en espais comuns del domicili, i posicioneu la pantalla de tal manera que pugueu visualitzar-ne el contingut.

- **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (cal seguir el [codi PEGI](#))³, en situacions adequades (com un espai tranquil i un moment apropiat del dia, en què els infants ja han completat les seves tasques o activitats importants, com després de fer els deures o en moments de descans, per evitar interferències en altres responsabilitats o rutines), i amb temps limitat.

- **Mòbil:** si en situacions concretes es requereix la introducció d'un dispositiu, es recomana un telèfon senzill que només permeti fer trucades i/o enviar missatges (SMS), sense possibilitat de connexió a internet (ni ús de dades ni wifi). Cal restringir-ne l'ús a moments concrets del dia en què sigui necessari.

- **Mòbil i rellotge amb internet:** no se'n recomana l'ús, excepte en el cas del mòbil de la família per a trucades o videotrucades familiars, sempre sota la supervisió d'un adult i durant un temps limitat.

- **Altres dispositius:** vinculats a finalitats educatives.



³ Pan European Game Information (PEGI): sistema de classificació de videojocs per informar sobre l'edat adequada de consum.

Recomanacions 12-15 anys

Ús acompanyat amb eines de supervisió familiar, que permetin limitar els continguts i el temps. Prioritzeu l'ús de telèfons mòbils sense internet i retardeu l'ús del primer telèfon amb internet.



Recomanem que l'ús autònom del mòbil amb internet arribi només quan l'adolescent tingui prou competències digitals i assoleixi prou maduresa per actuar de manera responsable. Aquestes qualitats i aptituds, en general, estan en fase de desenvolupament els darrers anys de l'adolescència. No està autoritzat l'ús de xarxes socials.



Quan?

- Establiu moments concrets per utilitzar pantalles, després de complir amb les principals responsabilitats de cadascú (deures, tasques personals, de la llar, etc.).
- Limiteu el temps d'ús a un màxim de dues hores diàries.
- El temps d'ús recomanat és un temps orientatiu. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa fent ús del dispositiu.
- Es recomana evitar l'ús de tecnologies digitals durant els àpats, les activitats o converses familiars, per afavorir la interacció social i el descans sense distraccions.



On?

- Prepareu l'espai on s'utilitzen les tecnologies digitals: en edats primerenques, haurien de ser espais comuns i oberts.
- De manera progressiva i d'acord amb les necessitats de cada persona, s'hauria de permetre l'ús dels dispositius a les habitacions, sempre establint la responsabilitat de desconnectar-los durant la nit o en els moments de descans.



Per a què?

- Per a un ús educatiu.
- Per a un ús lúdic, que fomenti el gaudi audiovisual en família.
- Per a un ús de comunicació personal i social amb la família, amistats, etc.





Com?

- Retardeu la incorporació del primer telèfon amb internet. Es recomana dilatar-la fins als 16 anys o més endavant, en funció del que la família consideri. Si el/la menor necessita una eina per comunicar-se en casos d'emergència abans d'aquesta edat, considereu dispositius que només permetin trucar o enviar SMS.
- En el cas que es disposi d'un telèfon amb internet, podeu començar amb dades limitades i amb les eines de control parental i protecció del mòbil. Cal vetllar perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes.
- Establiu límits acordats. Cal establir més quotes de flexibilitat, de comunicació i negociació de pactes amb l'adolescent. Es recomana consensuar un pla digital familiar amb normes consistentes i assegurar-se que el compleixi tota la família.
- Si s'introdueixen les xarxes socials, reflectiu-ho al pla digital familiar. La família decideix quines segons l'edat, amb quina finalitat, espai, situació i temps d'ús. Els primers anys d'acompanyament és recomanable acordar un ús comú de les contrasenyes d'accés i fer-ne un seguiment periòdic, això permet de forma progressiva més autonomia i intimitat.
- Eviteu simultaniejar tasques. Interfereixen en els processos d'atenció i concentració, provocant un augment dels errors i un alentiment en l'execució de les tasques acadèmiques.
- Acompanyeu l'adolescent i doneu-li suport familiar. Fomentar activitats sense pantalles pot ser més efectiu establint un horari setmanal amb activitats programades fora del centre educatiu. Respecteu les necessitats de l'adolescent i promoueu la cohesió familiar.
- Expliqueu i fomenteu la reflexió sobre els possibles perills de l'entorn digital: alerteu sobre el risc de compartir dades personals, informació escrita o audiovisual, de xatejar amb persones desconegudes, etc. Reflexioneu i promoueu les conductes cíviques, la protecció de la mateixa identitat i la dels altres. Interesseu-vos per les seves aplicacions preferides i aprofiteu per fomentar el pensament crític compartint experiències digitals amb elles i ells. Insistiu en el fet que si es troben o observen alguna situació estranya o se senten amenaçats/incòmodes us ho comuniquin.

Quins?

- **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (vegeu el [codi PEGI](#)), en situacions adequades (espai tranquil i quan ja han completat les seves tasques o activitats importants, com ara després de fer els deures o en moments de descans, per evitar interferències en altres responsabilitats o rutines), i amb temps limitat.
- **Mòbil i rellotge amb internet:** no se'n recomana l'ús. Si en situacions concretes es requereix l'ús d'un dispositiu, es recomana un telèfon que només permeti fer trucades, sense possibilitat de connexió a internet (ni ús de dades ni wifi).
- **Televisió:** per veure sèries, pel·lícules, documentals, etc. Sempre en espais comuns i acordant-ne el contingut.
- **Tauleta tàctil i ordinador:** vinculats a finalitats educatives, d'oci i joc amb supervisió.



Recomanacions 16-18 anys



En aquesta franja d'edat, l'adolescent o jove ja pot tenir prou competències digitals i nivell de maduresa per actuar de manera conscient en l'ús autònom del mòbil amb internet i dels altres dispositius digitals. Així i tot, l'accés als dispositius (telèfon i rellotge amb internet) dependrà de la decisió de la família.

Fomenteu l'ús autònom, crític i respectuós de les tecnologies digitals amb acompanyament.



Quan?



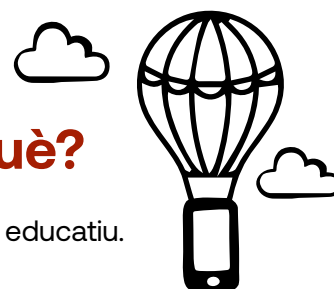
- Acordeu amb l'adolescent o jove un temps màxim orientatiu i flexible, per tal de regular-ne l'ús, afavorint la seva autonomia i responsabilitat. Té més rellevància l'acompanyament i el tipus d'activitat que es fa en l'entorn digital que l'estona que es passa davant de la pantalla.
- És recomanable evitar l'ús de tecnologies digitals durant els àpats, per afavorir la interacció familiar i social i el descans sense distraccions.
- Mantingueu espais de comunicació presencials. Es poden establir espais i moments dins de la llar on no s'utilitzin dispositius digitals, per promoure així activitats compartides que afavoreixin la connexió familiar lliure de pantalles.

On?



- De manera progressiva i d'acord amb les necessitats de cada persona, s'hauria de permetre l'ús dels dispositius a les habitacions, sempre establint la responsabilitat de desconnectar-los durant la nit o en els moments de descans.
- Creeu un espai d'estudi sense dispositius addicionals per ajudar a reduir la temptació de fer diverses activitats simultàniament.

Per a què?



- Per a un ús educatiu.
- Per a un ús lúdic.
- Per a un ús de comunicació personal amb la família i amistats.
- Per a un ús de comunicació social.



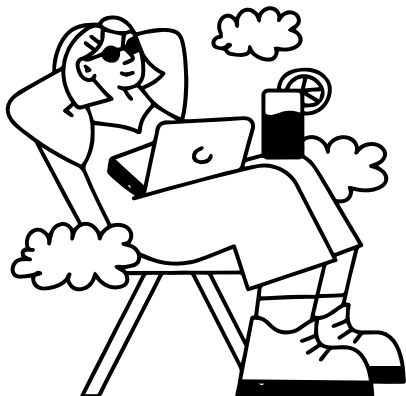
Com?

- Establiu límits acordats. És un moment clau per desenvolupar i experimentar les habilitats necessàries per arribar a l'etapa adulta i, per tant, es requereix que s'estableixin més quotes de flexibilitat, de comunicació i negociació de pactes amb la persona adolescent. Es recomana redactar i consensuar un pla digital familiar amb normes consistents i assegurar-se que tota la família el compleixi.
- Creeu espais de conversa familiar entorn de les tecnologies digitals, fomentant l'ús autònom, crític i conscient de les tecnologies digitals, per tal que es puguin relacionar amb l'entorn virtual com a persones digitalment competents.
- Acompanyeu l'adolescent i doneu-li suport familiar. Cal acompanyar i vetllar perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes. Respecteu les necessitats de l'adolescent i promoueu la cohesió familiar.
- Conèixer i compartir els impactes percebuts pels adolescents a les xarxes socials ajuda els familiars i les persones cuidadores a comprendre l'impuls cap a l'ús d'aquestes plataformes, alhora que reconeixen la importància del seguiment i l'educació sobre les xarxes socials per a tots. Cal vetllar perquè la identitat real i la virtual no siguin gaire diferents.
- Eviteu simultaniejar pantalles. No es recomana l'ús simultani de diverses pantalles, ja que interfereixen en els processos d'atenció i concentració, provocant un augment dels errors i un alentiment en l'execució de les tasques acadèmiques.
- Compartiu els usos dels entorns digitals. Això facilita compartir-ne el contingut, intercanviar opinions, suggerir alternatives i discutir sobre temes d'interès comú, com ara pel·lícules, notícies o videojocs, afavorint la cohesió familiar i un ús més conscient dels entorns digitals.

Quins?

- **Televisió:** per veure sèries, pel·lícules, etc., sempre en espais comuns del domicili i acordant el contingut que es pot visualitzar.
- **Ordinador:** vinculats a finalitats educatives, d'estudi, d'oci o laborals.
- **Mòbil i rellotge amb internet:** si la família decideix donar-lo, els poden utilitzar amb autonomia i privacitat però amb acompanyament familiar.
- **Videoconsola:** ús supervisat de videojocs aptes per a l'edat (vegeu el [codi PEGI](#)).
- **Tauleta tàctil:** vinculada a finalitats educatives, d'oci i joc.

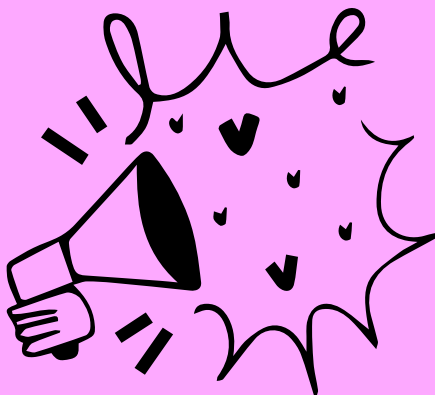




XARXES SOCIALS

En la taula següent es mostren les xarxes socials més habituals entre adolescents i joves, amb una breu descripció. Actualment, l'edat mínima per accedir a les xarxes és de 14 anys; ara bé, com recull l'Avantprojecte de Llei de protecció del menor en entorns digitals, aprovat el 4 de juny de 2024, l'edat mínima legal per fer-ne ús serà de 16 anys un cop s'hagi aprovat la llei.

Icona	Xarxa social	Descripció breu
	Facebook	Compartir notícies, fotos i connectar amb amics
	Instagram	Compartir fotos, vídeos i històries visuals
	X (Twitter)	Opinions, notícies i contingut breu
	TikTok	Vídeos curts
	LinkedIn	Compartir contactes laborals
	Pinterest	Idees visuals: decoració, receptes, moda, etc.
	Twitch	Vídeos en directe, especialment de videojocs
	Snapchat	Missatges i fotos que desapareixen
	YouTube	Plataforma de vídeos de tota mena
	WhatsApp	Missatgeria instantània
	Bluesky	Opinions, notícies i contingut breu, sense algoritme
	BeReal	Mostra foto autèntica en un moment del dia
	Telegram	Missatgeria instantània
	Kick	Vídeos en directe, especialment de videojocs



2.2. El paper de la família o les persones adultes cuidadores

Segons la **Recomanació 19** aprovada pel Consell d'Europa, la criança (parentalitat) positiva és:

«El comportament dels pares i les mares que s'estableix en l'interès superior de l'infant i que vetlla per la seva cura i pel desenvolupament de les seves capacitats, **evitant la violència i donant-li reconeixement, i orientant-lo d'acord amb uns límits establerts** que en permetin el creixement com a persona».

La criança positiva en la gestió dels dispositius digitals a casa implica acompanyar les filles i els fills en l'ús conscient, saludable, segur i crític, promovent la responsabilitat, l'autonomia, la protecció de la infància i l'adolescència i el benestar digital de tota la família.

Es pot aplicar establint pactes familiars que en regulin l'ús en lloc d'emprar la tecnologia com a premi o càstig, fomentar la comunicació oberta i respectuosa, oferir un clima de confiança i afecte i ser un bon model a seguir.

Els **infants no tenen prou maduresa** per fer un ús adequat i conscient dels dispositius digitals, per tant, és la **família** —o les **persones adultes** que se'n facin càrrec— que n'ha de promoure un bon ús, sobretot amb l'exemple i durant els primers anys de vida, en què els infants i joves necessiten interaccions reals amb les persones, els objectes i l'entorn. Primer cal **revisar quin ús en fan els adults** de referència. És important ser un bon exemple i fomentar el **gaudi en família amb activitats de lleure sense pantalles**, així com **promoure espais d'oci i de joc** on els infants puguin desenvolupar activitats **de forma autònoma**.

La relació que hi hagi entre els adults referents i els dispositius digitals serà observada pels infants i, segons vagin creixent, seran cada vegada més conscients que aquests aparells ocupen un espai important. Per tant, cal ser conscient i establir moments en família i espais a casa de desconexió. D'aquesta manera, els infants i joves aniran interioritzant certes pautes. Els fills i filles observen els familiars o els adults de referència constantment i aprenen de tot el que veuen.

No s'haurien de fer servir les pantalles com a «xumet digital» per calmar els infants o per distreure'ls perquè **no els ajudarà en la pròpia gestió emocional**, ni els donarà competències per poder resoldre situacions futures de manera positiva.

També és important **evitar les pantalles quan els infants són fora de casa: al parc, al transport públic, al restaurant**, etc., perquè l'entorn ja ofereix molts estímuls per observar i entretenir-se.

Els **beneficis són molt clars:**

- Més **interaccions amb les persones** del voltant.
- Més **curiositat per observar** els estímuls de l'entorn.
- Es promou el **joc espontani i creatiu**.
- Es promou més el **moviment lliure i l'activitat física**.
- Reforça l'**autoregulació emocional**: es treballa la capacitat de gestionar l'avorriment, els temps d'espera i la paciència sense cap distracció digital.
- I, sobretot, **gaudir del moment present** amb la família, els amics i els llocs.

A més, hi ha moments en què és especialment important respectar el temps sense pantalles: en els àpats familiars, abans d'anar a dormir, en els jocs de taula, en trobades familiars, en sortides, etc.

L'objectiu de l'acompanyament familiar pel que fa als dispositius digitals és que els infants, adolescents i joves siguin capaços d'actuar de manera conscient, més segura i equilibrada.



Ser un bon exemple d'ús de pantalles va molt més enllà del que hem explicat sobre el modelatge, també vol dir tenir present el **dret a la**

intimitat dels infants i reflexionar o qüestionar-se accions que sovint es fan de manera automàtica, que poden tenir greus conseqüències en el futur i en la **identitat digital** dels fills i filles, com ara:

Preguntes clau per a la reflexió familiar

- Tenim el seu permís abans de compartir una foto seva a les xarxes socials?, és necessari compartir-la o publicar-la?, és una imatge que en el futur els pot perjudicar o avergonyir?, dona informació personal de la seva vida, escola, aficions, etc.?, qui veurà la foto?, la xarxa social és privada?, som conscients d'on pot arribar la foto?
- Quan arriba una notificació deixo el que estic fent per mirar el mòbil?, aixeco el braç per veure la notificació del rellotge amb internet?, quantes hores al dia utilitzo el mòbil, la tauleta tàctil, etc.?
- Tenim instal·lada alguna aplicació de control parental?
- Quan els fills o filles m'expliquen alguna cosa, els escolto activament o algun dispositiu em fa perdre l'atenció?
- Quants dispositius digitals tenim a casa?, els fem servir tots alhora?, la televisió està encesa encara que ningú la miri?

La **comunicació assertiva**, basada en la capacitat d'expressar-se de manera respectuosa tenint en compte els **drets i el respecte a les opinions dels altres**, ajudarà a establir les bases per **acompanyar els fills i filles** en el bon ús dels dispositius i desenvolupar el seu **sentit crític**, a parlar amb confiança sobre allò que es poden trobar a internet, tant **continguts positius com negatius**, a expressar com els fa sentir l'ús de les xarxes socials, a fomentar el **respecte** i a **cuidar la privacitat i la intimitat** pròpia i dels altres.

A mesura que els **fills i filles van creixent**, i segons el **grau de maduresa**, **aniran aprenent a regular-ne l'ús, sempre amb l'acompanyament i el modelatge de la família.**

2.3. Temps en família

El temps en família sense pantalles és important per enfortir els vincles familiars, millorar la comunicació i les converses cara a cara, per desenvolupar habilitats socials, emocionals i de relació i crear records compartits.

Per això, és necessari per a tots els membres de la família **passar temps de qualitat junts**, sense pantalles, compartint activitats que enforteixin els vincles amb les persones estimades.

És necessari tenir **moments en família de relació i desconexió digital** i oferir altres tipus d'oci i de lleure sense pantalles: sortir a passejar, jugar, sortir a dinar, fer esport, activitats extraescolars, activitats culturals, centres de lleure, caus, etc. Aquestes activitats es poden **planificar conjuntament** perquè **tothom sigui escoltat, valorat i inclòs** en l'organització del temps en família.

La presència conscient

Dedicar temps als fills i filles, oferir presència no només física sinó **de manera conscient, estar i acompanyar** sempre serà la millor alternativa a les pantalles i **l'activitat preferida pels infants**.

A més, fomentar la pràctica d'esports, activitats musicals i culturals per trobar espais de **socialització i benestar** esdevindrà un factor de **protecció davant d'un possible sobreús** i de riscos associats a l'ús de pantalles.

El valor de l'avorriment

Hi ha moments que les famílies han de fer tasques de casa, treballar o descansar i que no es poden dedicar als infants; és bo deixar-los que tinguin temps lliure sense pantalles i que puguin experimentar moments d'avorriment. Quan els infants s'avorreixen estan aprenent a millorar la seva **tolerància a la frustració**, a **buscar nous incentius**, a **activar la creativitat** i desenvolupar altres **capacitats cognitives i emocionals**.

**Idea clau**

La família ha de ser el primer model de referència en l'ús saludable de la tecnologia, oferint alternatives enriquidores i fomentant moments de qualitat sense pantalles.

Si els adults fan un ús equilibrat dels dispositius (per exemple, deixant el mòbil durant els àpats o les converses familiars), els infants perceben que no és imprescindible estar connectats constantment.

No es tracta només de limitar l'ús dels dispositius, sinó de proporcionar opcions atractives —com ara jocs de taula, activitats a l'aire lliure, lectura compartida, espais de conversa, així com moments d'avorriment— que reforcin els vincles familiars i estimulin la creació i la participació en allò que es fa.

3

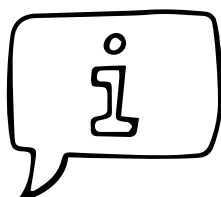
Factors de risc associats a l'ús dels dispositius digitals

TECNOLOGIES DIGITALS I BENESTAR FAMILIAR

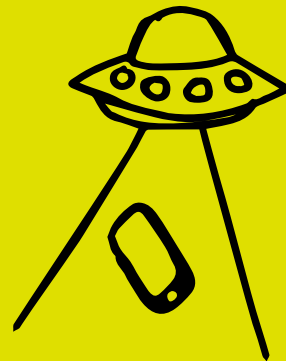
Les tecnologies digitals aporten molts avantatges per aprendre i comunicar i permeten adquirir habilitats tecnològiques que els ajudaran en el futur educatiu, laboral i social. Però un mal ús pot comportar efectes negatius en la salut física i mental; per això és tan necessari acompanyar els infants, adolescents i joves en l'ús adequat, conscient, segur, crític i útil.



Les xarxes socials a internet poden comportar riscos per als adolescents si no s'utilitzen amb sentit crític i respectuós. Alguns estan lligats directament a la mateixa xarxa i no els podem preveure, com contactar amb desconeguts o que aquests hi contactin, trobar continguts no adients, etc., però també n'hi ha d'altres que depenen de la utilització que en facin.



Per saber més sobre possibles riscos, consulteu l'apartat [Xarxes socials](#), de l'espai web de Famílies del Departament d'Educació i Formació Professional, on podreu trobar materials i recursos en l'àmbit del benestar digital en família.



3.1. Consideracions sobre el possible impacte de les pantalles tant en la salut física com mental

Depenent de l'ús que es faci dels dispositius digitals, del temps dedicat i del contingut que es consumeix, l'impacte en la salut pot ser positiu o negatiu. Com passa amb altres hàbits poc saludables, un ús abusiu o sense acompanyament o regulació per part dels adults pot derivar o agreujar problemes per a la salut física i mental.

Possibles conseqüències per a la salut física:

- Problemes visuals.
- Afectació del son.
- Sedentarisme i obesitat.
- Trastorns musculoesquelètics.



Possibles problemàtiques per a la salut mental i emocional

- Aïllament social i familiar: per socialitzar a través de les pantalles en detriment de les interaccions personals, les trucades de telèfon, etc.
- Trastorns d'ansietat i depressió: per la necessitat constant de connexió i disponibilitat, FOMO,¹ multitasca, etc.
- Trastorn de la conducta alimentària (TCA).
- Disminució d'autoestima, tristesa, malestar: per continguts idealitzats de les xarxes socials i la comparació constant.
- Dependència i addicció.
- Trastorns per ús de videojocs.

Per saber-ne més, consulteu l'apartat del Canal Salut [Ús responsable de les tecnologies.](#)

Com a família, cal parar atenció als [senyals](#) que poden evidenciar un consum addictiu de pantalles, els [indicadors](#) per detectar el ciberassetjament o allò que cal tenir present quan s'utilitzen les [xarxes socials](#). Podeu consultar l'apartat [Què cal vigilar](#), de l'espai web de Famílies del Departament d'Educació i Formació Professional.



¹ FOMO (Fear Of Missing Out): por d'estar desconnectat i perdre's el que està passant a les xarxes.



3.2. Violències digitals

Igual que en el món físic, en el món digital els infants i adolescents també poden estar exposats a situacions de violència, abús o manipulació a través d'aquests canals.

Les violències digitals són formes de violència que es donen a través de canals digitals com el mòbil, les xarxes socials, els videojocs o les plataformes de missatgeria.

S'ha de fer especial atenció a les problemàtiques que pateixen nenes i nens de manera específica a l'espai digital, per exemple, el desenvolupament d'estereotips i biaixos en les relacions interpersonals i sexoafectives, la violència creixent en diverses formes, la pornografia amb continguts violents i amb cosificació de les dones, l'impacte d'internet en la sexualització de dones i nenes, així com la pressió estètica.



Idea clau

En l'ús dels dispositius digitals, cal un acompanyament familiar conscient i actiu per prevenir riscos físics, emocionals i les violències digitals, promovent hàbits responsables, límits clars i comunicació oberta per protegir la salut i el benestar dels infants, adolescents i joves.

La Llei orgànica 8/2021, de 4 de juny, de protecció integral a la infància i l'adolescència davant la violència (LOPVI), reconeix la violència digital com una forma de maltractament i obliga centres educatius, famílies i institucions a prevenir-la i actuar.

Els tipus més comuns de violències digitals⁵ que podem trobar són:

- Ciberassetjament escolar: conducta de maltractament psicològic o físic d'un alumne o alumna o grup d'alumnes a un altre o altra de manera continuada mitjançant eines tecnològiques.
- Ciberseducció de menors (*grooming*): engany i manipulació emocional d'un menor per part d'un adult, amb l'objectiu d'obtenir imatges sexuals, converses de caràcter sexual o una trobada física.
- Pornodifusió no consentida (*sexpreading*): és una violència sexual digital que consisteix en la difusió de fotografies o vídeos íntims o de caràcter sexual d'una altra persona sense el seu consentiment.
- Control entre joves: conductes de dominació, manipulació o xantatge i gelosia que es dona dins de relacions adolescents.
- Accés a contingut inadequat: pornografia, violència o discursos d'odi.
- Suplantació d'identitat: crear perfils falsos per fer mal, manipular, enganyar o controlar una altra persona.



Idea clau

L'estimulació constant que proporcionen les pantalles (xarxes socials, videojocs, vídeos curts) pot dificultar el control de la frustració, afavorir la impulsivitat i afectar l'autoregulació emocional, especialment en les edats en què el cervell encara s'està desenvolupant.

⁵ FOMO (Fear Of Missing Out): por d'estar desconnectat i perdre's el que està passant a les xarxes.

En general, els aspectes que més preocupen a les famílies és que els fills i filles pateixin o exerceixin ciberassetjament, que accedeixin a continguts no adequats com ara violència de qualsevol mena (física, verbal, de gènere, vicària, etc.), pornografia, llenguatge ofensiu o notícies falses, que puguin generar una addicció a les pantalles, els videojocs, a l'ús de xarxes socials; que s'aïllin de la família, que exposin la seva intimitat, que condicionin la seva opinió o creences, que contactin amb persones desconegudes, etc.

**Idea clau**

L'exposició precoç a continguts inadequats augmenta el risc d'afectació emocional. Els infants poden accedir fàcilment a imatges violentes, sexuals o discriminatòries sense filtres adequats. Aquesta exposició prematura pot tenir conseqüències emocionals, generar normalització de conductes tòxiques i dificultar la construcció d'una identitat sana.

Per protegir els infants, adolescents i joves dels possibles riscos, sempre tenint en compte el seu grau de maduresa, així com la capacitat que tinguin per gestionar les situacions que es donin o per fer-ne un bon ús, es poden fer servir estratègies, com ara establir límits, normes i eines de control parental, així com reflexionar conjuntament sobre la importància de protegir la seva identitat digital. Reforçar l'acompanyament familiar, la comunicació i el vincle sempre seran les millors eines per prevenir i detectar situacions de violència.

Per saber més sobre els indicadors a què hem d'estar atents en situacions de ciberassetjament, podeu consultar l'apartat del web de famílies sobre [Prevenició i detecció de l'assetjament i ciberassetjament](#).



Per ajudar les famílies amb les estratègies per gestionar l'ús dels dispositius, es proposa elaborar un pla digital familiar que reculli les actuacions que cada membre de la família podrà fer o no en funció dels acords que es prenguin. Aquests acords o compromisos s'han de crear tenint en compte l'edat i maduresa dels fills i filles, les dinàmiques familiars i la realitat de cada casa.



Idea clau

Les violències digitals són una amenaça creixent i sovint invisible. El ciberassetjament, la ciberseducció de menors (assetjament per part d'adults), la pornodifusió sense consentiment o la pressió social a través de les xarxes poden provocar danys psicològics profunds. La manca de supervisió i d'educació digital pot deixar els joves vulnerables davant aquestes formes de violència.

4

Estratègies i recursos per gestionar de manera conscient els dispositius

LÍMITS DIGITALS A CASA

En un món cada vegada més connectat, **establir límits clars i coherents** en l'ús de la tecnologia digital a casa no només és una necessitat, sinó una **oportunitat per prendre consciència conjuntament** sobre què implica fer-ne un bon ús.

Per regular l'ús dels dispositius digitals a casa és recomanable, per començar, analitzar com s'utilitzen, quin ús se'n fa i quina gestió familiar hi ha establerta. Fer l'enquesta d'autoconeixement pot ser un punt de partida per fer una petita diagnosi sobre l'organització i la gestió familiar en relació amb l'ús dels dispositius.



1. **Observar** com s'utilitzen.
2. **Reflexionar** sobre quin ús se'n fa realment.
3. **Revisar** la gestió familiar ja establerta.

**Idea clau**

Com a família cal responsabilitzar-se d'acompanyar els fills i filles en l'aprenentatge i la gestió. Cal acordar quin ús se'n farà, en quins moments, quines aplicacions podrà utilitzar i quines no. Vetllar que l'ús del mòbil no interfereixi en les activitats diàries com les tasques escolars, el temps de descans, etc. També cal tenir en compte que el pla digital familiar ha de servir com a guia i s'ha de revisar conjuntament a mesura que els infants creixin i les seves necessitats i preferències en relació amb l'ús de les tecnologies canvien.

Els infants i adolescents no només s'han de protegir, sinó que també han de ser agents actius en el seu desenvolupament, també en l'àmbit digital, i participar en la presa de decisions en funció del seu grau de maduresa.

4.1. Creació d'un pla digital familiar

El **pla digital familiar** esdevé una **eina clau** per ajudar les famílies a **gestionar de manera conscient l'ús dels dispositius digitals** i promoure un **entorn equilibrat** per al desenvolupament dels infants i adolescents.



Així doncs, el pla digital familiar consisteix en un document elaborat per cada família per tal de gestionar les interaccions digitals de tots els seus membres.

La **presència real, sense pantalles**, és essencial. És en aquests moments compartits —sense notificacions i distraccions— quan es construeix l'**autèntic vincle emocional**. Aquesta connexió afectiva és fonamental per al **creixement psicoafectiu dels més petits** i per al **benestar emocional de tota la família**. Per això, limitar l'ús de dispositius digitals o d'aplicacions de tots els membres de la família que interfereixen en la comunicació és una decisió tant valenta com necessària.



El pla digital familiar **no busca prohibir, sinó orientar**. Permet aprofitar els avantatges de la tecnologia tot minimitzant-ne els riscos, adaptant-ne l'ús a les diferents etapes evolutives dels fills i filles. I com en tot procés educatiu, el modelatge és clau: els adults han de ser els primers a fer un ús més segur i conscient dels dispositius digitals.

El pla digital familiar no només regula l'ús dels dispositius a títol individual entre tots els membres de la família, sinó que també **promou moments compartits de qualitat** i estimula el **diàleg familiar** potenciant el **pensament crític i la responsabilitat digital**.

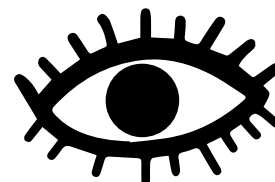
**Idea clau**

Per dur a terme el pla digital familiar es poden tenir en compte quines són les recomanacions segons l'etapa evolutiva dels vostres fills i filles (vegeu pàgina 20).

En aquest document es recullen els compromisos, les normes i límits d'ús i les conseqüències de no respectar-los. Això haurà d'estar reflexionat, justificat i consensuat i tant els adults com els fills i filles s'hauran de comprometre a respectar-lo.

Cal recordar que els dispositius pertanyen als adults referents que els han adquirit i aquests són els mateixos responsables de gestionar-los i posar els límits necessaris perquè no se'n faci un mal ús. Així doncs, són els adults que han de gestionar les contrasenyes, les aplicacions que s'instal·len, el temps que es destina a cada dispositiu, etc.

Vegeu el model de pla digital familiar per imprimir i un exemple omplert.





4.2. Pautes per al bon ús en entorns digitals: l'etiqueta

L'**etiqueta** (en anglès, *netiquette*, contracció de «network etiquette», 'bones maneres a la xarxa') és un conjunt de **normes de convivència i conducta a internet** per facilitar la comunicació i promoure el respecte entre les persones.

La intenció és regular les conductes a internet i fomentar la comunicació respectuosa i responsable en l'entorn digital i evitar així conflictes i malentesos en la relació interpersonal, ja sigui en el correu, les entrades i els comentaris als blocs, fòrums, xats, xarxes socials o altres espais de comunicació web.

Són regles redactades i recopilades per diferents col·lectius d'usuaris de la xarxa. Hi ha diverses classificacions segons qui les ha recollit.

Aquestes en són uns exemples, tot i que n'hi ha d'altres en funció del context i de la intenció en els escrits:

- No oblidar que la **persona** que llegeix el missatge és un altre ésser humà **amb sentiments** que pot sentir-se ferit.
- En les relacions en línia mantenir una actitud de **respecte** igual que es faria en les relacions presencials.
- No escriure tot el text en **majúscules** perquè això es considera com cridar i, a més, dificulta la lectura.
- Respectar el temps de les altres persones. Fer els missatges **concisos i no gaire llargs**, sobretot en les intervencions als fòrums.
- Ajudar a mantenir els debats en un ambient **sa i educat**.
- Respectar la **privacitat** de terceres persones. Quan s'envia un correu a persones que no es coneixen entre si, posar les adreces en còpia oculta. També quan es reenvia un missatge que conté altres adreces.
- Comprendre els **errors dels altres**.
- No ser groller ni desagradable, mantenir la **cordialitat** en els missatges.
- Tenir cura de la **correcció ortogràfica**, la puntuació i la **claredat** en l'organització de les idees exposades.
- Concretar l'**assumpte** del missatge.
- No fer **cadenes de lectura**, que poden molestar algú i fan perdre temps a altres persones.
- La **salutació inicial i el comiat** són parts importants de la comunicació per correu electrònic.
- Respectar els **documents dels altres i els drets de propietat** de tots els elements que trobem a internet.
- No utilitzar **recursos d'altres persones sense autorització**.

4.3. Ciberseguretat i privacitat

La ciberseguretat és la protecció dels sistemes que tenen connexió a internet, com ara el maquinari, el programari i les dades que hi tenim emmagatzemades. La seguretat de la informació està dissenyada per mantenir i protegir la confidencialitat, integritat i disponibilitat de les dades.

És molt important per als joves conèixer quines són les estratègies que permeten mantenir segurs els dispositius i els comptes personals, i d'aquesta manera evitar riscos.



Per exemple, no compartir informació personal a internet, fer servir controls parentals i antivirus, així com contrasenyes segures, no clicar a enllaços sospitosos, no acceptar desconeguts a xarxes socials, configurar la privacitat i respectar la intimitat pròpia i dels altres, etc.

Idea clau

Per garantir un ús conscient, segur i saludable dels dispositius digitals a casa, és fonamental que les famílies estableixin un pla digital familiar amb normes i límits consensuats, que fomentin bones pràctiques i incorporin mesures de control parental i acompanyament familiar, adaptant aquestes estratègies a l'edat i maduresa dels infants i adolescents.



Fomentar el pensament crític i verificar la informació a internet és fonamental per ensenyar als infants, adolescents i joves a qüestionar-se l'origen de la informació i corroborar-la amb diverses fonts. Això implica no tan sols aprendre a identificar la desinformació, sinó també a fer servir eines de verificació i a desenvolupar habilitats de lectura crítica.

Per contribuir a la ciberseguretat, l'Avantprojecte de llei de protecció de menors en entorns digitals obligarà que els dispositius electrònics (mòbils, rellotges amb internet, tauletes, ordinadors i televisions intel·ligents) incloguin de fàbrica un control parental gratuït i configurable. Així mateix, la configuració del control parental permetrà limitar l'accés a certes aplicacions, llocs web, continguts (com ara jocs o vídeos) i establir horaris d'ús. També inclourà un etiquetatge dels continguts digitals, perquè els pares o adults cuidadors puguin entendre millor què és adequat, segons l'edat dels infants, joves o adolescents.

Idea clau

Desenvolupar un pla digital familiar és una eina essencial que ajuda a coordinar i regular l'ús de la tecnologia a casa, i afavoreix la comunicació, el respecte mutu i la prevenció de riscos associats a l'entorn digital.



L'objectiu de la llei és garantir la protecció dels menors pel que fa als entorns digitals, per evitar així l'exposició a contingut perjudicial i promoure un ús més segur de les tecnologies.

Altres aspectes que inclou la llei són l'elevació de l'edat de consentiment per tractar dades personals en xarxes socials a 16 anys i ordres d'allunyament virtual en cas d'assetjament digital. Finalment, reforça la idea del deure dels tutors legals per garantir un ús més segur dels dispositius digitals per part dels seus infants, adolescents i joves, com a part de la seva responsabilitat en la pàtria potestat.

LA PANTALLA NO T'ABRAÇARÀ QUAN HO DEMANIS



5

Relació escola i famílies en la gestió dels dispositius

5.1. Recomanacions generals en la comunicació famílies i escola

Per gestionar l'ús dels dispositius digitals de manera coordinada i coherent entre les famílies i els centres educatius, cal una comunicació oberta i respectuosa que ofereixi espais per compartir quins usos se'n fan, quines preocupacions poden sorgir i com fomentar-ne des del centre i les famílies l'ús conscient i com a eina d'aprenentatge.



Per aquest motiu, **és important compartir** amb les famílies estratègies i **criteris comuns** que ajudin a promoure, de forma coherent, un ús saludable i responsable de les tecnologies.

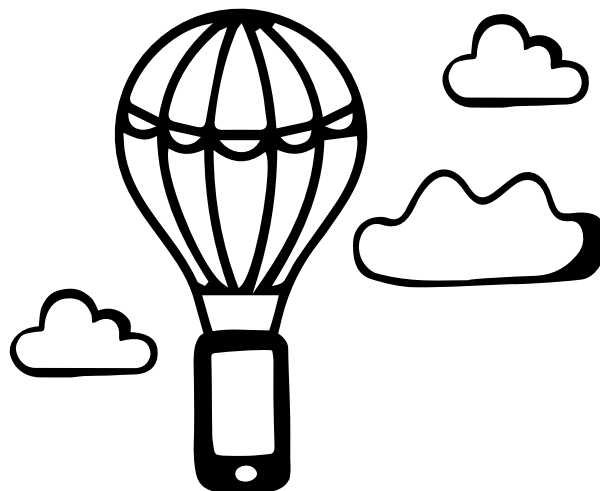
Pot ser que **durant les activitats o actes oberts al públic** els familiars dels alumnes d'un centre o servei educatiu gravin imatges o so. El Departament d'Educació i Formació Professional indica l'ús que se'n pot fer en les orientacions sobre la publicació d'imatges i altres dades.

Es considera que el tractament se circumscriu a activitats exclusivament personals o domèstiques, les quals queden excloses de l'àmbit d'aplicació de la normativa de protecció de dades. La direcció o la titularitat del centre ha de notificar als assistents a aquests actes, amb caràcter previ, si podran gravar imatges o veus dels participants i, en tot cas, que **les gravacions podran ser utilitzades exclusivament de forma personal i domèstica**.

Els familiars han de tenir en compte que **no poden publicar o difondre aquest tipus de dades a internet, xarxes, blogs, etc.**, tret que hagin obtingut el consentiment de tots els que apareixen a la gravació o, si són menors de 14 anys, dels pares, mares o tutors legals.

Així, correspon a **la direcció o a la titularitat del centre definir, si escau, la política en aquests casos**, ja que no existeix cap normativa que prohibeixi de manera explícita aquest tipus d'activitat. Aquesta decisió haurà d'estar inclosa en les normes d'organització i funcionament del centre (NOFC). En tot cas, **el centre ha d'avaluar amb caràcter previ les conseqüències** que se'n puguin derivar.

A més, **d'acord amb la normativa recent sobre ús de mòbils i rellotges amb internet**, els centres han de compartir amb les famílies, a través de la carta de compromís i el coneixement de les normes d'organització i funcionament del centre (NOFC), la regulació general i específica, és a dir, la **prohibició de l'ús del mòbil i del rellotge amb internet i les faltes i mesures correctores** que s'estableixen en cas d'incompliment. **Aquestes mesures les ha d'aprovar el consell escolar.**



5.2. Implicació i corresponsabilitat de les famílies

En una societat altament connectada, infants i joves creixen envoltats de tecnologia i xarxes socials que influeixen en la seva manera de relacionar-se, aprendre i construir la seva identitat. Davant d'aquest escenari, es fa imprescindible una col·laboració estreta entre famílies i centres educatius per garantir un acompanyament adequat en el desenvolupament de competències digitals i en l'ús responsable de les tecnologies.



L'educació digital no pot recaure exclusivament en l'escola ni en l'àmbit familiar; cal una mirada compartida, sostinguda en la corresponsabilitat i la comunicació, que permeti crear criteris comuns, reforçar els valors educatius i crear entorns digitals més positius i sostenibles per als infants, adolescents i joves.

Des dels centres educatius es poden promoure actuacions per coordinar-se i acompanyar les famílies en la gestió dels dispositius i en la creació d'hàbits digitals saludables d'acord amb els objectius següents:

- Fomentar el pensament crític i l'autonomia digital dels infants i adolescents.
- Prevenir conductes de risc a les xarxes socials: exposició excessiva, ciberassetjament, dependència digital, etc.
- Fomentar hàbits saludables en l'ús dels dispositius digitals.
- Promoure la comunicació oberta entre famílies, alumnes i docents sobre l'experiència en l'entorn digital.
- Crear una cultura de respecte, privacitat i seguretat en l'entorn digital dins de la comunitat educativa.
- Repensar l'ús que en fan els adults responsables davant dels infants i joves, tant les famílies com els docents, i fer propostes per fomentar el modelatge positiu: no usar el mòbil en espais comuns del centre, davant dels alumnes, a les classes, a les reunions de famílies, etc.

Idea clau

La col·laboració estreta i la comunicació constant entre famílies i escola són essencials per garantir una educació digital coherent i saludable, promovent criteris comuns, un acompanyament conjunt i la corresponsabilitat en la gestió dels dispositius digitals i el benestar dels infants i adolescents.



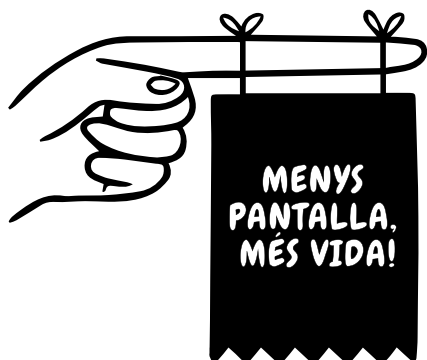
1. Tallers i xerrades per a famílies sobre educació digital

Organitzar sessions informatives i participatives sobre l'ús conscient dels dispositius digitals, riscos i oportunitats d'internet, ciberseguretat, gestió del temps de pantalla i eines de control parental. Oferir espais formatius per compartir neguits, dubtes i accions per acompanyar les famílies, com per exemple:

- Taller de benestar digital en família.
- Tallers sobre assetjament i ciberassetjament.
- Taller pràctic per desenvolupar el pla digital familiar.
- Taller sobre privacitat, seguretat digital i controls parentals.
- Taller sobre violències digitals en l'adolescència.
- Taller sobre l'impacte positiu de les tecnologies digitals en l'educació dels infants, adolescents i joves.

2. Crear espais de diàleg i corresponsabilitat sobre benestar digital

Espais de diàleg i reflexió entre docents i famílies per compartir inquietuds, bones pràctiques i establir pautes comunes sobre l'ús dels dispositius. Aquests espais es poden donar en aquelles comissions del centre on tenen participació les famílies de forma conjunta amb els docents del centre (comissió de convivència, comissió digital, comissió de pati, consell escolar, reunions de delegats o delegades d'aula, etc.) i en les reunions de coordinació entre l'AFA i la direcció del centre, per:



- Repensar l'ús que es fa des dels centres educatius d'imatges, vídeos dels infants i joves a les diferents plataformes digitals, ja que això formarà part de la identitat i petjada digital dels alumnes. A les activitats organitzades pel centre, els familiars no podran difondre imatges sense el consentiment de tots els que hi apareixen.
- Repensar com documentar les activitats i sortides que fan els alumnes i mostrar-ho a les famílies tenint en compte la privacitat i la protecció de dades, com per exemple fent ús de plataformes digitals amb usuari i contrasenya.
- Establir normes clares a l'hora d'enregistrar imatges o vídeos dels infants dins i fora dels centres en les activitats obertes a les famílies o en les entrades i sortides. Cal vetllar pels drets dels infants pel que fa a la intimitat i la protecció de dades.
- Oferir espais per reflexionar sobre el fet de gaudir de moments importants de l'escolaritat sense la pantalla davant (actuacions, sortides, etc.).
- Fomentar l'organització de les famílies per acordar l'endarreriment del primer mòbil amb accés a internet.
- Difondre materials clars i accessibles amb recomanacions sobre com establir límits d'ús, fomentar el pensament crític i acompanyar els infants en l'entorn digital.
- Aprofitar les reunions d'inici de curs i les entrevistes amb famílies per fomentar el bon ús dels dispositius digitals i coordinar actuacions.
- Implicar l'AFA i les famílies delegades de classe en la promoció del bon ús dels grups de WhatsApp, el respecte a la privacitat dels infants, adolescents i joves i les normes de comportament a internet.
- Establir protocols de comunicació clars entre el centre i les famílies per evitar que l'alumnat hagi d'utilitzar el telèfon mòbil per rebre trucades de la família.

3. Desenvolupar la competència digital de les famílies en el pla digital de centre

Cal que les famílies tinguin els recursos, les habilitats i les competències necessàries per garantir un acompanyament òptim en el procés d'aprenentatge d'infants i joves.

El projecte [Famílies digitals](#) (2020-2023) pretén facilitar l'adquisició de la competència digital per part de les famílies i donar resposta des de l'acompanyament a les seves necessitats.

Els objectius són:

- Assessorar i capacitar digitalment les famílies.
- Millorar la comunicació i participació digital de la comunitat educativa.
- Reduir la bretxa digital amb dotacions.

4. Pla d'acció tutorial que inclogui activitats per a l'alumnat i acompanyament a les famílies

Incloure en el currículum activitats i projectes que promoguin la responsabilitat digital, tant per a l'alumnat com per a les famílies.

Incloure activitats i tallers que fomentin el coneixement dels drets de la infància a l'entorn digital, el bon ús a les xarxes, la identitat real i la identitat digital, la petjada digital, la privacitat i protecció de dades, etc.

- Tractar de forma específica el benestar digital i l'ús conscient de les tecnologies digitals a les reunions d'inici de curs amb les famílies.
- Oferir espais i temps per abordar la gestió i l'acompanyament dels dispositius digitals, oferint espais d'escolta i orientació a les famílies.
- Oferir assessorament personalitzat a les famílies que ho necessitin, especialment en casos de dificultat o conflicte amb l'ús de les tecnologies a casa.

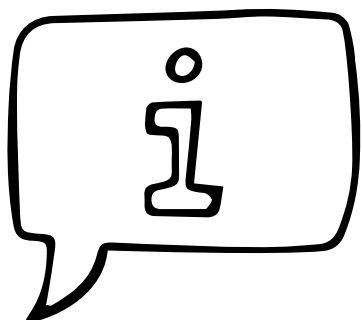
5. Carta de compromís educatiu

Elaborar, amb la participació de tota la comunitat educativa, una addenda del compromís sobre hàbits digitals saludables per usar la tecnologia a casa i al centre educatiu. Elaborar conjuntament normes de bon ús de les xarxes socials del centre, de les AFA, dels grups de WhatsApp de famílies o dels adolescents, etc.

6. Procediments compartits entre els centres educatius i les famílies

Per regular les situacions que poden malmetre la convivència per un mal ús dels dispositius mòbils i les xarxes socials, dins i fora de l'horari lectiu, que quedin recollides dins de les NOFC (normes d'organització i funcionament del centre).

Les famílies, a través del consell escolar, poden participar en el debat per regular les normes i faltes en relació amb la limitació dels telèfons mòbils i dels rellotges amb internet. Així, les qüestions que els instituts han de decidir i recollir a les NOFC estan relacionades amb qüestions com ara: de quina manera concreta es vol gestionar l'incompliment de les normes?, concretament, com es gestiona la prohibició?, els mòbils es queden a la motxilla?, no entren al centre?, es deixen en espais determinats?, com fomentem la relació interpersonal als espais no lectius?



6

Mai és tard...



Sovint, com a famílies, pot haver-hi la sensació d'haver arribat tard a posar límits o a regular l'ús de mòbils, tauletes o videojocs a casa. Però la realitat és que **mai és massa tard per acompanyar** els nostres fills i filles en l'ús saludable de la tecnologia.

No cal ser experts digitals per educar en aquest àmbit. El més important és l'**actitud**: voler estar presents, interessar-se pel que fan en línia i establir **acords clars i compartits** tenint en compte les recomanacions segons l'edat dels vostres fills i filles. És normal que hi hagi resistències o dubtes, però amb constància, empatia i coherència, es pot generar un canvi positiu en els hàbits digitals familiars.

Posar límits no és castigar, sinó cuidar. Regular no és controlar-ho tot, sinó **ajudar-los a créixer amb criteri**. I, sobretot, cal saber que les escoles i els instituts són uns aliats en aquest camí, i junts poden crear un entorn educatiu coherent, també en l'àmbit digital.



Mai és tard per establir les regles del joc! Encara que els vostres fills i filles ja facin servir mòbils, rellotges amb internet, tauletes o ordinadors amb llibertat, sempre sou a temps per escoltar, posar límits, pactar acords i fomentar un ús conscient i saludable, i ser uns referents positius per a ells i elles.

Establir compromisos conjunts, des del diàleg i el respecte, no només és possible, sinó que és una gran oportunitat per reforçar vincles, promoure l'autonomia i recuperar espais de convivència de qualitat dins de la família.



Mai és tard per posar límits

Sempre és bon moment per revisar i establir normes sobre l'ús de pantalles a casa.



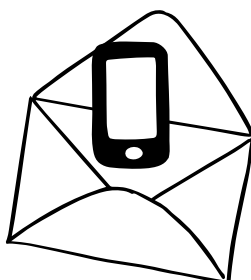
Mai és tard per ser un bon exemple

Els infants i adolescents imiten el que veuen.
Un bon ús comença pels adults.



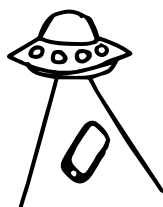
Mai és tard per deixar espais lliures de pantalles

Protegiu moments com els àpats, el joc o l'hora d'anar a dormir.



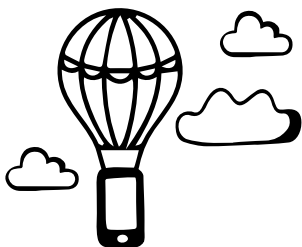
Mai és tard per establir normes clares i compartides

Acordeu entre tots quan, on, per a què, com i quins dispositius utilitzareu.



Mai és tard per dialogar abans que controlar

Parleu sovint sobre el que fan en línia amb confiança i interès.



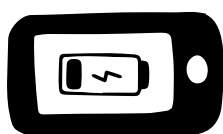
Mai és tard per educar en l'ús crític

Acompanyeu-los perquè entenguin riscos, beneficis i responsabilitats digitals.



Mai és tard per cuidar el respecte i la privacitat

Ensenyeu a protegir dades, identitats i a no difondre continguts sense permís.



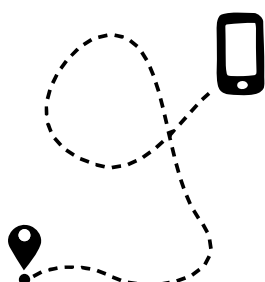
Mai és tard per protegir el descans

Eviteu pantalles abans d'anar a dormir i promoueu una bona salut digital.



Mai és tard per dir, pantalles sí, però no sempre

Oferiu alternatives com lectura, joc actiu, manualitats o temps a l'aire lliure.



Mai és tard per compartir el món digital

Interessem-nos per les seves apps, jocs i xarxes. Ser-hi és clau per acompanyar.

7

Per saber-ne més...

Pla de digitalització responsable del Departament d'Educació i Formació Professional

El Pla de digitalització responsable és un projecte del Departament d'Educació i Formació Professional per promoure l'adquisició de la competència digital de l'alumnat, tot promovent un ús adequat, ètic, saludable i responsable dels dispositius i posant-los al servei del foment de l'aprenentatge.

Pla digital familiar i pactes d'ús:

Plan digital familiar. Web de l'Associació Espanyola de Pediatria adreçada a famílies amb informació, infografies i recursos per elaborar el pla.

Guia per a famílies cruels i malvades. Som connexió; orientacions per acompanyar els fills i filles en la incorporació del primer mòbil.

Empantallados. Web amb recursos per elaborar un pla digital familiar personalitzat.

Plan familiar de uso de pantallas. Acadèmia Americana de Pediatria.

Pacte de famílies - Adolescència Lliure de Mòbils

Conferències i articles sobre tecnologies digitals i família:

Manifest dels drets digitals de la infància i adolescència de Catalunya. El Manifest és un projecte de reflexió i reivindicació entorn dels drets digitals de la infància i adolescència i al voltant de la Carta catalana per als drets i les responsabilitats digitals.

Observació general núm. 25 relativa als drets dels infants en relació amb l'entorn digital. Convenció sobre els Drets de l'Infant d'UNICEF (2021).

Conferència **«La integració de les tecnologies digitals en la cria dels infants des d'una perspectiva de parentalitat positiva»**, a càrrec d'Eduard Vaquero, DIXIT Centre de Documentació de Serveis Socials Lleida, 20 d'octubre de 2023 (DIXIT_200_PP-TD.pdf)

Conferència **«L'impacte de la tecnologia en l'adolescència. Relacions, riscos i oportunitats. Una aproximació des dels drets de la infància»**, a càrrec de Roger Garcia Rodoreda, responsable de Polítiques d'Infància i Sensibilització d'UNICEF Comitè Catalunya, DIXIT Centre de Documentació de Serveis Socials, 22 de novembre de 2023. ([DIXIT_200_PP-TD.pdf](#))

Conferència **«Capacitar les famílies en el control parental per a un bon acompanyament dels fills i filles en l'ús de les TIC»**, a càrrec de Maria Helena Tolosa, DIXIT Centre de Documentació de Serveis Socials, 6 de març de 2025.

Estudi UNICEF: Impacte de la tecnologia en l'adolescència

Activitats familiars sense pantalles:

Recursos i pràctiques que ofereixen activitats alternatives a les pantalles, moltes amb un cost nul i que, en moltes ocasions, es duen a terme a l'aire lliure.

- Activitats en **festes majors** i **fires culturals** a Catalunya
- **Biblioteques públiques de Catalunya**
- **Contacontes**
- **Concerts** i **teatre**
- Espais de jocs de taula
 - **Espai de joc 0-99 (Barcelona)**
- **Guia de parcs infantils de tot Catalunya**
- Dies internacionals del joc, la infància, drets dels infants...
 - **Jugar és un dret**
- Educació en el lleure
 - **Vine al cau, vine a l'esplai!**
 - **Cercador d'entitats d'educació en el lleure**
- **Activitats** i parcs naturals
- Espais familiars, ludoteques, espais de joc municipals
- **Programa Temps per cures**. Són serveis diversos, com el servei de cangur municipal (en equipaments públics o a domicili), ludoteques, casals en períodes no lectius, colònies i campaments, espais d'acollida matinal, de migdia o de tarda a les escoles, i altres serveis anàlegs fora del temps i l'àmbit educatiu
- **Museus** (portes obertes i dates que són gratuïts)
- Activitats creatives per fer a casa

Glossari de violències digitals

Ciberhumiliació (*cyberbating*): es refereix a l'acció on els joves capturen imatges o vídeos dels seus professors mitjançant dispositius mòbils amb la intenció de difondre-les per ridiculitzar-los.

Ciberassetjament (*cyberbullying*): assetjament escolar que es porta a terme mitjançant l'ús d'eines tecnològiques; fenomen social que es dona en un grup classe i que implica un tipus de maltractament sostingut en el temps, que es caracteritza per una persecució física, verbal o social, sempre psicològica, que s'origina en entorns educatius on un o més infants o joves exerceixen abús de poder sobre d'altres.

Ciberseducció de menors (*grooming* o *child grooming*): ciberdelicte en què un adult, valent-se sovint d'una identitat falsa, estableix una relació afectiva amb un infant o un jove menor d'edat amb l'objectiu d'obtenir-ne imatges de contingut sexual o d'abusar-ne o agredir-lo sexualment.

Deepfake nudes: la manipulació de contingut audiovisual (vídeos, fotografies, àudios...) que inclou material sexual, utilitzant IA amb la intenció de danyar, humiliar o difamar una persona. Aquesta tècnica es diferencia de la manipulació d'imatges o vídeos mitjançant programes d'edició, com Photoshop, ja que implica l'ús d'algoritmes avançats per crear contingut fals.

Exhibicionisme sexual (*ciberflashing*): delicte sexual en què una persona es mostra nua, ensenya els òrgans genitals o es masturba davant d'altres persones sense el seu consentiment.

Happy slapping: agressió física, verbal o sexual amb la finalitat de ser gravada per aconseguir-ne la difusió posterior a través d'internet.

Pornodifusió no consentida (*sexpreading*): difusió, generalment a través d'internet, de fotografies o enregistraments audiovisuals de contingut sexual o íntim d'una persona sense el seu consentiment.

Revelació d'informació personal (*doxing*): pràctica consistent a cercar i difondre per internet informació privada d'una persona o una organització sense el seu consentiment, generalment amb finalitat maliciosa.

Sèxting (*sexting*): acció de crear, descarregar o enviar missatges de contingut sexual, generalment imatges o vídeos propis, per mitjà d'un dispositiu electrònic, que pot comportar la difusió descontrolada i l'ús malintencionat de continguts íntims.

Sextigmatitzar (*slutshaming*): atribuir un caràcter anormal o negatiu, generalment un grup de poder, a un comportament sexual, que provoca el rebuig i la marginació de qui el posseeix o de qui és característic.

Sextorsió (*sextorsion*): xantatge que es fa a una persona amb una imatge o un vídeo d'ella mateixa, sigui despullada o bé realitzant actes sexuals, que normalment ha estat compartit prèviament per sèxting.

Sharenting: prové de les paraules en anglès *share* (compartir) i *parenting* (criança). És la pràctica cada cop més habitual de pares i mares d'exposar públicament i constantment la vida de les seves filles i fills a la xarxa (fotos del seu aniversari, vacances, moments d'oci, etc.).

Suplantació d'identitat: algú fingeix ser una altra persona amb el propòsit d'enganyar-ne d'altres. És com si algú es posés una màscara o una disfressa per fer-se passar per una altra persona, amb l'objectiu d'obtenir informació, algun benefici, difamar o cometre accions il·legals en nom d'aquella persona.

**MENYS PANTALLA,
MÉS VIDA!**



Generalitat
de Catalunya

Tot hom El Govern de