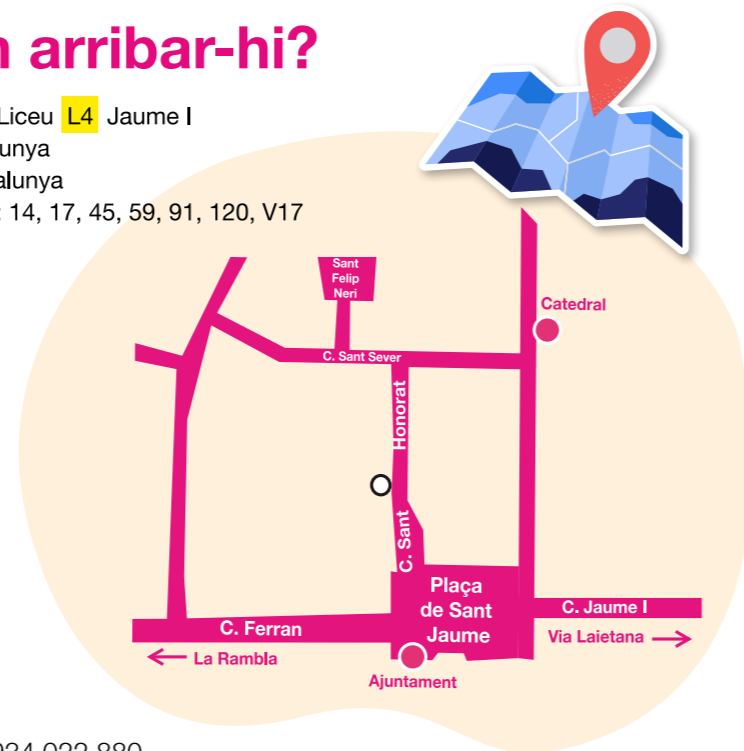


Com arribar-hi?

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I
FGC: Catalunya
Renfe: Catalunya
Autobusos: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



Telèfon: 934 022 880
Horari: de dilluns a divendres de 8 h a 20 h
Correu electrònic: spott@diba.cat
Més informació: www.diba.cat/spott



**Diputació
Barcelona**

Àrea de Sostenibilitat Social,
Cicle de Vida i Comunitat

Centre de Prevenció i Intervenció
en Drogodependències SPOTT
Gerència de Serveis Socials
Sant Honorat, 5
08002 Barcelona
Tel. 934 022 880
spott@diba.cat

CENTRE SPOTT

Els teus fills i filles demanen un mòbil?

Connecta-hi!

Diputació de Barcelona · DL B 9334-2024



www.diba.cat/spott



**Diputació
Barcelona**

El mòbil té molts
beneficis i avantatges,
però abans de donar
al vostre fill o filla el seu
primer mòbil heu
d'estar preparats
per acompanyar-lo
perquè en faci un
ús saludable.



1

Preguntes per reflexionar

Sou un bon model a imitar?

L'ús que fa la família del mòbil és un **exemple per als fills i filles**; cal ser coherent entre el que es fa i el que es diu. Doneu-los un exemple responsable.

A quina edat li donareu el primer mòbil?

La resposta no és l'edat, sinó **la maduresa del noi o noia**, les seves característiques i el seu comportament, el seu rendiment acadèmic, les activitats lúdiques o esportives que fa, les aficions que té, el seu nivell de responsabilitat, etc. No heu de sentir-vos pressionats per l'entorn.



Per què volen el mòbil?

Parleu amb el vostre fill o filla de **la necessitat real de tenir un mòbil i dels seus riscos**, i quines aplicacions i xarxes socials voldrà fer servir.

Coneixeu els riscos associats a l'ús del mòbil?

És important **estar informats per acompanyar els fills i filles en la seva educació digital** i conèixer els diferents riscos: ús excessiu, accés a continguts inadequats, sobreexposició a les xarxes socials...

Utilitzareu controls parentals?

Els controls parentals serveixen per **restringir l'accés a continguts inapropiats, per limitar el temps d'ús, per bloquejar trucades o per controlar aplicacions**. Però, compte!, que aquestes eines, segons l'edat, **poden ser molt invasives**. El control parental ha de ser sempre un complement a la tasca educativa de les famílies.

Pactareu unes normes abans de donar-li el mòbil?

És aconsellable **acordar amb el vostre fill o filla unes normes i uns límits clars que es poden anar adaptant a mesura que creixi**. Un bon recurs és establir **un contracte familiar** de regles per fer un ús responsable i saludable del telèfon i les conseqüències que té fer-ne ús inadequat.

Podreu resoldre els conflictes que hi pugui haver?

Heu de ser conscients que **poden sorgir conflictes perquè s'incomplixen les normes que heu pactat amb el vostre fill o filla**, i quan això passi heu de tenir clar com actuareu i, si convé, caldrà revisar els acords i buscar alternatives.



2

Pacteu normes clares

Reguleu el temps d'ús i l'horari del mòbil, és a dir, en quins moments el podrà fer servir i durant quant de temps.

Acordeu els llocs i els moments de desconnexió. Per exemple, ha de deixar el telèfon fora de l'habitació quan va a dormir perquè pugui descansar bé; no l'ha d'utilitzar durant els àpats; l'ha de silenciar quan comparteix activitats o converses amb altres persones.

Aclariu quins webs i aplicacions podrà fer servir i quins no. Per exemple, no podrà accedir a webs de contingut sexual ni d'apostes.

Si feu servir **controls parentals**, expliqueu-los el perquè.



3

Però... donar un mòbil també té beneficis!

Facilita que el vostre fill o filla tingui **l'autonomia**.

És una oportunitat per demostrar que **confieu en ella o ell**.

Genera un sentiment de **pertinença** al grup.

Permet **estar-hi connectat**, la qual cosa augmenta la seguretat a la família.

Millora la **comunicació intergeneracional**.

Suposa una nova **forma de distracció**.

Permet que desenvolupi **noves habilitats i aptituds**.

