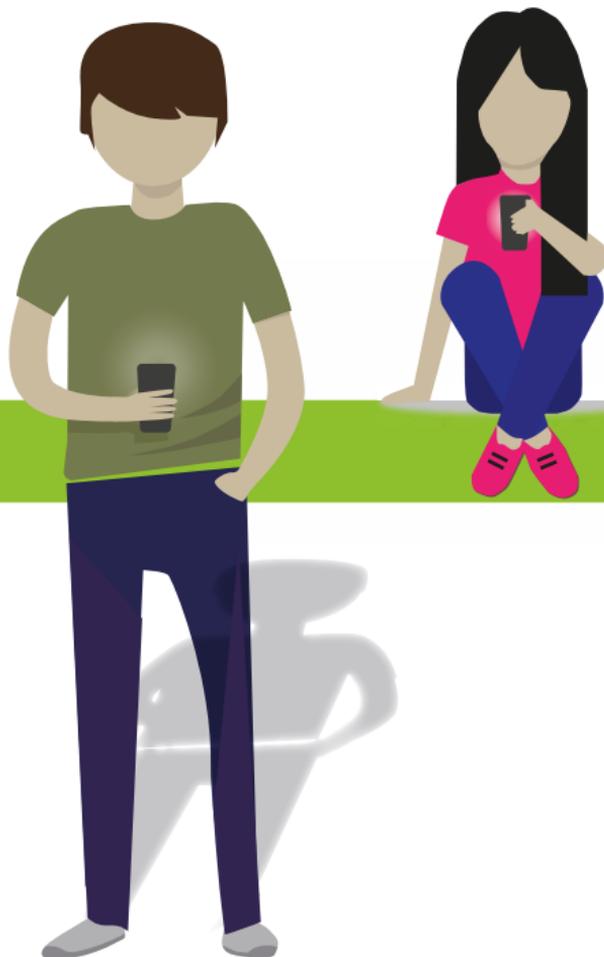


CENTRE  
**SPOTT**



**Diputació  
Barcelona**

### **1. Educa con el ejemplo**

Utiliza las pantallas de manera responsable y coherente. Los hijos e hijas aprenden por imitación.

### **2. Oriéntales, edúcalos y acompáñalos en el uso de las pantallas y de Internet**

Dedica tiempo a fomentar hábitos saludables de comunicación. Las pantallas no deben substituir a otras actividades.

### **3. Escoge contenidos apropiados a su edad y madurez**

Utiliza filtros de control parental para bloquear el acceso a determinados contenidos y páginas de Internet.

### **4. Coloca los dispositivos electrónicos en espacios comunes de la casa y utilízalos con ellos**

Podrás interesarte por su actividad en Internet y supervisarla.

### **5. Establece normas claras para regular el uso de Internet, el móvil, los videojuegos o las tabletas**

En función de la edad, es importante delimitar las horas de conexión y hacerles respetar un horario, de manera que no desatiendan otras actividades u obligaciones.





**6. Facilita alternativas para los momentos de ocio**

Promueve hábitos saludables con actividades sin pantallas: salidas culturales, al aire libre, hacer deporte, leer, compartir espacios con la familia y los amigos, etc.

**7. Enséñales a ser críticos con los contenidos de Internet**

Fomenta el diálogo sobre los contenidos de las redes y protege su información personal: no todo debe difundirse en la red ni toda información es fiable.

**8. Actualiza tu conocimiento de las nuevas tecnologías**

Es importante conocer las oportunidades y los riesgos de las pantallas para tener una actitud activa y positiva.

**9. Educa en el respeto y la responsabilidad en las redes sociales**

El uso de las redes sociales debe regirse por las mismas normas de comportamiento y respeto que la comunicación presencial.

**10. Presta atención a su comportamiento**

Ante la sospecha de cualquier situación problemática pide asesoramiento a la escuela, al equipo pediátrico o a un centro especializado.

# Cómo llegar

Metro **L3** Liceu **L4** Jaume I

FGC: Catalunya

Renfe: Catalunya

Autobuses: 14, 17, 45, 59, 91, 120, V17



**Teléfono:** 934 022 880

**Horario:** de lunes a viernes de 8 a 20 h

**Correo electrónico:** [spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat)

**Más información:** [diba.cat/spott](http://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

[www.diba.cat/benestar](http://www.diba.cat/benestar)

[spott@diba.cat](mailto:spott@diba.cat)