

Estimades famílies:

Els centres educatius de la Vall d'Albaida venim treballant amb la UPCCA de la Mancomunitat de Municipis de la Vall d'Albaida des de fa molts anys. Aquest departament ens forma, assessora, orienta i ens facilita el treball de la prevenció de les addiccions que duem a terme a l'aula al llarg del curs amb els vostre fills/es.

Tabac, vàpers, alcohol, begudes energètiques, cànnabis, etc. són temes que s'han anat treballant i dels que continuarem donant-vos informació per aquest canal de comunicació. No obstant, un tema que els preocupa i a nosaltres també com a educadors són **la proliferació de pantalles cada vegada més presents a totes les edats** però que cal tindre en compte la influència sobretot entre els més menuts/des.

Ordinadors, internet, mòbils, xarxes socials, videojocs, televisió... vivim rodejats de pantalles i **els nostres fills/es han de fer ús d'elles de forma responsable i en aquesta tasca no hem d'oblidar el paper que teniu com a pares/mares/tutors**. Són molts els aspectes positius i beneficiosos que aquestes tecnologies ens poden aportar, però hem de ser conscients dels possibles aspectes negatius que se'n poden derivar de fer un mal ús de les mateixes.



Són molts els debats que hi ha oberts en tot el que s'està observant: hi ha qui recomana un ús dels mòbils quan més tard millor, altres consideren que no haurien de tenir xarxes socials els menors de 16 anys, països com Austràlia recentment ha donat un pas endavant legislant una prohibició per a que menors de 16 anys no puguin obrir contes en xarxes socials. Hi ha un estudi intern de Meta que revelava la vinculació entre l'ús d'Instagram amb un augment de suïcidis entre adolescents. El món idealitzat que presenta on la felicitat és constant amb un cossos perfectes i unes vacances eternes, aconsegueixen crear en el subconscient de l'observador una realitat on prioritza la il·lusió a la autenticitat, convertint-se en un espill d'una realitat que ningú viu però que tots voldrien aconseguir amb les conseqüències que això implica.

Hem de ser conscients que les plataformes del món tecnològic estan dissenyades per a maximitzar el temps d'ús i mantenir-nos el major temps possible davant la publicitat, i no pensant en el benestar de l'usuari. Així, per aconseguir un canvi cal una regulació governamental, una responsabilitat social corporativa de les empreses i una educació social. Aleshores nosaltres com a pares/mares hem de posar en pràctica la nostra tasca educativa i per això vos passem algunes recomanacions generals a tindre en compte:

1. Establir regles d'ús de pantalles a casa: temps limitat, contingut, zona d'ús, etc.
2. Educar en ús adequat: perills de les xarxes, privacitat, respecte...
3. Allunyar les pantalles durant les hores de son, les menjades i l'hora d'estudi.
4. Fomentar l'activitat física, l'oci a l'aire lliure, les relacions socials i el temps en família.
5. Prioritzar el compliment de tasques escolars i de la llar.
6. No fer ús de les pantalles abans d'anar a dormir.

MÉS INFORMACIÓ

- Ací podeu consultar les **Recomanacions Generals per a les famílies** que ens proposa l'**Associació Espanyola de Pediatria**, així com les que ens fan per franja d'edat.

<https://drive.google.com/file/d/1MYaHGpkuJi8qzS2zbhP29bEdgSQL7Nvg/view?usp=sharing>

- Al següent enllaç podreu confeccionar el vostre **Pla digital familiar**, un document que vos ajudarà a **gestionar el vostre món digital a casa**. L'objectiu és disminuir els riscos a nivell físic, mental i social sobre els que impacta la tecnologia tant a la infància com en l'adolescència i en l'etapa adulta.

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/index.php?m=1>

- Vos deixem també l'enllaç a **tres infografies** relacionades: *"Com afecten les pantalles a la salut"*, *"Recomanacions generals per a les famílies"* i *"Impacte dels dispositius digitals en el sistema educatiu"*.

<https://plandigitalfamiliar.aeped.es/index.php?m=7>

- Al següent enllaç podeu descarregar una guia de l'**Institut Nacional de Ciberseguretat (INCIBE)** on podràs trobar ferramentes i serveis de **configuració de controls parentals** per a diferents dispositius

https://drive.google.com/file/d/1e_5D9ZoloSQHvjU_tiUEYLfFMFuvC7cD/view?usp=sharing

- A la **Comunitat Valenciana** el 2 de maig de 2024 es va aprovar la **prohibició de l'ús de telèfons mòbils en les aules**. Podeu consultar la **Resolució de la Conselleria d'Educació** al següent enllaç:

https://dogv.gva.es/datos/2024/05/03/pdf/2024_3422.pdf