

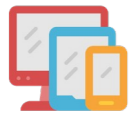
Plan dixital familiar



Recomendacións xerais para as familias



Apagar os dispositivos electrónicos que ninguén estea a usar.



Evitar o uso de dous ou máis dispositivos á vez.



Fixar límites de tempo para o uso de pantallas: De **0 a 2 anos** debe evitarse o seu uso, xa que non hai un tempo seguro. De **3 a 5 anos** menos dunha hora diaria e a partir dos **5 anos** menos de dúas horas de ocio dixital ao día.



Fomentar o exercicio físico en familia, xa que se sabe que canda menos actividade física se fai, máis tempo se lle adica ás pantallas.



Evitar os soportes de pantallas para o carriño, para o coche, etc. Isto aumenta o tempo de pantalla e impídelles ser conscientes da contorna que os rodea e poder relacionarse con ela. **Buscar** outras opcións como durmir, xogar, escoitar música ou comentar a paisaxe.



Usar os dispositivos cunha **postura axeitada**, facer descansos cada 30 minutos e realizar paseos curtos e estiramientos.



Evitar tempos prolongados de pantallas retroiluminadas que provocan fatiga visual. Debemos seguir a regra do 20/20/20: cada 20 minutos de exposición á pantalla, pestanexar 20 veces e fixar a mirada nun obxecto lonxano durante 20 segundos.



Planificar rutinas e actividades sen pantallas a diario segundo a idade, ratos de desconexión: xogos, traballos manuais, pintar, ler, etc.



Establecer zonas libres de pantallas como o dormitorio ou o baño. Podemos escoller un lugar para deixar os dispositivos cando non os usamos, nun "aparcamento de dispositivos".



Reducir o seu uso en zonas de xogo e durante as comidas.



Evitar o uso de pantallas 1-2 horas antes de acostarse.



Atención plena sen distraccións cando estemos a estudar, traballar ou no tempos en familia. Neses momentos, dispositivos silenciados ou apagados e fóra da habitación.



Fomentar o **uso creativo das tecnoloxías**: crear un álbum de fotos familiar ou vídeos, buscar información xuntos sobre algo que nos guste, etc.



Escoller **contidos axeitados á idade** dos cativos e asegurarnos de que proceden de fontes fiables.



Estar presentes e coñecer os contidos. Revisalos antes de que acceda o neno ou nena para poder decidir se son axeitados ou non. Evitar o uso de "dispositivos coidador" e estar con eles cando usen as pantallas.



Fomentar nos nenos e nenas o **pensamento crítico**.



Traballar a **empatía dixital**: **ser quen de porse no lugar do outro** e entender que, tras as pantallas, hai persoas.



Cederlles os nosos dispositivos antigos no canto de regalar un novo xa que, si regalamos un dispositivo novo, entenderán que é seu e custaralle máis aceptar a supervisión dos pais.



Antes de ceder un dispositivo, realizar el **Plan Dixital Familiar** e **establecer límites claros** en tempos, espazos, tempo de desconexión, pedir permiso para comprar ou instalar aplicacións, entre outras.



Facer revisións periódicas dos dispositivos cos fillos e fillas. Si o facemos con eles non vulneramos a súa intimidade e axudámoslle a detectar riscos de xeito precoz e a atopar solucións.

Co apoio de

