

Com sobreviure a l'arribada del primer mòbil

Per a un **pacte familiar** que en fomenti un ús responsable

Abans de donar-l'hi...

Quan l'hi compro?

La majoria de nens i nenes tenen el primer mòbil entre els 10 i els 14 anys. La decisió, però, hauria de dependre del seu **grau de maduresa**. Les mares i els pares som els qui millor els coneixem.

Quin li compro?

Si comprem un nou mòbil, cal triar **el que s'adapti a les seves necessitats**. El seu preu és elevat i cal tenir-ne cura. També podem reutilitzar-ne algun que ja tinguem a casa. Convé evitar associar el model o marca amb estatus social.

Quanta estona el podrà utilitzar?

El mòbil és una gran eina per relacionar-se, informar-se i entretenir-se. La hiperconnexió, però, podria comportar conductes addictives o aïllament social. Cal **pactar límits** horaris i de consum, i moments de **desconnexió**.



Ja el té. I ara, què?

A internet, també som mares i pares

Com en altres àmbits, els nostres fills i filles han de ser conscients que **estarem al cas d'allò que fan a la xarxa**. Acordem des de l'inici quin tipus de supervisió farem, sense oblidar que cal respectar la seva intimitat.

Estimulem el pensament crític

El mòbil és una finestra al món. Estiguem al seu costat per oferir-los eines perquè siguin crítics **davant les informacions falses, el discurs d'odi i els continguts que els poden perjudicar**.

Fomentem el civisme digital

En el món digital també cal tenir cura de la **privacitat** i respectar el dret a la **intimitat** i els límits de la llibertat d'expressió. Han de saber identificar i denunciar situacions de **violència, discriminació o ciberassetjament**.

El que fan a la xarxa configura la seva identitat digital

A la xarxa tot queda guardat. L'empremta digital que deixem (**dades, fotos, vídeos, publicacions, comentaris, likes**, etc.) configura la nostra **reputació digital**.

Prediquem amb l'exemple

Els nostres hàbits amb el mòbil no haurien de ser diferents als que volem que tinguin ells. **Siguem referent**. Si establim unes normes, tot el nucli familiar les hauria de complir.

I molt important... diàleg, diàleg i més diàleg

Interessem-nos per conèixer els seus gustos i les seves inquietuds. Mantinguem sempre les **vies de comunicació** obertes, generem espais de confiança i acompanyem-los en aquesta etapa de descoberta digital.