



Les psicòlogues clíniques Sara Soria i Paula Màrtires, de la Unitat de Joc Patològic, organitzen tallers sobre "Bones pràctiques d'ús de les pantalles i el joc online". És una iniciativa de l'Ajuntament de Mataró, dirigida a les famílies de la ciutat.

## "Jugar era la meva prioritat, la resta de la meva vida anava a remolc", Marc (nom fictici, 20 anys)

Vaig començar a jugar a videojocs online amb 15 anys i, en poc temps, això es va convertir en la meva prioritat. Un dia entre setmana podia arribar a jugar vuit hores, cosa que va afectar molt la meva vida familiar i els estudis.

Després de tres anys de dormir molt poc, de discussions contínues amb els meus pares i d'un sobreesforç per tirar endavant els estudis, vaig decidir que jugaria menys. Llavors em vaig adonar que jo sol no podia controlar-me i vaig demanar ajuda professional. Ara continuo jugant, però el joc ha deixat de ser el centre de la meva vida per ser una part d'oci que no em treu temps per estar amb els amics i la parella o fer esport.



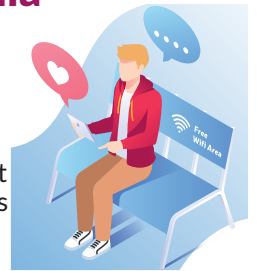
## Decàleg del bon ús de les pantalles

- 1 Els dispositius tecnològics han de ser adequats a l'edat de l'infant
- 2 La connexió a Internet ha d'estar en un espai comú de la llar
- 3 Parla amb els fills sobre el bon ús de les xarxes i els seus riscos
- 4 Pacta prèviament quin ús es farà d'Internet, de les xarxes socials i dels videojocs
- 5 Estableix un horari d'ús per gaudir d'activitats d'oci alternatives
- 6 No utilitzar les xarxes socials per passar l'estona o navegar sense rumb
- 7 Ensenya al teu fill a ser crític amb la informació que troba a Internet
- 8 Sigues un exemple de l'ús responsable d'Internet i de les tecnologies
- 9 Utilitza eines de control parental
- 10 Estigues alerta davant de qualsevol símptoma d'addicció

**90** famílies dels diferents centres d'ensenyament de Mataró van assistir a l'últim taller online. La puntuació rebuda va ser de **9,3 sobre 10**

## 5 hores al dia

passen els adolescents connectats al seu mòbil. La majoria d'aquest temps estan interactuant a les xarxes socials o per missatgeria instantània



## Quant de temps davant de la pantalla?



**De 0 a 3 anys**  
res de pantalles



**De 4 a 6 anys**  
ús limitat de 30 minuts al dia, sempre supervisat pels adults



**De 7 a 12 anys**  
es recomana una hora supervisada



**Adolescència**  
no hi ha un límit establert, però cal establir un acord familiar

## És addicte el meu fill?

Senyals d'alarma :

- Dorm menys de cinc hores per estar connectat
- Descuida altres activitats importants com la família o l'esport
- Està irritable si la connexió falla o va lenta
- Perd la noció del temps quan està connectat
- S'ha aïllat socialment i ha baixat el rendiment en els estudis
- Sent una eufòria excessiva quan està amb el mòbil o la consola

