



Guia d'ús saludable de la tecnologia

Una guia per a famílies amb fills i filles en edat escolar

Nubotica – 2025

Índex

01

Introducció: Créixer a l'era digital amb sentit comú

02

Recomanacions generals per a totes les edats

03

Ús saludable de la tecnologia en Infantil (0-5 anys)

04

Ús saludable de la tecnologia en Primària (6-12 anys)

05

Ús saludable de la tecnologia en Secundària (12-16 anys)

06

Idees per construir hàbits positius a casa

07

Alternatives a l'ús de pantalles

08

Com acompanyar emocionalment l'ús digital

09

Glossari i recursos útils

10

Conclusió: Educar en el present, preparar per al futur

1. Introducció: Créixer en l'era digital amb sentit comú

Vivim en una època extraordinària. Els nostres fills i filles han nascut envoltats de pantalles, dispositius intel·ligents, jocs digitals i una infinitat d'estímul tecnològics. La tecnologia forma part del seu dia a dia, de la seva manera d'aprendre, de jugar i fins i tot de comunicar-se amb el món. I això, lluny de ser un problema, és una oportunitat meravellosa.

A Nubotica creiem fermament en el potencial transformador de la tecnologia. Hi apostem com una eina per educar, crear, descobrir i desenvolupar el pensament crític i la creativitat. No som dels que diuen "com menys, millor", sinó dels que pensen que l'important és el com, el quan i el per a què.

Com tot a la vida, l'ús de la tecnologia requereix límits, acompanyament i sentit comú. No es tracta de prohibir, sinó de guiar. D'ensenyar-los a navegar el món digital amb seguretat, respecte i equilibri. D'ajudar-los a trobar aquest punt on la tecnologia potencia, però no substitueix. On suma, però no controla.



Aquesta guia està pensada per a famílies amb fills i filles en edat escolar, des dels primers anys de vida fins a l'adolescència. Hi trobaràs recomanacions clares i realistes per fomentar un ús saludable i conscient de la tecnologia a casa.

General

Recomanacions per a totes les edats

Infantil (0-5 anys)

Primers passos en el món digital

Primària (6-12 anys)

Construint bons hàbits

Secundària (12-16 anys)

Autonomia amb responsabilitat

No hi ha fórmules màgiques, però sí molts camins possibles per construir un entorn digital sa, respectuós i feliç. I tot comença, com gairebé tot en l'educació, per la mirada atenta i amorosa de les famílies.

Gràcies per confiar en aquesta guia. Comencem junts aquest viatge digital... amb seny i amb cor.

2. Recomanacions generals per a totes les edats

La tecnologia pot ser una gran aliada en l'educació i el desenvolupament dels nostres fills i filles. Però perquè ho sigui, necessitem acompanyar-la amb presència, criteris clars i molt de sentit comú. Aquestes recomanacions generals s'apliquen a totes les edats i etapes, i et poden ajudar a construir un entorn digital més saludable a casa.

✓ 1. Dóna exemple: tu ets el seu millor model



Abans de parlar-los de límits o pantalles, és important mirar com utilitzem nosaltres mateixos la tecnologia. Si ens veuen sempre amb el mòbil a la mà, si responem a la feina a totes hores o si dinem amb el televisor encès, entendran que això és el normal.

- ① El teu ús de la tecnologia és la seva referència. Allò que veuen, ho repliquen.



2. Define temps i rutines clares

Més que obsessionar-se amb els minuts exactes, l'important és establir moments amb i sense pantalles. Alguns consells:

Pacteu junts quant de temps diari és raonable

Segons l'edat i les necessitats de cada infant

Establiu horaris lliures de tecnologia

Àpats, abans de dormir, temps de joc lliure...

Ajudeu-los a entendre la responsabilitat

La tecnologia no és un dret automàtic, sinó quelcom que requereix responsabilitat



3. Crea zones lliures de pantalles

Hi ha espais que haurien de ser sempre analògics:



La taula del menjador 🥗

Per a converses familiars sense distraccions



L'habitació 🛏

Especialment a la nit per a un millor descans



El bany 🚿

Moments d'intimitat i desconexió



El cotxe 🚗

Si aneu xerrant en família durant el trajecte

Això ajuda a reduir la dependència i millora la qualitat del temps compartit.



4. Fomenta el pensament crític

No tot el que apareix a internet és cert, ni tot joc o vídeo és inofensiu. Anima'ls a preguntar-se, contrastar, analitzar.

Qui ha fet aquest contingut?

Què intenta vendre'm?

Com em fa sentir?



L'alfabetització digital no és només saber utilitzar una aplicació. És entendre el món digital amb criteri propi.



5. Acompanya, no només controlis

El control parental pot ajudar, però mai substitueix el diàleg. Pregunta què fan a internet, quins jocs els agraden, quins vídeos veuen, com se senten quan utilitzen la tauleta o el mòbil.

Estar present no significa envair, sinó interessar-se i compartir.

6. Parleu també d'emocions

Emocions negatives

De vegades, la tecnologia pot generar frustració, enuig, ansietat... especialment quan es talla l'ús o hi ha conflictes en línia.

Ajudeu-los a identificar el que senten, a expressar el seu malestar i a gestionar aquestes emocions sense que la pantalla sigui la seva única via d'escapament.

Emocions positives

Però també hi ha emocions positives que hem de validar i reforçar. Si el vostre fill o filla s'ha esforçat molt a superar un repte en un videojoc, ha tingut paciència, ha persistit o ha treballat en equip... també mereix reconeixement.

Igual que valorem l'esforç en l'esport, en els deures o en la música, també podem felicitar i premiar l'esforç digital quan té sentit i està ben gestionat.



7. Fomenteu alternatives offline

Com més opcions fora de la pantalla, menys necessitat de dependre'n:



Jugar al parc

Activitat física i contacte amb la natura



Fer manualitats

Desenvolupar creativitat i motricitat fina



Llegir contes o llibres

Fomentar la imaginació i la comprensió lectora



Cuinar en família

Aprendre habilitats pràctiques i compartir temps



Muntar construccions

Reptes, invents i desenvolupament espacial



8. Pacteu normes en positiu

En lloc de dir només "no al mòbil", podeu construir junts una mena de contracte familiar: quan s'usa, com, on, per a què...

Com més implicats hi estiguin, més sentit tindrà per a ells.

9. Supervisa sense espiar

Especialment a partir dels 8-9 anys, comença a ser clau ensenyar a autogestionar-ne l'ús. Però això no significa deixar-los sols.

No cal llegir tots els seus missatges, però sí mantenir una mirada propera i dialogant.

10. Adapta l'enfocament a l'etapa evolutiva

No és el mateix un nen de 4 anys que un adolescent de 15. Aquesta guia inclou capítols específics per edats per ajudar-te a adaptar els consells a cada etapa, respectant el seu moment maduratiu.

11. No tots els videojocs són iguals

Sovint caiem en el parany de pensar que "jugar a videojocs" és una pèrdua de temps. Però la realitat és que hi ha molts tipus de videojocs, i alguns poden ser autèntiques eines d'aprenentatge.



Estratègia i planificació

Civilization, Clash Royale, Age of Empires



Resolució de problemes

Portal, The Legend of Zelda, Minecraft



Coordinació i reflexos

Rocket League, Super Mario, Just Dance



Treball en equip

Fortnite creativo, Overcooked, Among Us



Aprenentatge d'idiomes

Jocs en anglès i interacció internacional

✓ La clau no és prohibir el videojoc, sinó conèixer-lo, valorar-lo i acompanyar-lo. Si es tria bé, pot ser una excel·lent forma d'aprendre, compartir i desenvolupar habilitats útils per a la vida real.



Resum clau



No és imposar

És acompanyar amb sentit



No és prohibir

És ensenyar a triar



No és tenir por

És tenir eines

I, sobretot, és reconèixer el valor de l'esforç, també en l'àmbit digital, i fomentar experiències tecnològiques que sumin.

3. 🐻 Ús saludable de la tecnologia en Infantil (0-5 anys)

Els primers anys de vida són fonamentals per al desenvolupament físic, emocional, social i cognitiu dels nens i nenes. En aquesta etapa, el cervell està en plena construcció, i el que més necessiten no és una pantalla, sinó presència, joc lliure, moviment, vincles i exploració del món real.

Això no significa que la tecnologia estigui prohibida. Significa que, en aquesta edat, ha d'estar molt limitada, molt supervisada i sempre acompanyada.

👦 Què diuen els experts?

👶 0-2 anys

Res de pantalles, excepte videotrucades puntuals amb familiars

👧 2-5 anys

Màxim 1 hora al dia, amb contingut d'alta qualitat i sempre amb la presència d'un adult

(Font: OMS – Organització Mundial de la Salut, i Associació Espanyola de Pediatria)

🌟 Pautes clau per a aquesta etapa

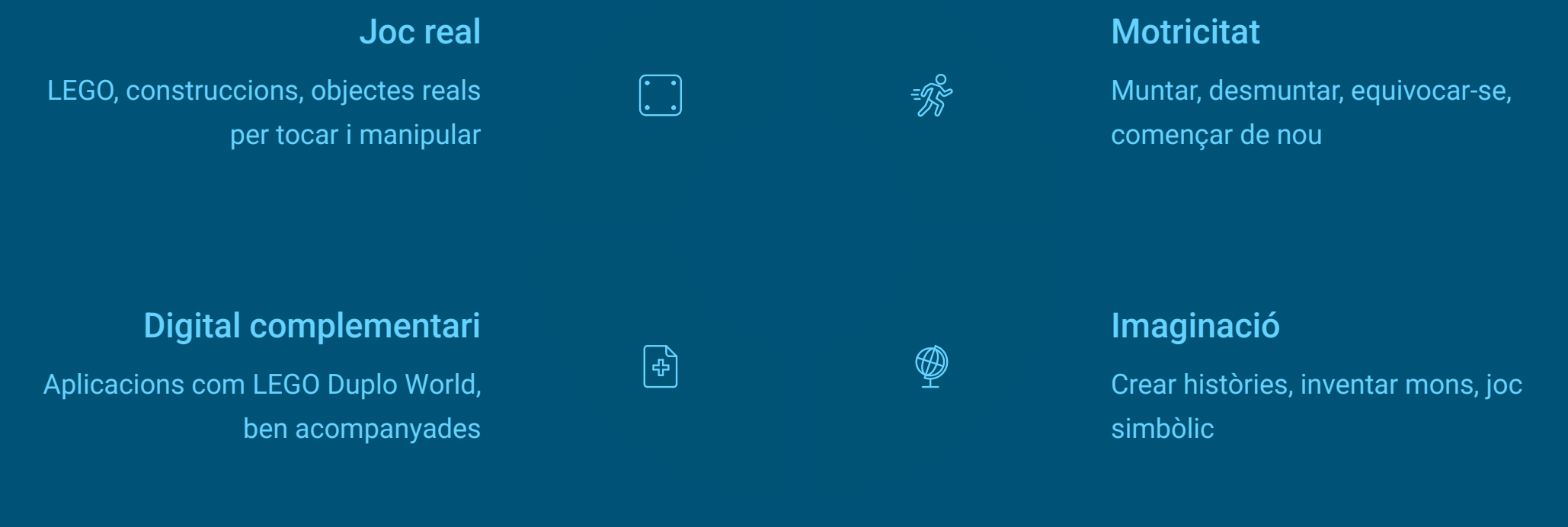
1. Sempre amb un adult al costat

A infantil, no existeix l'ús autònom" de la tecnologia. Tot el que facin ha de ser compartit, supervisat i explicat. Veure un vídeo junts, jugar amb una app educativa mentre comentem el que passa, repetir paraules, fer preguntes... Tot això multiplica l'aprenentatge i evita els riscos.



2. Tecnologia sí, però només com a complement

Les tauletes, vídeos o aplicacions poden ser recursos puntuals, però no han de substituir el joc simbòlic, la lectura, el moviment, el contacte social ni l'avorriment creatiu.



Un nen o nena de 3 anys necessita més un grapat de peces de LEGO per imaginar, construir i desenvolupar la seva motricitat fina que una aplicació per traçar lletres a la pantalla.

Dit això, també existeixen propostes digitals de qualitat, com per exemple l'aplicació LEGO® Duplo World, que permet als més petits interactuar de forma senzilla amb històries i escenaris creatius.

i La clau està en què el digital no substitueixi, sinó que acompanyi i enriqueixi experiències reals.

3. Compte amb l'efecte "cangur digital"

Sabem que de vegades les pantalles "salven" moments de cansament, estrès o necessitat de tranquil·litat. Però si es recorre constantment a la pantalla per calmar o entretenir, el nen no aprèn a gestionar les seves emocions ni a jugar de forma autònoma.

⊗ **Utilitzar la pantalla com a calmant pot funcionar a curt termini, però a llarg termini genera dependència.**

4. Contingut de qualitat, adaptat i sense anuncis

Evita vídeos hiperestimulants, sorollosos o sense contingut pedagògic. Busca materials dissenyats per a la seva edat, que respectin el seu ritme i que convidin a la interacció, no només a mirar.

Exemples recomanables:

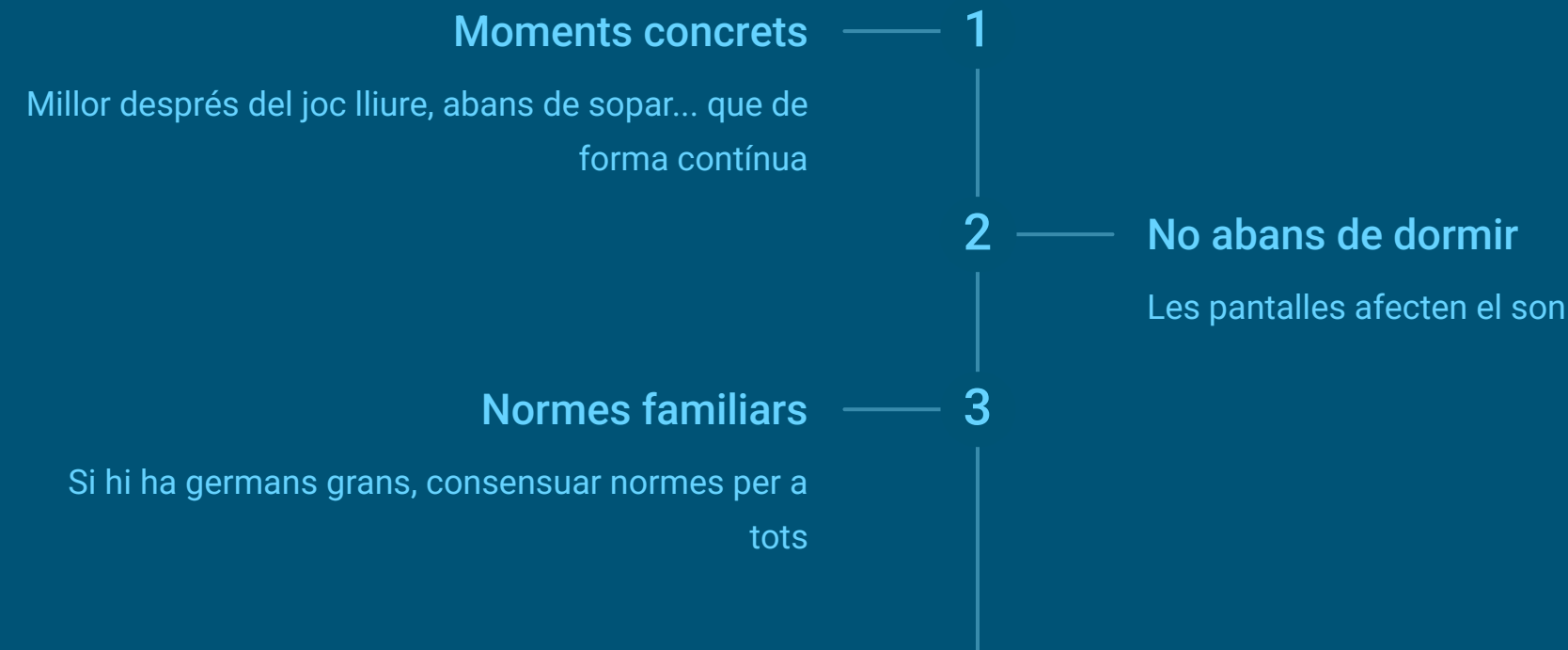
Contacontes animats amb veus suaus

Aplicacions per dibuixar, reconèixer colors, formes, sons

Cançons amb gestos o moviments

Jocs que conviden a construir o explorar l'entorn

5. Rutines, horaris i coherència



6. Parla molt amb el teu fill o filla

Després d'usar una app o veure un vídeo, pregunta què ha entès, què li ha agradat, què ha après. Encara que no sàpiga expressar-ho amb precisió, estàs reforçant el llenguatge, l'atenció i el vincle.

 **Recorda: en aquesta etapa, el més important no és la tecnologia, sinó tu**

La tecnologia pot sumar, però en infantil sempre ha d'anar darrere del joc, el cos i el vincle.

4. 🎒 Ús saludable de la tecnologia a Primària (6-12 anys)

Entre els 6 i els 12 anys, els nens i nenes comencen a explorar el món amb més independència. Aprenen a llegir, a investigar, a construir els seus propis gustos i a relacionar-se amb els altres. També és quan l'interès per la tecnologia es dispara: volen jugar, veure vídeos, fer servir aplicacions, i molts ja demanen el seu primer dispositiu propi.

És una etapa ideal per establir bons hàbits, ensenyar criteris i fomentar l'autoregulació, sempre des de la proximitat i l'acompanyament actiu.

🔑 Claus per a aquesta etapa

1. Estableix normes clares... i flexibles

És important que hi hagi normes d'ús clares i consensuades, però també que s'adaptin a la seva edat, maduresa i circumstàncies.

Quan es pot fer servir la tauleta o l'ordinador?

Quins jocs, webs o continguts estan permesos?

Quant de temps és raonable segons el dia?

On es pot fer servir la tecnologia?

✓ L'important no és controlar al mil·límetre, sinó generar un entorn previsible, segur i dialogat.

2. Ensenya a gestionar el seu temps (no només a limitar-lo)

En aquesta etapa ja podem començar a donar-los eines per organitzar el seu temps d'ús digital.

01	02	03
Crear un horari equilibrat	Utilitzar temporitzadors	Detectar senyals de fatiga
Temps per jugar, estudiar, llegir, moure's i desconnectar	Per autoregular-se i ser conscients del temps	Mal de cap, irritabilitat, dificultat per dormir

L'objectiu no és només que "compleixin normes", sinó que comencin a entendre per què és bo desconnectar.

3. Valora l'esforç també en l'àmbit digital

Moltes vegades donem per fet que si estan amb una pantalla, "no estan fent res útil". Però si un nen ha resolt un nivell difícil, ha après a programar un personatge a Scratch o ha dissenyat un edifici a Minecraft, està desenvolupant concentració, estratègia i creativitat.



4. Explora junts els videojocs

No tots els videojocs són iguals. A primària podem aprofitar per descobrir junts jocs que fomentin:



Lògica i creativitat

Minecraft, Roblox Studio,
Toca Builders



Pensament estratègic

Plants vs Zombies,
Monument Valley



Coordinació i treball en equip

Overcooked, Super Mario
Party



Programació

Scratch, CodeSpark Academy,
LEGO Spike App

Jugar junts, encara que sigui una estona, apropa, construeix confiança i obre portes al diàleg.

5. Compte amb YouTube, TikTok i similars

A primària, molts nens ja estan exposats a vídeos i xarxes, fins i tot encara que no tinguin compte propi. És clau:



Supervisar continguts

No tot el que és "per a nens" ho és realment



Control parental actiu

Versió "Kids" sempre que estigui disponible



Comentar junts

T'ha agradat? Per què? T'ha fet sentir bé?

A més, aquesta és una etapa molt important per aprendre a ser crítics. Als 8, 9 o 10 anys ja poden començar a entendre que:

No tot el que apareix a internet és cert

Hi poden haver diferents opinions sobre un mateix tema

Cercar diverses fonts i contrastar els ajuda a formar-se un criteri propi

No sempre han d'estar d'acord amb el que veuen



Si els deixem sols a internet sense acompanyament, és com deixar-los sols en una ciutat sense mapa ni telèfon.

Aquesta és una fase clau de comparació i construcció de la personalitat. Si els acompanyem ara en aquest procés, els serà molt més fàcil desenvolupar-se en l'adolescència.

6. Introdueix conceptes de ciutadania digital

Des dels 8 o 9 anys ja podem començar a parlar de:



Privadesa
No compartir dades personals



Respecte en línia
Com escriure en xats o fòrums



Pensament crític
"No tot el que veus a internet és veritat"



Empatia digital
Com et sentiries tu si t'ho diguessin a tu

Primeres nocions de ciberseguretat

A partir del cicle mitjà-superior de primària, és un moment ideal per introduir nocions bàsiques de ciberseguretat:

Wi-Fi i Bluetooth
No connectar-se a xarxes obertes sense permís



Dades personals
Per què no els han de compartir a la lleugera



Protecció digital
Tan important com el cinturó de seguretat



Contrasenyes segures
Diferents alfabetes: lletres, números, símbols



Així comencem un camí de protecció i seguretat digital que més endavant, a secundària, esdevindrà encara més rellevant.

7. Proposa activitats tecnològiques amb propòsit

A més de jocs i entreteniment, en aquesta etapa ja poden començar a:



Crear històries digitals

Llibres digitals propis amb text i imatges



Dissenyar videojocs

Programar les seves pròpies creacions



Gravar vídeos educatius

Explicar alguna cosa que han après



Disseny 3D

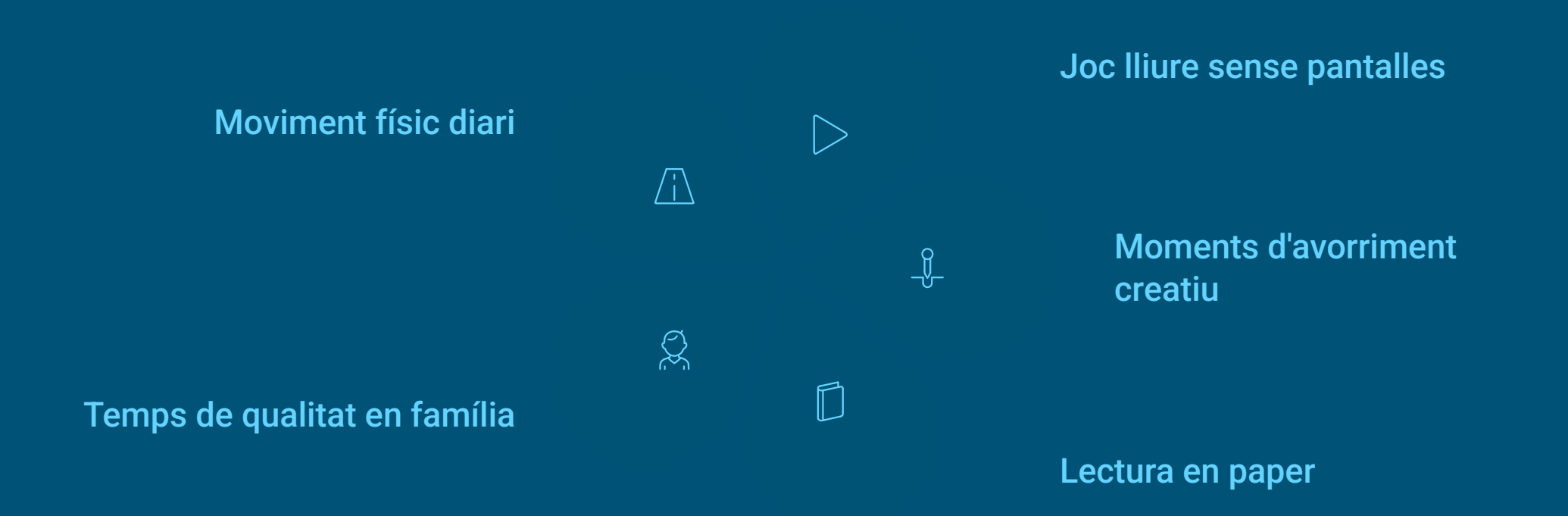
Eines de disseny i tall làser



Com més creativa i activa sigui la seva relació amb la tecnologia, menys passiva i addictiva serà.

8. No tot és digital: cuida l'equilibri

En aquesta edat és fàcil que vulguin estar sempre "connectats", però segueixen necessitant:



L'equilibri no s'imposa, es construeix. I tu ets el seu millor arquitecte.

5. 🎓 Ús saludable de la tecnologia a Secundària (12-16 anys)

L'adolescència és una etapa apassionant... i desafiadora. És temps d'explorar, comparar-se, opinar i construir personalitat. La tecnologia ja no és només oci: és espai social, identitat i aprenentatge. A Nubotica som pro-tecnologia: creiem en el seu valor quan va acompanyada de criteri, equilibri i responsabilitat.

🔑 Claus per a aquesta etapa



1) Més autonomia, però amb presència

La independència creix, sí, però el teu interès continua sent clau.

"Què t'aporta aquest compte?"	"Què t'agrada d'aquest joc/streamer?"	"En què hi estàs d'acord i en què no?"
-------------------------------	---------------------------------------	--

- Escolta sense jutjar d'entrada
- Pregunta obertament sobre els seus interessos
- Pacteu normes coherents i revisables



2) Pensament crític: contrastar, comparar i opinar

Ara és el moment de buscar més opinions i després formar la pròpia.



📄 Educar el criteri avui és construir personalitat per demà.



3) Xarxes socials amb cap (i cor)

Privadesa primer

Revisar qui veu què; desactivar geolocalització; pensar abans de publicar

Petjada digital

El que puges pot quedar-se per sempre

Benestar emocional

Likes i comentaris no defineixen el teu valor

Pla contra el ciberassetjament

Captura → Explica-ho → Bloqueja → Denuncia

4) Videojocs: diversió, estratègia i aprenentatge

No tots els videojocs són iguals. Triats i acompanyats, ensenyen molt:



Estratègia i planificació

Civilization, Age of Empires



Creativitat i disseny

Minecraft, Roblox Studio



Coordinació i treball en equip

Overcooked, títols cooperatius online



Idiomes i narrativa

Aventures gràfiques com Monkey Island



Programació i STEAM

Scratch, apps de robòtica/disseny 3D



Reconeix l'esforç digital

Superar un nivell complex, col·laborar bé, crear un mapa o un mod... també mereix aplaudiment



Revisa PEGI/controls parentals

Però guanya més el diàleg que la prohibició

5) Ciberseguretat: de les bases a la responsabilitat personal

El que vam començar a primària esdevé imprescindible:



Contrasenyes fortes

Frases llargues amb diferents "alfabets" i gestor de contrasenyes



Wi-Fi públiques

Evitar comptes sensibles; preferir dades mòbils; utilitzar VPN



Phishing/Smishing/QRishing

Verificar remitent, enllaços i ortografia; no compartir codis



Ajustos de privadesa

Revisar permisos de càmera/micròfon en xarxes i jocs



Actualitzacions i còpies

Mantenir sistemes actualitzats i fer còpies de seguretat

La ciberseguretat no és "ser tècnic"; és sentit comú aplicat a la teva vida digital. És com els antivirus: el millor antivirus és la paciència, revisar bé el missatge i el remitent, i no clicar ràpid.

6) Equilibri digital-analògic (i son de qualitat)



Desconnexió nocturna

Almenys 1 hora sense pantalles abans de dormir



Estudi sense distraccions

Notificacions fora; "mode concentració"; tècnica Pomodoro



Moviment i vincles reals

Esport, hobbies, trobades cara a cara



Moments familiars

Àpats, passejades, plans sense pantalla

7) Pla familiar i autoavaluació

- Creeu un Pla Digital Familiar senzill: què, quan, on i per a què s'usa cada dispositiu
- Reviseu-lo cada trimestre
- Objectius setmanals mesurables i realistes

"2 vídeos que m'ensenyin alguna cosa"

"1 projecte creatiu"

"3 dies de desconnexió 1h abans de dormir"

8) Senyals d'alarma i com actuar

Atent si apareix:

Baixada acadèmica brusca

Son alterat

Irritabilitat en desconnectar

Aïllament social

Ocultació constant del mòbil

Parlar sense culpa

Crear un espai segur per al diàleg

Acordar canvis

Solucions consensuades i realistes

Seguiment

Revisar progrés i ajustar si és necessari

⚠ Si persisteix o hi ha dany emocional, consulta professional.

9) Tecnologia amb propòsit: idees concretes



Crear contingut

Podcast, life-hacks, vídeo-explicacions, blogs, còmics digitals



Programar/Robòtica/3D

Projectes amb Scratch, impressió 3D, tall làser



Servei

Voluntariat digital (tutorials per a nens o gent gran)



Idiomes

Jocs narratius i continguts natius

Resum clau

A secundària busquem autonomia amb criteri. Els ajudem a comparar idees, pensar per ells mateixos i protegir la seva vida digital, mentre cuiden el seu benestar i mantenen l'equilibri. Pro-tecnologia, sí; a qualsevol preu, no. Amb cap i cor.

6. 🏠 Idees per construir hàbits positius a casa

Educar en l'ús saludable de la tecnologia no consisteix només a posar límits, sinó a crear rutines, entorns i acords familiars que facin més fàcil conviure amb el digital. Aquí tens idees pràctiques per aplicar-ho al dia a dia:

01

Elabora un Pla Digital Familiar

- Decidiu junts quins dispositius es poden fer servir, quan i on
- Pacteu normes clares: res de pantalles als àpats o abans de dormir
- Reviseu el pla de tant en tant: els infants creixen, les seves necessitats canvien



02

Utilitza la tecnologia de forma compartida

- Mireu vídeos junts i comenteu-los
- Jugueu en família a videojocs cooperatius
- Busqueu informació per a un projecte escolar entre tots



03

Introdueix rituals de desconnexió

- Un passeig després de sopar
- Lectura en veu alta abans de dormir
- Joc de taula a les tardes de cap de setmana

👉 Com més atractives siguin les alternatives, menys necessitat de recórrer a les pantalles.



Sigues un model digital positiu

- Evita utilitzar el mòbil a taula o en parlar amb ells
- Mostra com consultes una notícia en diverses fonts
- Marca horaris per respondre a correus o WhatsApp de la feina



Celebra els èxits digitals

- Reconeix l'esforç quan superen un repte difícil en un videojoc
- Valora la creativitat si dissenyen alguna cosa a Minecraft o Scratch
- Reforça la paciència quan gestionen bé el temps d'ús



Utilitza la tecnologia amb propòsit

- Apps per aprendre idiomes
- Jocs de lògica i estratègia
- Plataformes per crear música, il·lustracions o animacions



Construïu espais lliures de pantalles

- El menjador, per als àpats en família
- El dormitori, per a un descans de qualitat
- El cotxe, per conversar



Resum clau

Els hàbits digitals no s'ensenyen amb discursos, es construeixen amb petites rutines, coherència i acompanyament. Quan la tecnologia s'integra en la vida familiar de forma planificada, compartida i equilibrada, esdevé una aliada, no una amenaça.

7. 🌳 Alternatives a l'ús de pantalles

Dir "apaga la tauleta" o "deixa el mòbil" no sol funcionar si no hi ha un pla B. Els nens i adolescents necessiten alternatives que siguin igual d'estimulants, divertides o desafidores que el món digital. Aquí tens propostes per a cada edat que ajuden a equilibrar l'online amb l'offline.



Jocs de taula i cartes

Per a totes les edats: des d'UNO i Dobble fins a escacs o jocs d'estratègia en família. Desenvolupen la lògica, la paciència i la capacitat d'esperar torns.



Activitats creatives

Manualitats: plastilina, argila, origami, maquetes. Art: dibuix, pintura, còmic. Construccions: LEGO, blocs, maquetes 3D.



Esport i moviment

Bicicleta, patinet, futbol, ball, natació... qualsevol activitat física regular. No només és salut: també allibera estrès i millora l'estat d'ànim.

👉 Cos actiu, ment clara.



Lectura i narració

Contes per als més petits, novel·les per a primària, sagues per a secundària. Proposta: dedicar 15-20 minuts de lectura abans de dormir en lloc de pantalles.



Música i expressió

Aprendre un instrument, cantar, inventar cançons. Jocs de karaoke en família o activitats rítmiques.



Natura i aire lliure

Excursions a la muntanya, pícnic en un parc, jocs d'exploració. Fins i tot cuidar plantes a casa o un petit hort urbà.



Reptes en família

Cuinar junts una recepta. Resoldre endevinalles o trencaclosques. Organitzar un concurs de talents casolà.



8. Activitats tecnològiques amb propòsit

No es tracta de "demonitzar la tecnologia": també existeixen usos digitals creatius i actius que no impliquen consum passiu:



Programar amb Scratch



Fer un stop-motion



Dissenyar un objecte en 3D



Crear un còmic digital



Resum clau

El secret no és prohibir pantalles, sinó obrir portes a altres experiències igual d'atractives. Quan l'oci offline és variat, divertit i compartit, la tecnologia troba el seu lloc natural: com un recurs més, no com l'únic.

8. Com acompanyar emocionalment l'ús digital

La tecnologia no és només una eina: també desperta emocions. Alegria, entusiasme, frustració, enuig, por, ansietat... Els infants i adolescents necessiten aprendre a reconèixer, expressar i regular aquestes emocions, i per a això la família és clau.

01	02	03
Valida el que senten Si el teu fill està frustrat perquè no ha superat un nivell o perquè algú li ha fet un comentari negatiu a les xarxes, no ho minimitzis ni te'n riguis. "Entenc que estiguis enfadat, vols que en parlem?" "Veig que això t'ha molestat molt, explica'm per què." Validar no significa donar-los la raó en tot, sinó mostrar que el que senten importa.	Parla d'emocions, no només de normes No n'hi ha prou amb dir "ja està bé de mòbil" o "només una hora més". Cal parlar del que senten en utilitzar la tecnologia: • "Què t'ha agradat d'aquest joc?" • "T'ha fet sentir nerviós aquest vídeo?" • "Com et sents quan guanyes / perds?" 	Reconeix l'esforç i no només el resultat Quan celebrem els seus èxits digitals, també estem educant la seva autoestima. • Valora la paciència en intentar-ho diverses vegades • Destaca la creativitat en dissenyar o programar alguna cosa nova • Reforça la col·laboració quan han jugat en equip  El missatge és: "L'important no és guanyar, sinó esforçar-te i aprendre".

Dona espai per parlar del que és incòmode

A internet es poden trobar amb ciberassetjament, continguts inadequats o pressions socials.

- Anima'ls a que t'ho expliquin sense por a represàlies
- Evita el típic "t'ho vaig dir" que bloqueja la confiança
- Ofereix solucions conjuntes: bloquejar, denunciar, desconnectar



Equilibra exigència i acompanyament

És normal que vulguis que el teu fill rendeixi a l'escola, que llegeixi i que faci esport. Però també necessita sentir que pot gaudir de l'oci digital sense culpa.

- No facis servir la tecnologia sempre com a càstig
- Busca equilibri: esforç i deures, però també diversió i relax

Sigues un mirall de calma digital

Les teves reaccions davant la tecnologia són un model constant per a ells.

- Si t'enfades cada vegada que falla el Wi-Fi, aprendran el mateix
- Si gestiones amb paciència els problemes digitals, copiaran el teu exemple
- Si passes hores descobrint noves tecnologies, entendran que és una oportunitat per explorar i créixer



Resum clau



Guia ràpida: frases que ajuden en l'acompanyament digital

A vegades no sabem què dir quan els nostres fills es frustren, s'enganxen massa o s'emocionen amb alguna cosa digital. Aquestes frases poden servir com a ponts de diàleg:

✓ Per validar emocions

"Entenc que estiguis enfadat perquè vas perdre la partida. A tots ens passa quan alguna cosa no surt com volem."

"Veig que t'ha posat nerviós aquest vídeo. Vols que el comentem junts?"

✓ Per obrir converses

"Què és el que més t'agrada d'aquest joc?"

"Com t'has sentit en guanyar/perdre?"

"Hi ha alguna cosa del que vas veure a les xarxes que no et va convèncer?"

✓ Per reforçar hàbits positius

"M'agrada com vas parar tu sol després d'una estona, això demostra que saps regular-te."

"Quina bona idea haver provat en anglès aquest joc, això t'ajudarà molt."

✓ Per a situacions de conflicte

"No és un càstig, és que el teu cos i la teva ment també necessiten descansar."

"No vull prohibir-te internet, vull ajudar-te a utilitzar-lo de la millor manera possible."

👉 Aquestes frases no són receptes màgiques, però ajuden a reduir discussions, augmentar la confiança i ensenyar a gestionar emocions en la relació amb la tecnologia.

9. Glossari i recursos útils

Glossari bàsic per a famílies

Algorisme	Conjunt d'instruccions que segueixen les plataformes per decidir quin contingut mostrar (ex. el que veus a TikTok depèn d'un algorisme que aprèn del que mires i quant de temps hi passes).
Alfabetització digital	Aprendre a usar la tecnologia amb sentit crític, sabent interpretar informació i usar-la de forma responsable.
Bluetooth	Tecnologia que permet connectar dispositius propers (auriculars, altaveus, rellotges) sense necessitat de cables.
Ciberassetjament	Assetjament que ocorre a través de mitjans digitals (missatges, xarxes, jocs en línia). Pot ser insultar, humiliar, excloure o difondre rumors a internet.
Ciberseguretat	Mesures i hàbits per protegir dades personals, dispositius i comptes davant de riscos digitals.
Contrasenya segura	Combinació de lletres, números i símbols que protegeix un compte. Com més llarga i variada, més segura.
Control parental	Eina que permet limitar i supervisar l'ús de dispositius o aplicacions per part dels fills.
Tall làser	Tecnologia que utilitza un làser d'alta precisió per tallar o gravar materials com fusta, metacrilat o cartró, permetent fabricar objectes personalitzats o educatius.
Doble factor (2FA)	Sistema de seguretat que afegeix una segona verificació a més de la contrasenya (ex. un codi enviat al mòbil) per protegir millor un compte.
Fake news	Informació enganyosa que circula per internet com si fos real.
Petjada digital	Rastre que deixem a internet amb tot el que publiquem, busquem o compartim.
Impressió 3D	Procés de creació d'objectes físics a partir d'un disseny digital, afegint capes de material (plàstic, resina, etc.) fins a formar la peça.
Phishing	Frau en el qual algú es fa passar per una entitat de confiança (banc, botiga en línia) per robar dades o contrasenyes, normalment a través de correus electrònics falsos.
Pla Digital Familiar	Acord escrit en el qual la família defineix normes d'ús de pantalles i tecnologia.
Podcast	Programa d'àudio disponible a internet, semblant a una emissora de ràdio, però que es pot escoltar en qualsevol moment.
QRishing	Frau que utilitza codis QR manipulats per dirigir a pàgines falses i robar dades personals o bancàries.
Scratch	Llenguatge de programació visual creat per a nens i joves. Permet programar històries, jocs i animacions arrossegant blocs de colors en lloc d'escriure codi.
Smishing	Frau similar al phishing però a través de SMS, en els quals s'inclouen enllaços o missatges que intenten enganyar l'usuari.
STEAM	Enfocament educatiu que integra Ciència, Tecnologia, Enginyeria, Art i Matemàtiques en projectes creatius i pràctics.
Stop-motion	Tècnica audiovisual en la qual es prenen fotos d'objectes o figures en petites posicions successives per crear la il·lusió de moviment (molt usada amb LEGO o plastilina).
Streamer	Persona que retransmet en directe per internet mentre juga, conversa o crea contingut, normalment en plataformes com Twitch o YouTube.
Tècnica Pomodoro	Mètode d'estudi o treball que consisteix a concentrar-se durant 25 minuts i descansar 5. Després de quatre rondes, es fa una pausa més llarga.
VPN	Eina que protegeix la connexió a internet, útil per evitar riscos en xarxes Wi-Fi públiques.
Wi-Fi	Tecnologia que permet connectar-se a internet sense cables a través d'una xarxa sense fil.

Recursos útils per a famílies



Associació Espanyola de Pediatria (AEP)

Pla Digital Familiar amb pautes per edats per a un ús equilibrat de la tecnologia.



UNICEF – Hàbits digitals saludables

Consells pràctics per a famílies sobre internet, pantalles i benestar digital: [unicef.org](https://www.unicef.org).



INCIBE (Institut Nacional de Ciberseguretat)

Recursos, materials educatius i telèfons d'ajuda en casos de ciberassetjament, frauds o dubtes tecnològics: [incibe.es](https://www.incibe.es).



Pantalles Amigues

Iniciativa espanyola amb vídeos i guies molt visuals sobre internet, privacitat i xarxes socials per a nens i adolescents: [pantallasamigas.net](https://www.pantallasamigas.net).



Fundació ANAR

Línia d'ajuda anònima i gratuïta per a menors en situació de risc (ciberassetjament, sextorsió, violència digital): [anar.org](https://www.anar.org).



HealthyChildren.org

Guies i recomanacions sobre mitjans digitals adaptades a diferents edats (Academia Americana de Pediatria).



AEPNYA

Document de referència sobre l'ús de noves tecnologies en infància i adolescència, que combina beneficis, riscos i recomanacions preventives.



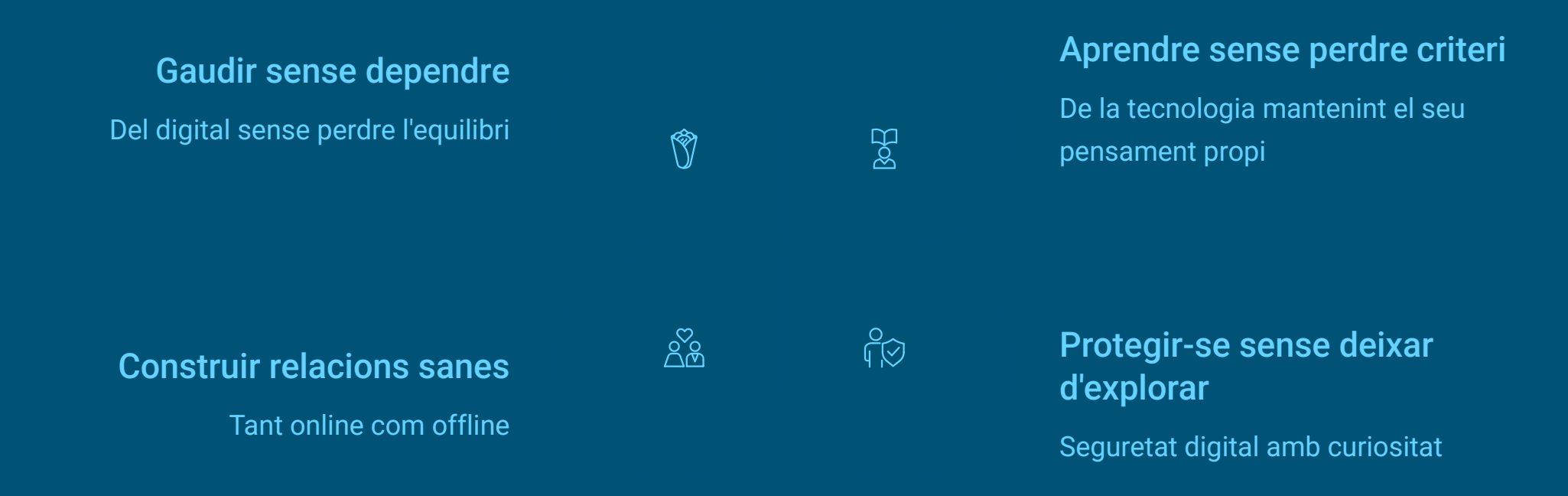
Fundació Aurora

Article: Com educar els nens en l'ús responsable i segur de la tecnologia i internet, amb pautes pràctiques d'aplicació a la llar.

10. ✨ Conclusió: Educar en el present, preparar per al futur

La tecnologia és aquí per quedar-se. Forma part de la vida dels nostres fills i filles des que neixen, i els continuarà acompanyant a l'escola, en les seves amistats i en el seu futur professional. No podem —ni hem de— donar l'esquena a aquesta realitat.

A Nubotica creiem que la clau no és prohibir ni témer, sinó acompanyar, ensenyar i guiar. Educar avui en un ús saludable de la tecnologia és preparar els nostres fills per a un futur en què sàpiguen:



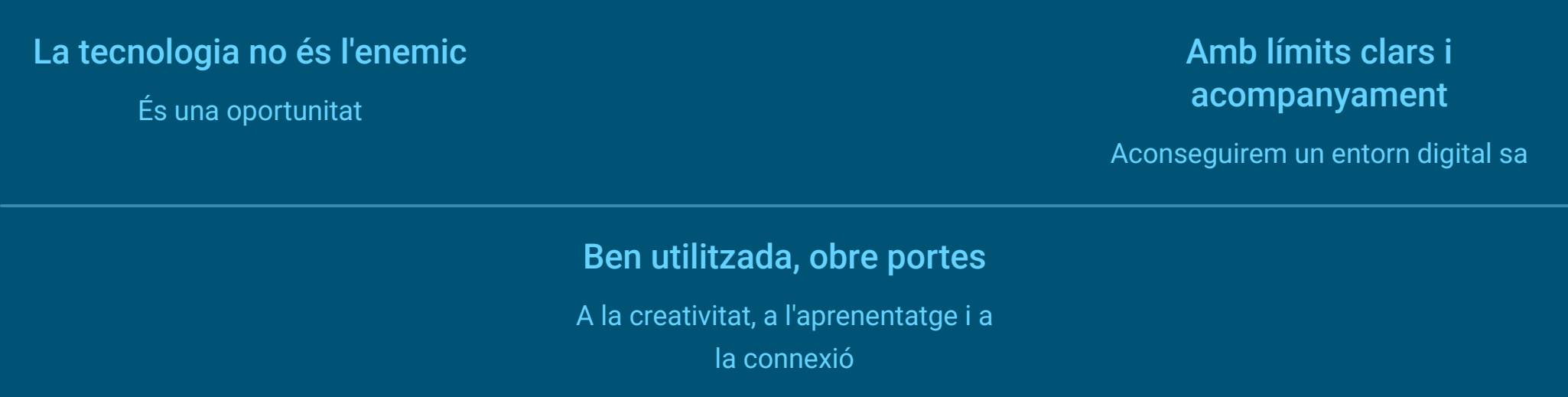
🌱 Un camí compartit

Educar en l'era digital no és tasca d'un dia. És un camí ple de petites decisions, converses quotidianes i exemples constants. Cada vegada que apaguem el mòbil a taula, que els felicitem per un èxit digital ben aconseguit o que els expliquem com crear una contrasenya segura, estem sembrant llavors per a la seva vida adulta.

💡 Un missatge per a les famílies

No necessites ser expert en tecnologia per acompanyar el teu fill. El que necessiten de tu és atenció, curiositat i temps compartit. Ells t'ensenyaran els seus jocs, els seus vídeos, les seves xarxes... i tu els ensenyaràs calma, pensament crític i equilibri.

🎯 En resum



Perquè educar en el present és, en realitat, preparar el futur.