

ESTABLIR UNA ALIANÇA DIGITAL

PRESENTACIÓ

Una aliança digital és una forma de parlar sobre els aspectes bàsics dels usos de les pantalles (temps, espais o com poder parlar sobre el tema) que afavoreix poder gestionar posteriorment els possibles conflictes que vagin sorgint.

Dediqueu un temps a treballar-ho d'una forma divertida o festiva. És la millor forma d'integrar les pantalles i els conflictes que puguin sorgir pel seu ús de forma relaxada.

QUÈ NECESSITEM?

- El tapet de l'aliança digital
- Llistat de dotze idees per establir una aliança digital

L'EXPLICACIÓ PAS A PAS

- 1** Escolliu una de les idees per establir una aliança digital. Marqueu-la i imagineu-vos una situació que podria passar a casa. Com us agradaria que es resolgués? I qui creieu que ha de tenir el pes en la decisió de com aplicar-la?
- 2** Escriviu el nom de la proposta sota l'espai de l'escala de decisions corresponent.
- 3** Un cop hagueu parlat sobre les dotze cartes de propostes, ja teniu preparada una proposta d'aliança digital. És el moment de fer la signatura del pacte i veure com l'aplicareu.

COM PODEM ESTABLIR L'ALIANÇA?

Un proposem dues formes d'establir l'aliança digital:

- **Una tarda per l'aliança:** Si voleu, podeu dedicar una tarda a establir l'aliança. Prepareu berenar, un lloc tranquil de la casa i feu totes les cartes d'una tirada.
- **L'aliança a la porta de la nevera:** Poseu el tapet per l'aliança a la porta de la nevera. Escolliu la idea que voleu discutir, escriviu-lo en un paper i enganxeu-lo al costat del tapet.

Durant la setmana cadascú pot votar on creu que ha d'anar. I podeu aprofitar moments durant la setmana per anar-ne parlant (mentre aneu en cotxe, de camí a l'escola o fent una sopar temàtic).

LA SIGNATURA DE L'ALIANÇA

Un cop hàgiu tancat l'aliança, escriviu-la en un paper on tot quedi ben clar:

- els llocs per usar la tecnologia,
- els temps que s'hi poden dedicar,
- qui pren la decisió en cada cas,
- i qui fa les propostes quan hi ha un problema.

Feu un acte festiu, amb una mica de menjar i de beure i feu-vos una foto.

És un dia important per a la família, oi?

LLISTAT DE DOTZE IDEES PER ESTABLIR UNA ALIANÇA DIGITAL

Higiene digital

Podeu incorporar pauses en l'ús de dispositius per tal de promoure la salut física, mental i social.

Espais lliures de pantalles

Pactar i establir zones de la casa on s'ha restringit l'ús d'una o de totes les pantalles.

Temps d'ús

Establir i consensuar quant de temps es poden fer servir els dispositius.

Establiment d'un horari digital familiar

Implementar una "hora sense pantalles" abans de dormir per promoure millors hàbits de son.

Converses en família

Crear espais per a converses familiars obertes sobre tecnologia afavoreix entendre's, compartir preocupacions, experiències i establir límits comuns respecte a la presència de dispositius en la vida quotidiana.

Control parental

El control parental és un conjunt d'eines que ajuden a guiar l'ús de la tecnologia dels menors, enfocant-se en la protecció i l'educació més que en la restricció.

Ciberassetjament

Ensenyar sobre els perills del ciberassetjament i com respondre a aquestes situacions protegeix a tothom.

Identitat digital

La identitat digital són les informacions que publiquem en línia, des de dades personals fins a aficions, que configuren la imatge digital que els altres tenen de nosaltres.

Diàlegs sobre preferències digitals

Iniciar diàlegs en família sobre les preferències digitals (per exemple apps, jocs i pel·lícules o sèries) per tal de valorar la seva adequació i influència.

Parlar sobre els hàbits

Reflexionar en família sobre els hàbits relacionats amb les pantalles per identificar-ne els beneficis i els desavantatges.

Pantalles visibles

Col·locar les pantalles en llocs visibles de la casa per promoure'n un ús transparent i responsable.

Configurar comptes familiars

Configuració conjunta de comptes familiars en aplicacions o serveis d'estríming per discutir sobre seguretat i privacitat.

TAPET DE L'ALIANÇA DIGITAL

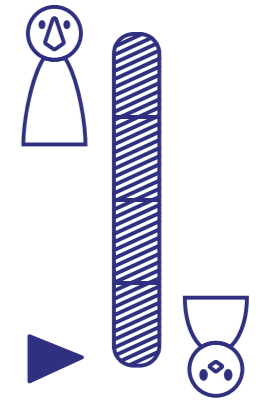
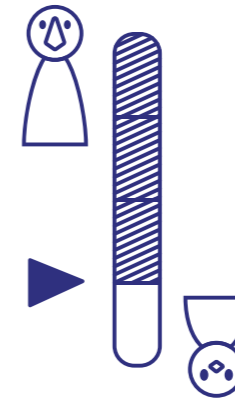
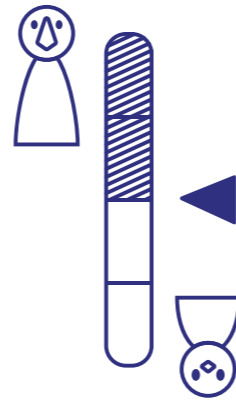
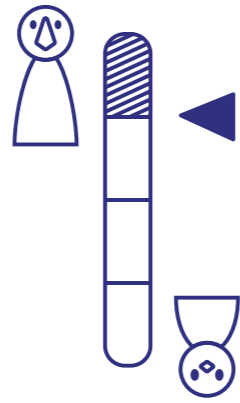
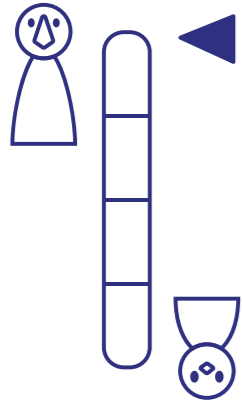
QUI PORTA EL PES DE LA DECISIÓ?



Les persones adultes de la família



Els infants, adolescents o joves de la família



Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.

Empty rounded rectangular box for notes.