Educam junts

El primer mòbil.
Normes que funcionen

1 Per què és important?

El primer mòbil obre la porta a la comunicació, a l'autonomia i a l'aprenentatge, però també a riscos per als quals els nostres fills i filles encara no estan preparats. Posar normes clares des del primer dia, i explicar-les, és molt més fàcil que intentar posar-les quan el problema ja hi és.

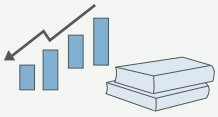
- L'edat mitjana per aconseguir el **primer telèfon mòbil** propi és de **10,8 anys**.
- Als **10 anys, el 41 %** dels nins i i les nines ja tenen mòbil; als **12 anys, el 76 %**, i a la **l'ESO, un 92,8 %**.
- L'informe assenyala que el mal ús del mòbil provoca **esgotament mental, pèrdua d'hàbits saludables i incrementa l'exposició al ciberassetjament**.

(Font: UNICEF, Estudi sobre l'impacte de la tecnologia a la infancia i a l'adolescència, 2025)

2 Senyals d'alerta. Observa si apareixen aquests canvis de manera persistent:



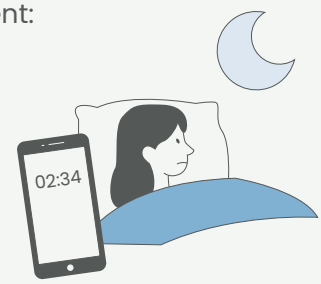
Abandona activitats, esport o amics per estar connectat.



Baixada del rendiment escolar.



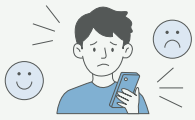
Irritabilitat, ràbia o conductes agressives quan es limita l'ús del mòbil.



Menys hores de son: utilitza el mòbil fins a altes hores de la matinada o es desperta per mirar-lo.



Amaga la pantalla o canvia d'aplicació quan t'hi acostes.



Canvis d'humor després d'usar-lo (tristesa, por, nerviosisme...).



Rep missatges, regals o atenció d'algú que no coneixeu.

3 Normes que funcionen a casa

- Pactau les normes junts i posau-les per escrit.
- Revisau el pacte cada trimestre.
- El mòbil dorm fora de l'habitació.
- Sense mòbils a taula (tampoc els adults).
- Horaris clars i temps d'ús segons l'edat.
- Configurau junts la privacitat i el control parental.

4 Recomanacions

Evita dir...

- "Això dels mòbils son són bajanades."
- "Tu ets massa petit per entendre-ho."
- "Si no fas cas, et llevaré el mòbil per sempre."
- "Ja et vaig dir que passaria."

5 Quan hem de demanar ajuda?

- Si pateix ciberassetjament o en participa.
- Si li demanen fotos íntimes o davant situacions de xantatge amb imatges o videos.
- Si un adult desconegut estableix contacte i li demana informació seva o de la seva família.
- Si l'ús del mòbil afecta el benestar personal, familiar i/o social, la seva salut, el son o la vida diària.

Millor digues...

- "Si alguna cosa et fa sentir malament, m'ho pots contar."
- "No m'enfadaré, però necessit saber el que passa per poder-te ajudar."
- "Ensenya'm què t'agrada fer amb el mòbil."
- "Les normes també són per a nosaltres, els adults."

6 Recursos disponibles

EMERGÈNCIES 112

SEGURETAT DIGITAL

017- Línia d'ajuda en ciberseguretat (INCIBE), gratuïta i confidencial

Canal prioritari AEPD - per a la retirada d'imatges íntimes difoses sense consentiment www.aepd.es/canalprioritario

COMUNITARIS

Fund. ANAR 600 50 51 52

Policia tutor d'Inca 673 78 02 32 / 871 91 46 00

Serveis Socials Comunitaris Bàsics 871 91 23 71

Departament d'Orientació dels centres educatius

Més informació i recursos

Ajuntament d'Inca

Ciudades Amigas de la Infancia

Connectats, però mai sols.