

7 REFLEXÕES

sobre a utilização de ecrãs dentro da família

Versões em LU/DE/FR/EN e para mais informações, acesse www.elttereforum.lu



1

Vamos olhar uns para os outros

Para o recém-nascido, o rosto da mãe e do pai é a fonte de informação mais importante para o bebé. Vamos olhar uns para os outros durante a amamentação e as refeições, os passeios, os jogos, o banho... e vamos deixar de lado os ecrãs.

A calma é só aparente

Quando a criança está enervada, precisa de NÓS para regular as emoções e sentir-se em segurança: abraçá-la, reconfortá-la, respirar com ela, passear com ela, falar com ela ou contar-lhe uma história pode ajudá-la a acalmar-se. Os ecrãs cativam a criança, mas a calma é só aparente.



2



3

O tempo é precioso

Para se desenvolver, a criança precisa de pais disponíveis e à escuta.

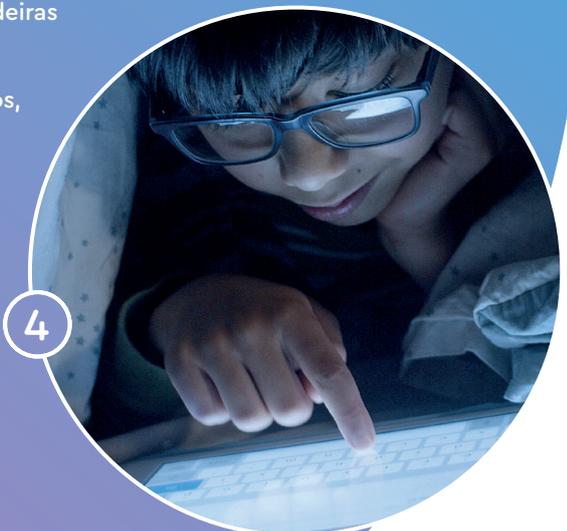
O tempo passado à frente dos ecrãs é tempo perdido para verdadeiras partilhas em família. Vamos aproveitar o nosso tempo em família para nos mexermos, brincar, explorar o meio ambiente e falar.

Atenção aos perigos

Quando está demasiado exposto a ecrãs, o nosso cérebro pode ficar sobrecarregado e desenvolver:

- dificuldades de concentração;
- irritabilidade;
- falta de interesse pelas atividades reais ou escolares;
- cansaço
- perturbações do sono e pesadelos;
- adições.

Vamos cuidar da nossa saúde (mental) e adaptar a utilização dos ecrãs à idade da criança. Se necessita de mais informações ou conselhos sobre a segurança online, contacte a linha de ajuda gratuita BEE SECURE: 8002 1234



4

Como enquadrar?

Vamos interessar-nos de perto pelas atividades virtuais das nossas crianças e ter consciência do nosso papel de exemplo como pais. Vamos implementar, desde tenra idade, regras claras e simples para todos! Eis algumas pistas...

- Ampulhetas podem ajudar a visualizar e limitar o tempo de ecrã.
- Os "Tickets-ecrã" ajudam as crianças a responsabilizar-se e autorregular-se.
- Um contrato de confiança pode ser criado com as crianças mais velhas.
- O melhor local para usar o ecrã é uma divisão de convívio.
- Vamos evitar os ecrãs de manhã, às refeições e antes de dormir.
- Vamos evitar os conteúdos violentos e imorais, e dar preferência aos jogos partilhados entre "amigos verdadeiros".

5



6



"Like" yourself?

Não vamos deixar que as visualizações e o número de "likes" definam a nossa autoestima!

- Vamos viver em família atividades que aumentem o bem-estar e a autoconfiança: a arte, o desporto, os encontros e as partilhas "reais", as saídas, a natureza, os jogos.
- Vamos criar um clima de confiança na família que permita falar de ataques virtuais de todo o tipo.
- Vamos olhar de forma crítica para os conteúdos partilhados nas redes sociais. A internet não esquece.

Vamos ser positivos!

- Os ecrãs são muito úteis dependendo da forma como os usamos!
- E como em muita coisa, o importante é saber dosear e equilibrar.

7



O Eltereforum é um novo serviço do Ministério da Educação Nacional, da Infância e da Juventude. É um espaço para todos os pais poderem trocar ideias, informações e apoio.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse


eltereforum.lu

 Eltere
Forum
UM ESPAÇO PARA TODOS OS PAIS