



# EQUILÍBRIO ENTRE OS ECRÃS E A VIDA

A utilização dos ecrãs e das ferramentas digitais são uma preocupação diária para as famílias. São uma janela para o mundo e simplificam o dia a dia. Mas, se não forem usados com peso e medida e de forma pensada, podem também abrir a porta a perigos e prejudicar o desenvolvimento da sua criança. O Ministério da Educação Nacional, da Infância e da Juventude ajuda a procurar o **equilíbrio certo entre o mundo digital e o mundo real** para a sua criança.

Nesta carta aos pais, poderá assim encontrar recomendações por faixa etária com vista a uma utilização segura e responsável do ambiente digital. Estes conselhos são dados **a título indicativo** e inspiram-se no trabalho do **Doutor Serge Tisseron**, psiquiatra e psicólogo francês, autor da obra *3-6-9-12+ Apprivoiser les écrans et grandir* (3-6-9-12+ Domesticar os ecrãs e crescer). É claro que pode adaptar estas recomendações à sensibilidade e às necessidades individuais da sua criança.

## NÓS, PAIS: MOSTREMOS O EXEMPLO E MANTENHAMO-NOS INFORMADOS

As nossas crianças aprendem muito através da observação e da imitação dos comportamentos das pessoas que as rodeiam. Vamos tentar :

- reduzir a utilização dos ecrãs nos momentos em família, p. ex., durante as refeições;
- melhorar os nossos hábitos de utilização das ferramentas digitais;
- usar ferramentas de controlo parental;
- participar em oficinas informativas propostas pelo serviço Eltereforum ([www.eltereforum.lu](http://www.eltereforum.lu)), BEE SECURE ([www.beesecure.lu](http://www.beesecure.lu)), etc.

Para qualquer assistência ou necessidade de apoio, solicite as linhas de atendimento do Kanner-Jugendtelefon (KJT) (116 111) e da BEE SECURE (8002 1234).

### DOS 0 AOS 3 ANOS

#### EVITAR TOTALMENTE A EXPOSIÇÃO AOS ECRÃS

As crianças muito pequenas despertam através das atividades sensoriais e das interações pessoais.

Procure :

- evitar a exposição aos ecrãs (televisão, smartphone, tablet);
- promover atividades ligadas aos cinco sentidos: jogos de construção, leitura, contos, passeios, brincadeiras ao ar livre, etc.

### DOS 3 AOS 6 ANOS

#### ESCOLHER UM CONTEÚDO ADAPTADO

Pode introduzir progressivamente os conteúdos digitais nas atividades da sua criança. Crie bons hábitos, como :

- explicar os limites e avisar antes de desligar o ecrã;
- escolher um conteúdo adaptado à idade (programas educativos e jogos interativos);
- usar os ecrãs em espaços comuns (sala de estar, cozinha, etc.) sob a sua supervisão;
- evitar os ecrãs não interativos (televisão e YouTube);
- evitar consolas de jogos pessoais antes dos 6 anos.

Já pensou em cantigas e histórias áudio como **alternativa** aos ecrãs?

## DOS 6 AOS 9 ANOS

### ACOMPANHAR A UTILIZAÇÃO DAS FERRAMENTAS DIGITAIS

A sua criança ganha independência e, numa relação de confiança, precisa de si para:

- implementar regras de utilização claras, sobretudo para as consolas de jogos pessoais;
- acompanhar a utilização dos ecrãs em áreas comuns;
- parametrizar as ferramentas para restringir o acesso aos conteúdos e limitar a duração de utilização.

Inscreva a sua criança nas atividades de lazer (desporto, música, escutismo, etc.) organizadas na sua commune como **alternativas** aos ecrãs.

## DOS 12 AOS 15 ANOS

### DEMASIADO CEDO PARA AS REDES SOCIAIS!

A adolescência é uma idade crucial para o desenvolvimento da sua criança. Tendo sempre em mente a comunicação e o apoio, preste atenção a:

- evitar a utilização das redes sociais;
- fixar regras claras de partilha de dados pessoais e de fotografias;
- explorar as aplicações com a sua criança e debatê-las, em vez de as proibir;
- incentivar o seu adolescente a desabafar se precisar;
- respeitar as indicações de classificação de idade dos conteúdos multimédia;
- desligar a rede sem fios (Wi-Fi) durante a noite e garantir que o seu adolescente dorme o suficiente.

Atividades familiares, como os jogos de sociedade, os passeios a pé ou de bicicleta ou as saídas (concertos, museus, turismo, etc.) são boas **alternativas** aos ecrãs.

## DOS 9 AOS 12 ANOS

### EVITAR O SMARTPHONE

Sensibilize a sua criança para os perigos da internet, como as informações falsas (*fake news*) e o acesso do público aos conteúdos pessoais.

Continue a dialogar com ela e a:

- evitar o smartphone pessoal antes dos 12 anos;
- preparar para a utilização da internet;
- acompanhar a utilização dos ecrãs em áreas comuns;
- respeitar as indicações de classificação de idade dos conteúdos multimédia;
- autorizar os jogos de vídeo com moderação, sob a supervisão de um adulto.

Cultive momentos em família **sem ecrãs** para promover o desenvolvimento pessoal e a sociabilidade do seu pré-adolescente.

## A PARTIR DOS 15 ANOS

### MANTER A VIGILÂNCIA

O seu adolescente é capaz de usar as ferramentas digitais de forma mais autónoma.

O seu papel passa agora a ser o seguinte:

- manter-se disponíveis e à escuta para oferecer apoio se necessário;
- garantir o bem-estar digital do seu adolescente;
- partilhar momentos em família e apoiar o percurso escolar e as atividades.

Visite [www.secher.digital](http://www.secher.digital)

O **ELTEREFORUM** organiza

**OFICINAS DE DEBATE DEDICADAS À UTILIZAÇÃO DE ECRÃS POR CRIANÇAS E JOVENS**

na sua região.

Encontre aqui o calendário das atividades:

[www.secher.digital/eltereforum-fr](http://www.secher.digital/eltereforum-fr)