

## Pautes per a l'ús del telèfon mòbil

Alda, J. A. & Matalí, J. L. (2008). *Adolescents i noves tecnologies: innovació o addicció?* Barcelona: Edebé.

Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Adicció a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide

- **Educar sobre l'ús adequat d'un telèfon mòbil:** el mòbil és un instrument per a comunicar-se quan hi ha necessitat de fer-ho, no una joguina.
- Reflexionar sobre la necessitat que el menor porti el telèfon mòbil a l'escola, a les colònies o al campament d'estiu.
- Demana-li que mantingui **converses curtes**. A vegades passen més temps parlant per telèfon amb els seus amics que passejant amb ells.
- **Establir un límit de temps i consum mensual** i faci al seu fill responsable del cost (amb la seva setmanada, tasques per a casa, etc.) No sobrepassi aquests límits.
- En situacions d'ús extrem i alteracions de conducta **cal consultar a un professional**.

La família facilita el model d'aprenentatge pels nens en tots els àmbits de la vida. Des del naixement fins l'adolescència observen, imiten i repeteixen les accions dels adults.

Els pares han de constituir un exemple coherent i sostingut en el temps d'un comportament positiu. És necessari preguntar-se perquè el menor centra la seva vida en el mòbil i/o consola, ja que en moltes ocasions és una manera de reaccionar al malestar que els causa una situació difícil a casa o a l'escola. El fet que els pares tinguin una actitud receptiva evita l'aïllament dels menors.