

# 10 Conselhos para os Pais Promoverem uma Utilização Consciente de Ecrãs, Promovendo Relações Familiares Saudáveis e Atividades Diversificadas



## 1. Estabelecer regras claras e coerentes

- Definir horários específicos: Estabeleça momentos específicos para a utilização de ecrãs (por exemplo, depois dos trabalhos de casa ou durante uma hora ao fim da tarde).
- Criar “zonas sem ecrã”: Interdite os ecrãs em certas divisões da casa, como o quarto ou a sala de refeições, de modo a promover as interações presenciais.
- Respeitar as regras em conjunto: Os pais devem dar o exemplo, cumprindo também as regras por eles definidas.

## 2. Incentivar atividades fora dos ecrãs

- Promover passatempos alternativos: Incentive as crianças a praticarem atividades físicas, artísticas ou sociais (como o desporto, música, jogos de tabuleiro, leitura).
- Planear momentos em família: Organize atividades familiares sem ecrãs, como passeios ao ar livre ou jogos de tabuleiro.

## 3. Utilizar ferramentas de controlo parental

- Configurar filtros e limites: Use aplicações ou definições dos dispositivos para restringir o acesso a conteúdos inapropriados e limitar o tempo de ecrã.
- Vigiar sem invadir: Esteja atento ao que os seus filhos veem, mas respeite a sua privacidade, conversando com eles em vez de adotar uma vigilância intrusiva.

#### 4. Educar para um uso responsável

**Sensibilizar para os riscos:** Fale sobre os potenciais perigos das redes sociais, como o ciberbullying, a desinformação ou os conteúdos inapropriados.

**Incentivar o pensamento crítico:** Ensine os seus filhos a avaliar a fiabilidade das informações online e a reconhecer manipulações (como as notícias falsas e desinformação).

#### 5. Promover um uso positivo dos ecrãs

**Dar prioridade a conteúdos educativos:** Direcione as crianças para aplicações ou jogos que estimulem a sua criatividade, aprendizagem ou competências (como os jogos educativos ou plataformas de programação).

**Incentivar a criação em vez do consumo:** Estimule o uso de ferramentas digitais para criar (vídeos, desenhos, música) e não apenas para consumir conteúdos.

#### 6. Promover um sono de qualidade

**Evitar ecrãs antes de dormir:** A luz azul dos ecrãs interfere com a produção de melatonina, a hormona do sono. Estabeleça a regra de desligar os ecrãs pelo menos uma hora antes de deitar.

**Criar uma rotina tranquila:** Substitua os ecrãs por atividades calmas, como a leitura ou ouvir música suave.

#### 7. Estimular uma comunicação aberta

**Falar sobre as emoções ligadas aos ecrãs:** Converse com os seus filhos sobre o que sentem quando usam os ecrãs (stress, frustração, prazer) e ajude-os a gerir essas emoções.

**Estar disponível sem julgar:** Se o seu filho tiver um problema online (cyberbullying, assédio, conteúdos perturbadores), seja um apoio e ajude-o a encontrar soluções.

## 8. Ajustar as regras à idade e às necessidades

**Para crianças pequenas:** Limite rigorosamente o tempo de ecrã e privilegie conteúdos adequados à sua idade.

**Para adolescentes:** Permita mais autonomia, mas mantenha um diálogo aberto sobre o uso dos ecrãs e os desafios que enfrentam.

## 9. Refletir como pai/mãe

**Evitar a culpa:** É normal nem sempre conseguir limitar o uso dos ecrãs. O importante é manter a coerência e adaptar-se.

**Informar-se:** Mantenha-se atualizado sobre as novas tecnologias e tendências para melhor compreender o que os seus filhos vivem.

## 10. Promover uma autonomia progressiva

**Aprender a gerir o tempo:** Ajude os seus filhos a desenvolver competências para gerirem o seu próprio tempo de ecrã, dando-lhes responsabilidades adequadas à sua idade.

**Estabelecer objetivos em conjunto:** Trabalhe com eles para definir metas realistas quanto ao uso dos ecrãs.

Estes conselhos de Sophia Achab (com 20 anos de experiência clínica) visam criar um equilíbrio entre os benefícios das tecnologias digitais e a necessidade de proteger o bem-estar de crianças e adolescentes.

A ideia central é promover um uso consciente e responsável dos ecrãs, incentivando simultaneamente a relações familiares saudáveis e atividades diversificadas.

