



Bem-estar digital

Guia para a família

Para ajudar você a lidar com questões difíceis, criamos um guia sobre como estimular conversas produtivas e identificar hábitos saudáveis que toda a sua família pode adotar.



ÍNDICE

TÓPICO 01

Decida quando e como usar dispositivos 2

TÓPICO 02

Encontre conteúdo positivo 6

TÓPICO 03

Defina quando seus filhos estão prontos para usar um dispositivo 10

TÓPICO 04

Use as redes sociais de modo relevante e responsável 14

TÓPICO 05

Faça com que os jogos sejam uma experiência positiva 19

TÓPICO 06

Encontre o equilíbrio entre atividades off-line e on-line 23

Decida quando e como usar dispositivos

O guia a seguir ajudará sua família a ter conversas mais conscientes sobre tecnologia e a identificar momentos para se desconectar e dar prioridade ao convívio pessoal.



01 A tecnologia chega a impedir que você esteja presente?

Para começar, fale sobre como os dispositivos às vezes fazem com que as pessoas deixem de participar de momentos importantes para elas. Comente casos em que você não estava totalmente "presente" em função do smartphone e pergunte aos seus filhos se eles já viram outras pessoas (como amigos ou familiares) fazerem isso.

Seus filhos também já se distraíram em um momento importante por causa da tecnologia? Como eles se sentiram depois? Eles estavam usando um aplicativo ou jogo específico quando isso aconteceu? Eles observaram um padrão de atividade?

02 Estabeleça horários e locais para se concentrar.

Quais são os lugares e momentos em que sua família acha mais importante se concentrar? Durante a lição de casa? Quando estão todos juntos? Fale sobre o que fazer com a tecnologia durante esses momentos em que é necessário manter a atenção em uma tarefa.

Refleta sobre como seria uma situação equilibrada, não só para seus filhos, mas para toda a família. Em seguida, aplique esse conceito a locais e horários do dia a dia.

03 Reflita sobre como é possível melhorar.

Com base no que você discutiu até agora, que mudanças dariam mais equilíbrio para sua família? Os limites atuais estão funcionando? Há momentos durante o dia (como os horários das refeições) em que a família gostaria de se desconectar totalmente?

DICAS IMPORTANTES

Trabalhe em conjunto.

Envolva seus filhos para que eles se sintam parte do processo de tomada de decisão.

Reflita sobre seu próprio uso.

Entender seus hábitos é o primeiro passo para fazer mudanças que sirvam de exemplo de comportamentos positivos.

Dê as ferramentas necessárias.

Concentre-se em ajudar seus filhos a ter autocontrole, para que eles aprendam a tomar boas decisões por conta própria.

"As crianças não têm a mesma perspectiva abrangente dos pais. Por isso, precisamos ajudá-las a cultivar o próprio senso de autocontrole."

Jason Brand, assistente social clínico licenciado

Caixa dos momentos em família

Junto com seus filhos, escolha um cômodo e horários em que nenhum dispositivo será usado. Em seguida, crie e decore uma caixa de dispositivos. Ao fazer a caixa, fale sobre onde ela ficará, quando será usada e por quê.



Cômodos sem dispositivos

Horários sem dispositivos

Encontre conteúdo positivo

Toda família tem uma definição diferente do que é "saudável" ou positivo. O guia abaixo foi criado para ajudar você a aplicar esse conceito aos hábitos de tecnologia da sua família. Juntos, vocês determinarão conteúdos e atividades ideais para sua família.



01 Faça atividades on-line positivas.

Primeiro pergunte a opinião dos seus filhos sobre maneiras positivas de usar a Internet (e por quê). Para começar a discussão, você pode perguntar sobre sites, aplicativos ou vídeos que já ensinaram algo a eles ou que os fizeram se sentir motivados, inspirados ou conectados.

02 O que faz um conteúdo ser "prejudicial"?

Em seguida, pergunte o que eles consideram atividades on-line menos positivas (e por quê). Este é um ótimo momento para falar sobre algumas plataformas, aplicativos e sites, além de comentar atividades específicas que eles poderiam fazer com esses recursos. Vocês podem conversar sobre conteúdos em vídeo: Na opinião deles, que tipos de vídeo são positivos e quais são negativos?

03 Trabalhe em conjunto para criar um equilíbrio.

Por último, pergunte aos seus filhos por que eles acham que é importante encontrar um equilíbrio na atividade digital deles. Se eles acharem que estão passando muito tempo com conteúdos inadequados, discuta ideias de alternativas mais positivas e ajude-os a priorizar esse material.

A quantidade e a qualidade adequadas são essenciais.

Para um uso equilibrado de dispositivos digitais, é importante observar o tempo de uso e a forma como esse tempo é aplicado.

Comece com você mesmo.

Você tem o poder de ajudar seus filhos a criar hábitos saudáveis.

Considere as mudanças que você quer fazer no seu próprio comportamento para servir como modelo aos hábitos dos seus filhos.

Seja flexível.

Definir limites de tempo inflexíveis para o uso de dispositivos será cada vez mais difícil à medida que seus filhos ficarem mais velhos. Ajude-os a ter consciência das tendências deles. Dessa forma, eles poderão tomar decisões inteligentes por si mesmos.

"Em vez de só falar sobre tempo de uso, discuta as nuances das diferentes atividades no dispositivo: se elas são apropriadas para o desenvolvimento, para melhorar o humor ou para fins educativos."

Nick Allen, PhD

Use a tecnologia para aprender algo novo

Junto com sua família, desafie-se a usar a tecnologia todos os dias durante uma semana para aprender algo novo que você possa compartilhar. Pode ser um fato sobre o planeta, curiosidades sobre um filme que todos gostem ou informações sobre a história da sua cidade. No final da semana, fale sobre tudo o que você aprendeu e pergunte o que sua família achou mais interessante ou surpreendente.



Nossas novidades semanais

Defina quando seus filhos estão prontos para usar um dispositivo

Decidir o momento adequado para entregar um dispositivo aos seus filhos não é uma tarefa fácil. O guia a seguir ajudará você a falar sobre as responsabilidades de ter um dispositivo e sobre o que significa estar pronto.



01 Orientações básicas sobre smartphones.

Primeiro pergunte por que seus filhos acham que smartphones são importantes. Tente estimular respostas além de "porque todo mundo tem um" ou "hoje em dia é assim". O objetivo é entender a perspectiva deles sobre como os smartphones devem ser usados.

02 A função dos smartphones no dia a dia.

Discuta com seus filhos como eles usariam o smartphone se ganhassem um. Todos esses usos são importantes? Existem maneiras de fazer essas atividades sem um smartphone? Um smartphone ajudaria a resolver desafios reais que seus filhos estão enfrentando?

03 Descreva as expectativas e responsabilidades.

Peça que seus filhos reflitam sobre se eles estão prontos e comunique suas expectativas sobre o que eles precisam fazer para ter um smartphone. Informe aos seus filhos o custo real de um smartphone novo e discuta o que você faria em caso de perda ou danos. Você também pode explicar como funcionam os planos de dados e as compras de aplicativos, para que eles entendam que até mesmo as ações digitais têm implicações na vida real.

04 Eles estão prontos?

Por último, peça que seus filhos discutam como demonstrar que estão prontos para ter o próprio smartphone. Por exemplo, como eles controlarão o tempo de uso? Como eles serão responsáveis por gerenciar as compras de aplicativos no dispositivo? Para mais informações relacionadas, consulte os tópicos do guia de conversação "Como decidir quando e como usar seus dispositivos" e "Como encontrar conteúdo saudável".

Cada criança é diferente.

Não há uma idade mágica em que todas as crianças estão prontas para ter dispositivos próprios. A decisão deve se basear no nível de maturidade e na capacidade de lidar com a responsabilidade de ter um dispositivo.

Converse sobre expectativas.

Mesmo que seus filhos não estejam prontos para ter um dispositivo, é importante conversar com eles sobre as expectativas para quando o momento certo chegar. Dessa forma, eles entenderão a responsabilidade de ter um dispositivo.

Receba ajuda sobre segurança on-line.

Para ver informações sobre como ensinar seus filhos sobre segurança on-line (como senhas e com quem eles podem conversar no dispositivo), acesse o site [Seja Incrível na Internet](#) e nossa [Central de segurança](#).

"Em vez de se concentrar na tecnologia, converse com seus filhos sobre as motivações deles para usar essa tecnologia e sobre o que eles pretendem alcançar."

Nick Allen, PhD

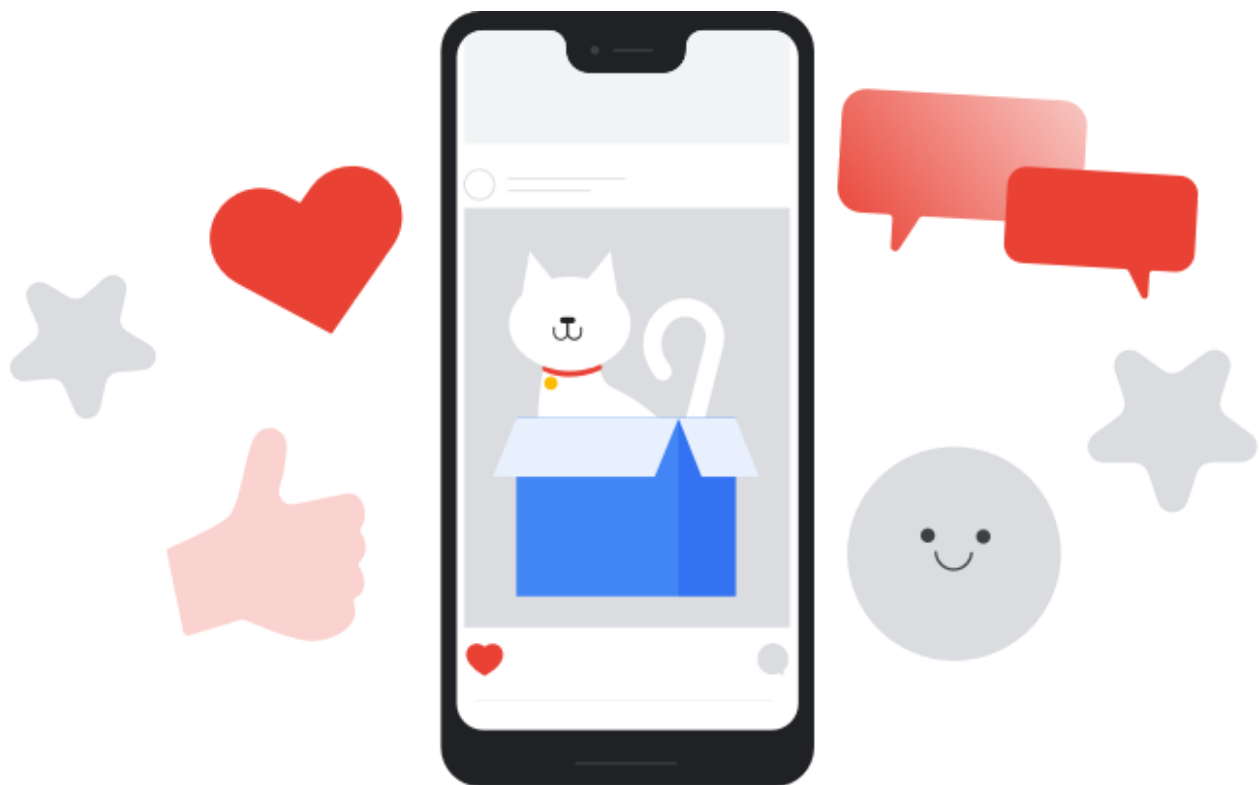
Crie uma apresentação

Caso você já tenha conversado sobre isso com seus filhos e eles tenham certeza de que estão prontos para ter um dispositivo, peça que eles expliquem por quê. Essa explicação pode ser feita em forma de carta, comunicado ou apresentação, da mesma forma que uma lição da escola. Peça que eles incluam exemplos específicos de como lidariam com conteúdos que os deixassem chateados ou desconfortáveis, como usariam o dispositivo na escola ou outras preocupações que você possa ter. Em seguida, informe de maneira aberta e honesta se você acha que eles estão preparados para ter um dispositivo.



Use as redes sociais de modo relevante e responsável

Para os adolescentes, as redes sociais se tornaram uma das principais formas de conexão e podem consumir boa parte do tempo de uso dos dispositivos. O guia a seguir ajudará você e seus filhos a discutir os pontos positivos e negativos das redes sociais. Assim, vocês poderão decidir como elas se encaixam nas suas vidas.



01 Considere os possíveis usos positivos.

Caso seus filhos já usem redes sociais, pergunte primeiro como eles as usam para criar conexões verdadeiras e positivas. Compartilhe suas próprias experiências. Conte alguns benefícios que você já teve com o uso das redes sociais.

02 Compartilhe suas preocupações.

Na opinião dos seus filhos, quais são as desvantagens das redes sociais? Eles já viram ou ouviram falar de alguém que tenha usado as redes sociais para magoar ou praticar bullying em alguém? Compartilhe suas próprias experiências. Além disso, fale sobre o "medo de ficar de fora" que as redes sociais podem causar e sobre como esse é um sentimento comum entre crianças e adultos.

03 Discuta maneiras de manter o contato com as pessoas off-line.

Por último, caso seus filhos estejam prontos ou já usem as redes sociais, fale sobre como identificar os momentos de dar uma pausa. Explore maneiras de manter o contato com os amigos durante esses períodos.

As redes sociais são uma responsabilidade.

Assim como ter um dispositivo próprio, nem todas as crianças estão prontas para usar as redes sociais. Tome essa decisão com base na capacidade dos seus filhos de lidar com a responsabilidade e com a complexidade do uso adequado das redes sociais.

Entenda as restrições de idade.

A maioria das plataformas tem requisitos de idade (geralmente 13 anos de idade). No entanto, em alguns casos, os colegas podem ter acesso às redes sociais por meio de pais, irmãos mais velhos ou outras pessoas.

Encontre uma abordagem positiva.

Existem diferentes maneiras de usar as redes sociais. Ajude seus filhos a escolher uma abordagem que seja positiva para eles e para os relacionamentos deles com outras pessoas.

Receba ajuda sobre segurança on-line.

Para ver informações sobre como ensinar seus filhos sobre bullying virtual e segurança (como senhas e o que compartilhar on-line), acesse o site [Seja Incrível na Internet](#) e nossa [Central de segurança](#).

"Uma orientação ativa é fundamental para as crianças na era digital. Devemos ensinar as crianças a agir corretamente, e não as "flagrar" agindo de maneira errada."

Devorah Heitner, PhD

Use as redes sociais em conjunto

Junto com seus filhos, crie uma lista com 5 a 10 ações positivas que seus filhos podem fazer usando as redes sociais. Por exemplo: compartilhar um texto sobre o combate ao bullying, enviar uma mensagem positiva para um parente ou simplesmente curtir a foto de um amigo. Se eles estiverem prontos para usar as redes sociais, peça que eles coloquem em prática os itens nessa lista.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

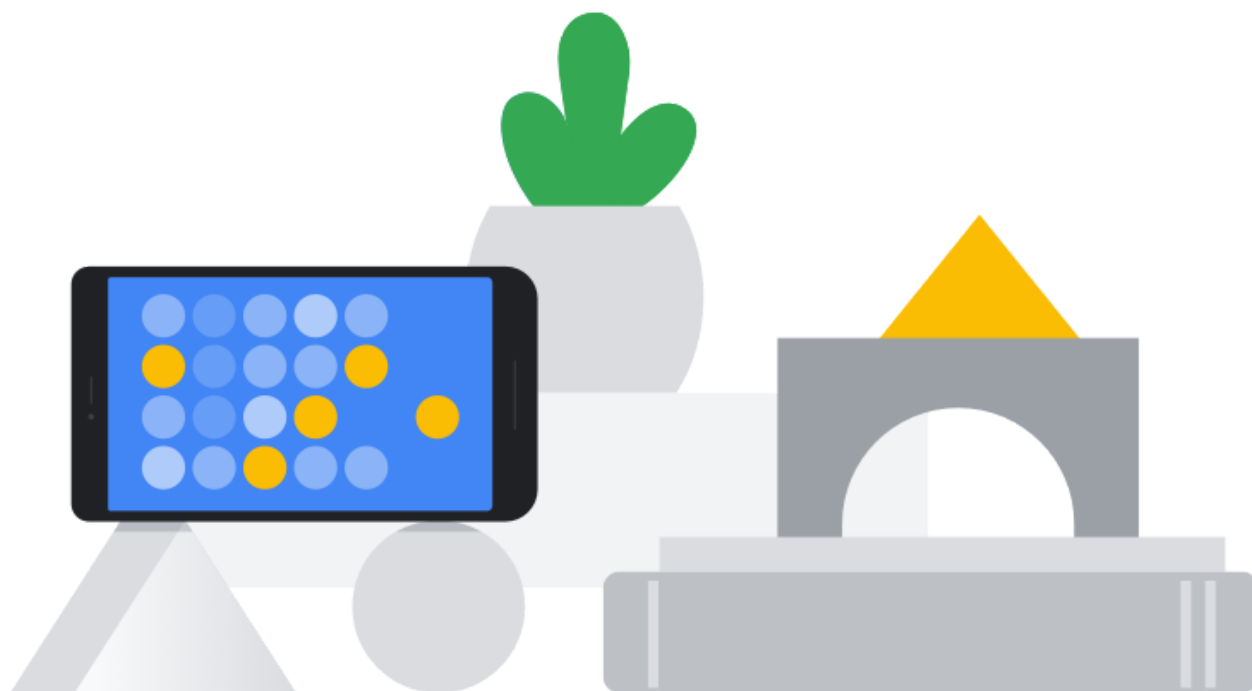
8.

9.

10.

Faça com que os jogos sejam uma experiência positiva

Os jogos on-line são uma das formas mais comuns de diversão entre as crianças, mas eles podem se transformar em uma preocupação para os pais ou uma fonte de tensão nas famílias. O guia a seguir pode ajudar você e seus filhos a encontrar maneiras positivas de jogar.



01 Explore as partes boas dos jogos.

Peça que seus filhos falem sobre os aspectos positivos dos jogos de que eles gostam. Pergunte sobre elementos específicos que geralmente são encontrados em jogos, como o aprendizado de novas informações, o trabalho em equipe e a estratégia. Caso você tenha experiência com jogos, mencione também aspectos específicos que você considera positivos.

02 Quais são os aspectos menos positivos dos jogos?

Em seguida, pergunte se há momentos em que os jogos fazem com que eles se sintam mal ou causam conflitos com a família ou amigos. Alguma vez eles já encontraram linguagem ameaçadora ou bullying enquanto jogavam? Este é um bom momento para falar sobre o sentimento de "ficar de fora" se eles não jogarem um jogo específico ou se precisarem sair antes de terminar uma fase.

03 Discuta maneiras positivas de jogar.

Fale sobre como os jogos podem beneficiar seus filhos quando usados de maneira equilibrada. Talvez os jogos possam ajudá-los a melhorar nos esportes, ao entender melhor as estratégias. Talvez eles ajudem na coordenação ou nos reflexos entre olhos e mãos. Ou talvez eles possam inspirar atividades off-line com os amigos.

DICAS IMPORTANTES

Joguem juntos.

Os jogos podem ter muitas formas, umas mais positivas do que outras. Para entender melhor as nuances dos jogos de que seus filhos gostam, jogue em família.

Entenda os jogos on-line.

Muitos jogos atuais têm outras pessoas como oponentes (incluindo estranhos). Considere isso de acordo com o nível de maturidade dos seus filhos e a capacidade que eles têm de julgar com quem podem interagir.

Receba ajuda sobre segurança on-line.

Para ver informações sobre como ensinar seus filhos sobre bullying virtual e segurança (como senha e com quem eles jogam), acesse o site Seja Incrível na Internet e nossa Central de segurança.

"Quando seus filhos estiverem envolvidos em um jogo ou atividade on-line, junte-se a eles. O que vocês podem aprender juntos?"

Dra. Natasha Bhuyan

Noites de jogos em família

Inclua no calendário noites de jogos em família para experimentar diferentes tipos de jogos. Algumas noites podem ter jogos digitais (escolha algo de que toda a família goste) e outras, jogos não digitais (como minigolfe, basquete ou um baralho de cartas).

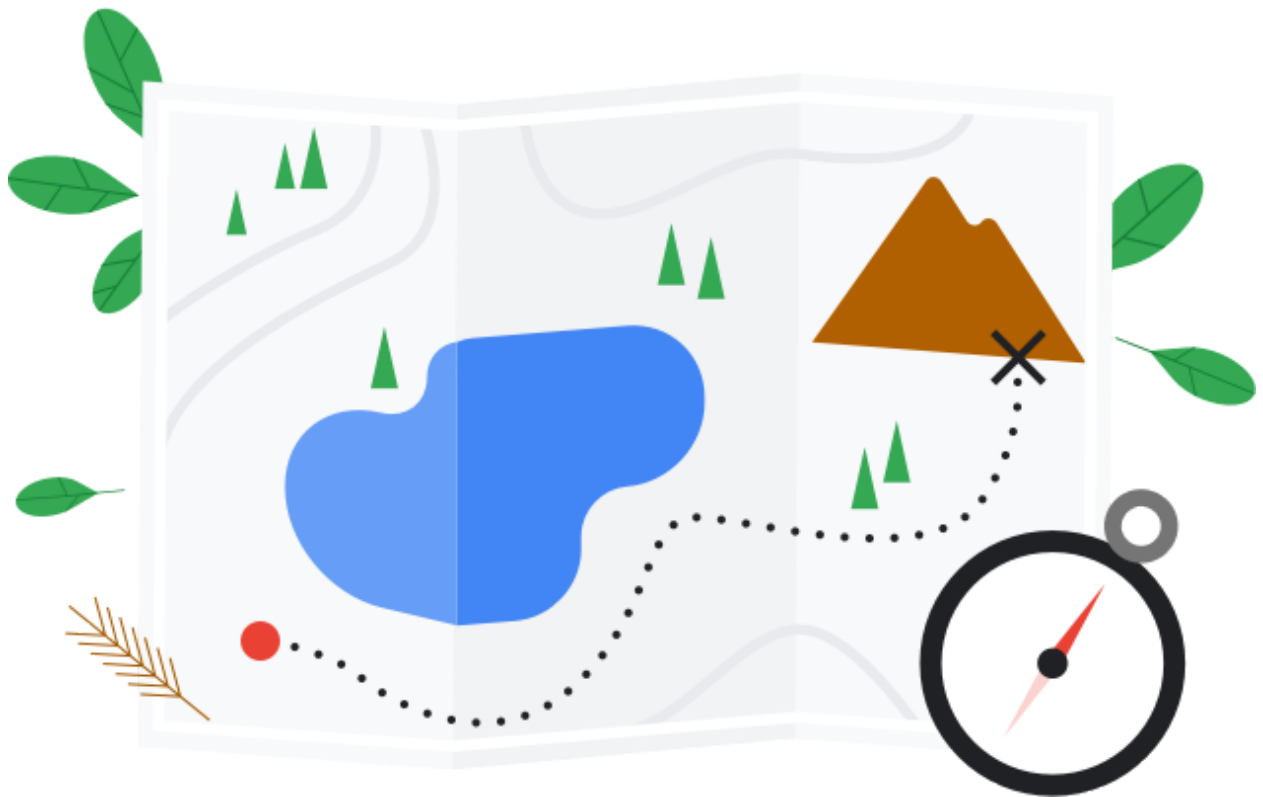


Jogos digitais

Jogos não digitais

Encontre o equilíbrio entre atividades off-line e on-line

Às vezes as crianças têm dificuldade para trocar a emoção do mundo digital por experiências no mundo real. Este guia ajudará você e seus filhos a conversar sobre o valor do equilíbrio, para que eles possam se sentir bem ao se desconectar de vez em quando.



01 Os melhores aspectos do mundo on-line.

Primeiro pergunte por que seus filhos usam dispositivos digitais e quais são as atividades deles. Na opinião deles, quais são os aspectos positivos desses usos? Fale sobre as atividades que seus filhos fazem com frequência, como streaming de vídeos ou jogos.

02 Os melhores aspectos do mundo off-line.

Em seguida, fale sobre as atividades off-line que seus filhos gostam de fazer. Por que eles gostam dessas atividades? De que forma elas são diferentes das atividades on-line? Em comparação com as atividades on-line, como eles se sentem quando fazem algo off-line?

03 Você está perdendo alguma coisa?

Converse com seus filhos se eles acharem que as atividades digitais os estão impedindo de fazer ou aproveitar coisas off-line. Se sim, como eles se sentem em relação a isso? Por quê? Em seguida, pergunte o inverso: as atividades off-line atrapalham as digitais? Como sempre, é importante perguntar como eles se sentem sobre isso e por quê.

04 Encontre a combinação ideal.

Por último, discuta sobre como eles podem fazer mais atividades off-line e on-line sem o sentimento de que estão perdendo algo.

Encontre o equilíbrio ideal para sua família.

O equilíbrio é diferente para cada família. Trabalhe em conjunto para criar sua própria definição.

Refleta sobre seus hábitos.

Ao conversar com seus filhos, considere sua própria combinação entre atividades off-line e on-line. Há algo que você poderia fazer a fim de servir de modelo para os hábitos que você quer que seus filhos adotem?

As atividades off-line e on-line podem trabalhar juntas.

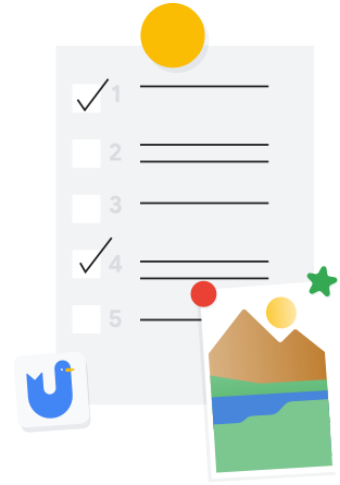
Considere como os mundos off-line e on-line geralmente se sobrepõem. Por exemplo, você pode usar um aplicativo de mapas para encontrar novos lugares ou fazer uma pesquisa para encontrar receitas e cozinhar juntos.

"Em vez de criar uma ideia negativa sobre o tempo de uso da tecnologia, como pais e mentores digitais, devemos criar experiências off-line positivas para as crianças."

Dra. Natasha Bhuyan

Faça uma lista de desejos off-line

Trabalhe em conjunto para criar uma lista com cinco atividades off-line que sua família já gosta de fazer ou gostaria de experimentar. Discuta por que você gosta dessas atividades e fale sobre as diferenças e semelhanças que elas têm em relação às atividades on-line que todos vocês gostam de fazer. Coloque sua lista na geladeira ou em um local conveniente da casa e comece a pôr em prática as atividades nela.



Nossas atividades off-line

1.

2.

3.

4.

5.

wellbeing.google.com