



DICA 1: CONHECE O MUNDO DIGITAL DAS CRIANÇAS?

**DICAS PARA
UMA**

**PARENTALIDADE
DIGITAL**

**SAUDÁVEL E
SEGURA**



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



800 Linha
219 Internet
090 Segura

Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 1: CONHECE O MUNDO DIGITAL DAS CRIANÇAS?

Os media digitais fazem parte do nosso quotidiano. Para melhor conhecer o mundo digital das crianças, já se perguntou sobre quais são os dispositivos digitais e os media que mais utilizam e em que contextos?

Para ficar a conhecer a atividade digital das suas crianças, faça um exercício durante um dia e tome nota:

- ✓ das atividades que realizam online
- ✓ dos dispositivos e dos ambientes a que acedem
- ✓ dos dispositivos que utilizam (p. ex., televisão, tablet, smartphone, portátil, consola de jogos, smart watch, etc.)
- ✓ das pessoas com quem fazem essas atividades
- ✓ onde é que utilizam esses dispositivos

Depois deste exercício, no final do dia, terá informação que lhe permitirá conhecer melhor o mundo digital das crianças.

Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.

Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>



DICA 2: COMO É QUE PODE AJUDAR AS CRIANÇAS A APRENDEREM E A CRESCEREM NO MEIO DIGITAL?

**DICAS PARA
UMA**

**PARENTALIDADE
DIGITAL**

**SAUDÁVEL E
SEGURA**



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



**800
219
090** Linha
Internet
Segura

Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 2: COMO É QUE PODE AJUDAR AS CRIANÇAS A APRENDEREM E A CRESCEREM NO MEIO DIGITAL?

De certeza que já se interrogou sobre:

- ✓ o que é que eu quero para as crianças na sua interação com o mundo digital?
- ✓ quais são as “necessidades digitais” das crianças?
- ✓ de que forma é que essas necessidades digitais são diferentes das minhas e dos meus hábitos?

Para o ajudar a responder a essas questões é importante:

Definir limites em equipa e encorajar as crianças a realizarem certas atividades ou a acederem a sites que sejam do seu interesse. Definir em conjunto as regras de utilização dos dispositivos, que podem ser sempre revistas à medida que as necessidades e interesses se alteram. Estabelecer limites consistentes e reais que ajudem as crianças a desenvolverem hábitos digitais saudáveis. (faça o *download* do “Contrato para a Utilização da Internet” em <https://www.internetsegura.pt/flyers>)

Ajudar as suas crianças a terem mais controlo online e a ganharem confiança na gestão das suas vidas online para fazerem as escolhas acertadas. Construir com as crianças uma relação de confiança, para que se sintam à vontade para falar, no caso de algo correr menos bem.

Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.

Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>.



**DICA 3: PARTILHAR, APRENDER E BRINCAR
EM CONJUNTO** – ajudar as crianças a
interagir

DICAS PARA
UMA

**PARENTALIDADE
DIGITAL**

**SAUDÁVEL E
SEGURA**



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



800 Linha
219 Internet
090 Segura

Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 3: PARTILHAR, APRENDER E BRINCAR EM CONJUNTO: ajudar as crianças a interagir

Dicas do Centro Internet Segura para uma atividade digital adequada e para ajudar as crianças a interagirem:

- estabelecer ligações e falar com familiares utilizando os chats, tais como o *Skype* ou o *WhatsApp*
- procurar jogos interativos divertidos, que as crianças possam jogar sozinhas ou consigo, disponíveis nos canais televisivos com programação infantil ou *online*
- criar *slideshows* de fotografias, utilizando ferramentas como o *Google Photos*, e conversar sobre o que está em cada imagem. Conversar com as crianças acerca das pessoas com quem quer partilhar as fotos e a forma de as manter privadas
- jogar com aplicações (*apps*) que sejam apropriadas para a idade das crianças e que sejam divertidas. Encontram-se revisões e comentários úteis sobre as mesmas nos websites *National Literacy Trust* (<http://literacyapps.literacytrust.org.uk/>) ou em *Common Sense Media* (<https://www.commonsensemedia.org/app-reviews>)
- utilizar versões gratuitas de *apps* tais como *Puppet Pals*, *Toontastic* and *ChatterPix Kids*, para fazer histórias interativas e fotografias engraçadas
- utilizar o seu smartphone para criar com as crianças pequenos vídeos sobre qualquer tópico à vossa escolha. Por exemplo, uma simples ida ao supermercado poderá proporcionar o material necessário para fazer um filme divertido. A imaginação é o limite!

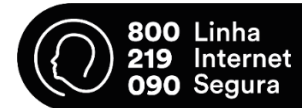
Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.

Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>.



**DICA 3: PARTILHAR, APRENDER E BRINCAR
EM CONJUNTO** – modelo para o comportamento
positivo das crianças

DICAS PARA
UMA
PARENTALIDADE
DIGITAL
SAUDÁVEL E
SEGURA



Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 3:PARTILHAR, APRENDER E BRINCAR EM CONJUNTO: modelo para o comportamento positivo das crianças

Seja um modelo de ancoragem para o comportamento positivo das crianças.

O que é um modelo para um comportamento positivo? É um modelo que envolve a tentativa e erro, copiar os outros, e aprender com as interações com os familiares e amigos. Como pais, como podemos ajudar?

- **Ter espírito aberto.** Quando estamos disponíveis, podemos aprender muito sobre a forma como as crianças utilizam o digital. Faça perguntas sobre o que estão a fazer, oiça e responda às questões. Esta interação ajuda-as a aprender, a ouvir e a aprender com os outros.
- **Ser curioso.** Os media digitais estão a mudar constantemente, o que nos dá mais oportunidades para criar e explorar *online*. Faça experiências utilizando ferramentas, tais como o *ScratchJr* e deixe as crianças experimentarem também algo novo.
- **Aprender com os erros.** Não tenha receio de errar e partilhe o que aprendeu. Ao fazê-lo estará a ajudar as crianças a pensarem e a aprenderem com as suas ações.

Lembre-se: as crianças terão outras pessoas como modelos – uma irmã mais velha, o avô, ou um amigo da família. Poderá sugerir a essas pessoas que também deem o bom exemplo.

<https://www.scratchjr.org/>

Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.
Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>.



DICA 4: SAIBA COMO ESTAR ONLINE DE FORMA SEGURA E SAUDÁVEL

**DICAS PARA
UMA**

**PARENTALIDADE
DIGITAL**

**SAUDÁVEL E
SEGURA**



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 4: SAIBA COMO ESTAR ONLINE DE FORMA SEGURA E SAUDÁVEL

Antes de se conectar e de fazer partilhas online reflita sobre:

- com quem se conecta ou partilha online;
 - o seu perfil (e o perfil das crianças) e quais as definições de privacidade a utilizar.
- É quase impossível remover as partilhas feitas online ou controlar quem as pode aceder. Então, o que pode fazer para ter um maior controlo? Conversar com as crianças acerca dos conteúdos que podem partilhar online e ajustar as definições de privacidade do perfil.

Esclareça as crianças sobre o consentimento dos dados pessoais:

Na maioria das vezes os termos e condições são aceites sem serem lidos na sua totalidade. Converse com as crianças sobre o significado e em que consiste o consentimento da partilha de dados pessoais. Recorra a palavras e ideias simples e adequadas às idades, de maneira a que possam compreender e a ficar claro que não há problema em dizer “não”.

Procure o equilíbrio:

Mantenha um equilíbrio saudável, utilizando a tecnologia e o digital como um motivo para uma brincadeira não digital. Por exemplo, se as crianças estão muito tempo a ver vídeos da LEGO, sugira-lhes a construção em conjunto de algo que tenham visto online.

Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.

Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>.



DICA 5: ESTAR ATUALIZADO E CONHECER AS NOVIDADES DO MUNDO DIGITAL

**DICAS PARA
UMA**

**PARENTALIDADE
DIGITAL**

**SAUDÁVEL E
SEGURA**



FCT
Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia



800 Linha
219 Internet
090 Segura

Acha que as suas crianças passam muito tempo “agarradas” ao telemóvel? Antes de tirar esta conclusão, o Centro Internet Segura convida-o a descobrir um conjunto de dicas que o vão ajudar a conhecer melhor o mundo digital das crianças.



DICA 5: ESTAR ATUALIZADO E CONHECER AS NOVIDADES DO MUNDO DIGITAL

Alguma vez se perguntou sobre o que é que mudou desde a última vez que explorou o mundo digital das suas crianças?

Como pais e educadores é essencial que esteja a par das novidades mais recentes do mundo digital e que conheça de que forma é que as crianças as estão a utilizar, estando atento às diferentes oportunidades, ao mesmo tempo que minimiza os riscos.

Procure o apoio de outros pais e profissionais:

PAIS: da mesma forma que procura opiniões e estratégias para ajudar as suas crianças a usarem a casa de banho ou para lidar com as birras, procure os conselhos de pais em quem confie. Se não conseguir encontrar alguém de forma direta, procure comunidades que oferecem **esse apoio. Por exemplo, existem grupos dessa natureza nas redes sociais.**

PROFISSIONAIS: médicos ou técnicos de saúde também podem prestar apoio e ajuda para as suas preocupações ou dúvidas.

LINHA INTERNET SEGURA: (800 219 090) é um serviço prestado pelo Centro Internet Segura, através da APAV. Tem por base o atendimento telefónico e online sobre questões relacionadas com o uso de plataformas e tecnologias online. De forma anónima e confidencial, crianças, jovens, pais e professores podem colocar e esclarecer as suas questões relacionadas com o uso da tecnologia.

Esta dica faz parte de um conjunto de 5 dicas lançadas no âmbito da campanha de verão 2019 promovida pelo Centro Internet Segura sobre parentalidade digital.

Conheça as restantes dicas desta campanha em <https://www.internetsegura.pt/recursos>.