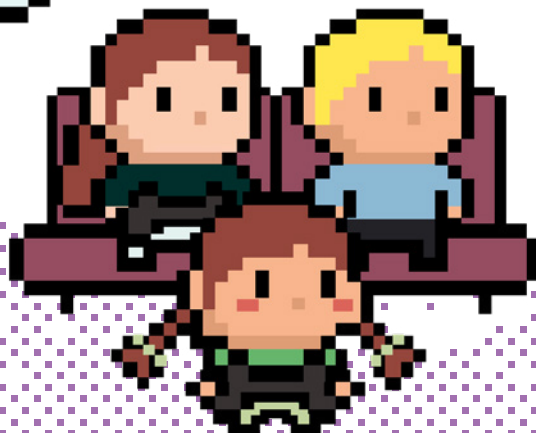


PARTIDA COMPARTIDA

GUIA PER GAUDIR DELS
VIDEOJOCs EN FAMÍLIA



Generalitat
de Catalunya



Llicència de Reconeixement –
No comercial-Sense obra derivada

© Autoria
Aimar Intxaurreondo Gonzalez.
Good Game Generation

© Generalitat de Catalunya.
Departament d'Educació i Formació Professional
Departament de Salut
Departament de Cultura

Coordinació i disseny
© Generalitat de Catalunya.
Departament de Cultura

Maquetació: Laura Estragués
Il·lustracions: Elisabet Romo Heredia,
Departament de Cultura

Novembre de 2025
Dipòsit legal: B 20807-2025

PARTIDA COMPARTIDA

GUIA PER GAUDIR DELS
VIDEOJOCs EN FAMÍLIA





ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	6
VIDEOJOCs EN POSITIU	8
5 PASSOS PER A L'ACOMPANYAMENT	9
ABANS DE JUGAR	10
PAS 1	11
PAS 2	16
PAS 3	21
DURANT EL JOC	26
PAS 4	27
DESPRÉS DEL JOC	34
PAS 5	35
CASOS REALS. SITUACIONS GAMER	41
RECURSOS EXTERNS	44

INTRODUCCIÓ

Per què i per a què aquesta guia?

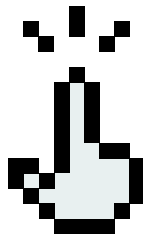
Teniu infants i joves al vostre càrrec que juguen a videojocs i no sabeu gaire bé com acompanyar-los? Teniu dubtes sobre què, com o amb qui juguen? Aquesta guia neix per ajudar-vos a gestionar els videojocs a casa de manera positiva a la vostra família, i posa el focus no només en els possibles riscos, sinó també en tot allò que poden aportar al desenvolupament i la convivència.

Aquí trobareu eines pràctiques, criteris pedagògics i exercicis que us permetran prendre decisions informades, més enllà del temps de joc: allò important no és només quant es juga, sinó **per què i com es juga**.

Aquest document és una iniciativa de la Taula del Videojoc de Catalunya i ha estat elaborat per Good Game Generation, un equip de professionals amb experiència en educació, psicologia i videojocs, que treballen des de fa anys per transformar la relació entre famílies, infància i entorn digital.

En la seva elaboració han col·laborat també els departaments d'Educació i Formació Professional, de Salut i de Cultura de la Generalitat de Catalunya. També han participat activament en un *focus group* les associacions de famílies: Confederació Cristiana d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes de Catalunya (CCAPAC), Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FaPaC), Federació d'Associacions de Pares i Mares d'Alumnes d'Ensenyament Secundari de Catalunya (FAPAES) i Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Escoles Lliures de Catalunya (FAPEL) per aportar la seva experiència i visió sobre el paper de les famílies en la relació amb els videojocs.

Aquest treball conjunt ha permès que la guia respongui millor a les necessitats reals de les famílies, ja que incorpora una mirada plural, participativa i educativa sobre el paper dels videojocs en el desenvolupament dels infants i adolescents.



Riscos i beneficis: Tot depèn de com es juga

Els videojocs no són ni bons ni dolents per ells mateixos. El seu impacte en el benestar emocional d'infants, joves i adults depèn de com s'utilitzin. Alguns poden generar beneficis, mentre que altres incorporen estratègies que augmenten certs riscos. Cal tenir una mirada equilibrada: ni idealitzar-los ni veure'ls només com a problemes, sinó comprendre tant els beneficis com els riscos per fomentar-ne un ús conscient i saludable.

- **Dimensió cognitiva**

Un ús variat i actiu pot estimular l'atenció, la planificació i la resolució de problemes. Per contra, un ús passiu o repetitiu pot limitar aquests beneficis i desplaçar altres activitats enriquidores.

- **Dimensió social**

Jugar de manera col·laborativa i acompanyada pot fomentar el treball en equip i crear vincles. Sense una supervisió adequada, pot derivar en aïllament o exposició a dinàmiques tòxiques en línia.

- **Dimensió emocional**

Usats per explorar i superar reptes, ajuden a gestionar la frustració i experimentar èxits. Si es converteixen en l'única font de gratificació, poden generar dependència i dificultar la gestió emocional fora de la pantalla.

- **Dimensió motivacional**

Poden potenciar la curiositat i la superació personal quan s'enfoquen a l'aprenentatge. Tot i això, els sistemes de recompenses extrínseques (premis, micropagaments) poden fomentar dinàmiques poc saludables.

Cap a un ús equilibrat

El veritable repte no rau únicament en el temps dedicat al joc, sinó en la qualitat de l'experiència i la direcció que prenen les activitats de joc. Integrar els videojocs en un estil de vida segur i conscient, amb límits clars que previnguin el sedentarisme i protegeixin les rutines essencials, és fonamental. Aquesta guia pretén donar-vos eines per aconseguir-ho: hi trobareu orientacions pràctiques per a potenciar els beneficis i a reduir els riscos, transformant l'ús dels videojocs en una experiència positiva per al benestar personal i familiar.

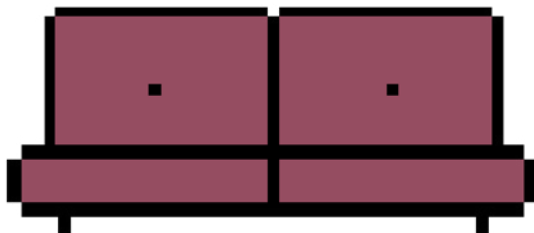
VIDEOJOCs EN POSITIU

Acompanyament actiu

Acompanyar l'ús de videojocs a casa no requereix ser expert ni ser-hi sempre present, sinó mostrar interès, establir (i fer complir) acords clars i generar espais de confiança. D'això en diem acompanyament actiu: estar disponibles, fer preguntes, interessar-se pel que passa en el joc i mantenir una comunicació oberta i respectuosa. Es tracta de construir de manera conjunta una relació saludable amb el món digital.

Per ajudar-vos en aquest camí, aquesta guia s'estructura en tres moments clau (abans, durant i després del joc) i es desenvolupa a través de cinc passos concrets que us facilitaran comprendre i gestionar l'experiència de joc. Trobareu orientacions pràctiques i recomanacions adaptables a la vostra realitat familiar, amb exercicis pràctics, preguntes guia i dinàmiques senzilles per aplicar cadascun dels passos.

No cal seguir-ho tot de cop; podeu començar per allò que us resulti més proper o necessari.



5 PASSOS PER A L'ACOMPANYAMENT

Abans de jugar

- **PAS 1. CONÈIXER EL PUNT DE PARTIDA: ENTENDRE EL VOSTRE FILL O FILLA, QUÈ EL MOTIVA I COM ÉS EL SEU ENTORN**
Exercici 1: Conèixer el punt de partida: entendre qui juga i com és l'entorn
- **PAS 2. SELECCIÓ I VALIDACIÓ DE JOCS: PREGUNTES QUE MARQUEN LA DIFERÈNCIA**
Exercici 2: Imagineu el vostre videojoc ideal
- **PAS 3. ESTABLIR NORMES I LÍMITS: UN PAS CLAU ABANS DE COMENÇAR A JUGAR**
Exercici 3: Pacte d'ús de videojocs

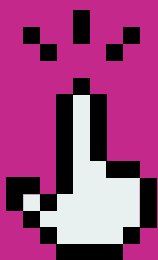
Durant el joc

- **PAS 4. SUPERVISAR, FER COMPLIR LES NORMES I JUGAR JUNTS**
Acompanyar en el compliment del que s'ha acordat, supervisar la pràctica i participar en la partida, en funció del grau de maduresa i el moment.
Exercici 4:
 - 4.1 Frases que ajuden mentre es juga
 - 4.2 Fitxa del *gamer*

Després de jugar

- **PAS 5. FOMENTAR EL DIÀLEG OBERT, REVISIÓ I MILLORA CONTÍNUA**
Conversar sobre el que s'ha viscut en el joc, reforçar el que és positiu i abordar junts possibles dificultats.
Exercici 5: Revisió i millora contínua

**ABANS
DE JUGAR**



PAS 1



CONÈIXER EL PUNT DE PARTIDA: ENTENDRE EL VOSTRE FILL O FILLA, QUÈ EL MOTIVA I COM ÉS EL SEU ENTORN

Abans d'establir límits o triar videojocs és important aturar-se a observar i reflexionar sobre la situació actual. Comprendre què pensem com a família, com és l'entorn i què cerca la persona que juga ens donarà un mapa més complet per prendre decisions realistes, evitar conflictes innecessaris i acompanyar amb sentit.

Què pensa i sent la família sobre els videojocs?

Els videojocs desperten emocions diverses en els adults: curiositat, interès, preocupació, por, indiferència... Aquestes idees prèvies influeixen com es parla del tema a casa i en les reaccions que es tenen davant les conductes de joc.

La postura de la família davant dels videojocs és clau perquè es converteixin en una experiència positiva. Prendre consciència de les nostres percepcions i valors familiars ajuda a crear un marc compartit i a obrir un diàleg més honest, sense imposar ni cedir de manera automàtica.

Com és l'entorn familiar pel que fa al joc?

El context en què es juga marca una gran diferència:

- Temps disponible per acompanyar: no totes les famílies poden supervisar de la mateixa manera.
- Dispositius i espais disponibles: no és el mateix jugar a la sala amb una consola que en una tauleta a l'habitació.
- Suport d'altres adults: compartir la tasca d'acompanyar pot reduir tensions.

Conèixer aquestes condicions permet dissenyar normes realistes. És recomanable integrar el joc en la vida familiar amb flexibilitat i adaptar-lo al context en lloc d'aplicar regles rígides que després siguin difícils de complir.

Qui juga i què busca al videojoc?

Cada *gamer* és diferent. Edat, experiència prèvia, interessos més enllà del joc i habilitats personals influeixen com es viu l'experiència. Alguns juguen per divertir-se, altres per socialitzar o altres per desconnectar.

Una de les principals preocupacions de les famílies gira al voltant del temps de joc. A continuació, us compartim les recomanacions proposades per la Societat Catalana de Pediatria i el Departament de Salut i recollides a la guia *Menys pantalla, més vida! Educació i digitalització: Guia per acompanyar les famílies* elaborada pel Departament d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya al voltant de l'ús de pantalles:

Edat	Temps de pantalla	Pautes clau en l'ús de dispositius digitals
0–3	Desaconsellat totalment l'ús de pantalles	Prioritzar joc lliure, vincle i el dormir
4–6	30 minuts diaris i només alguns dies a la setmana. No s'aconsella l'ús de videojocs	Sense pantalles en àpats/abans de dormir; espais comuns
7–11	Màxim d'una 1 hora diària. Progressiu i supervisat	Evitar telèfon amb connexió a internet i xarxes socials per a aquest ús
12–15	Màxim de 2 hores diàries	Consensuar un pla o una aliança digital familiar. Diferenciar temps d'estudi vs lleure. Evitar ús nocturn
16–18	Acordeu amb l'adolescent o jove un temps màxim orientatiu i flexible	Prioritzar dormir bé, activitat física, relacions presencials i temps de desconexió digital

Qualsevol recomanació cal interpretar-la amb prudència. Els darrers estudis recollits per l'American Academy of Pediatrics o el document *Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut* del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya indiquen que, a més del temps, conèixer el context i les motivacions darrere del joc ens permet conèixer amb més precisió si s'està fent un ús adequat o inadequat dels videojocs. **Identificar aquestes motivacions ajuda a distingir entre una afició integrada i saludable i un ús potencialment problemàtic.** També dona pistes per triar jocs adequats, acompanyar-los de manera més ajustada i detectar senyals d'alerta abans que sorgeixi un problema.

RESUM I RECOMANACIONS

- Conegueu el/la *gamer* que el vostre fill/filla amaga (edat, temperament, motivacions, habilitats i hàbits): us permetrà triar continguts adequats i fixar límits i suports que realment funcionin.
- Les creences familiars influeixen en com vivim el joc. Cal identificar pors i idees preconcebudes, i distingir-les dels fets observables com el bon descans, la diligència amb les tasques o les relacions saludables.
- Amb el temps per si sol no n'hi ha prou: cal mirar context, el grau de maduresa, motivació i tipus d'ús.

Amb l'exercici pràctic següent us convidem a conversar en família i a fer-vos algunes preguntes per reflexionar sobre aquests tres punts.

Recomanem anotar les vostres respostes, encara que siguin breus o incompletes. Es tracta de posar sobre la taula allò que fins ara només s'intuïa.

En respondre, no busqueu conclusions immediates. El que és important ara és entendre la situació tal com és, sense jutjar. És una base valuosa per conversar en família i els propers passos us ajudaran a decidir què fer amb el que heu descobert.

Exercici 1**Conèixer el punt de partida: entendre qui juga i com és l'entorn****1. Què pensa i sent la família sobre els videojocs?**

- Quina experiència teniu amb els videojocs? Hi heu jugat mai?
Us interessen els videojocs o us resulten aliens?
- Quines idees o emocions us genera el fet que el vostre fill/a jugui? Curiositat, desconfiança, por, indiferència, sorpresa?
- Quins valors familiars voleu preservar amb relació al joc: respecte, equilibri, cooperació, esforç, seguretat...?
- Com es parla habitualment del joc a casa: amb interès, amb preocupació, amb indiferència...?

2. Com és l'entorn familiar en relació amb el joc?

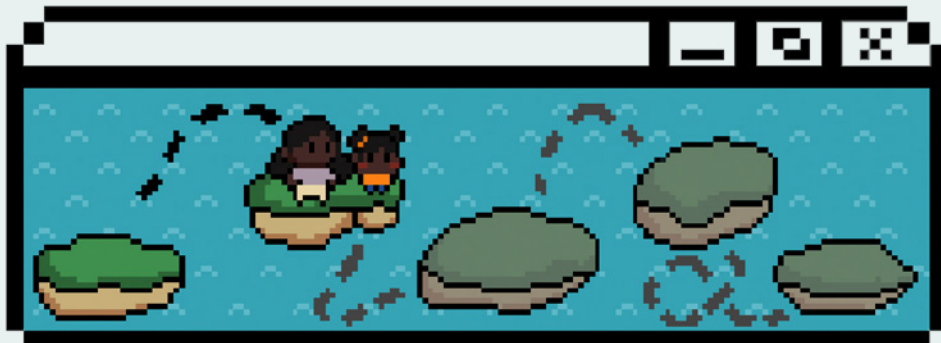
- Quant de temps real es pot dedicar a l'acompanyament o al seguiment?
- Quins dispositius estan disponibles? Es comparteixen amb altres persones?
- Hi ha altres adults a casa que també hi participen o poden donar suport en aquesta tasca?
- Quin espai físic ha estat destinat al joc? Està a la vista o aïllat?

3. Qui juga i què busca al videojoc?

- Quina edat té? Fa molt que juga? Quant en sap sobre videojocs?
- Quins són els seus interessos fora del joc? Com s'organitza el temps lliure?
- El videojoc és una passió, una via d'escapament, una manera de socialitzar...?
- Quina mena d'experiències cerca en jugar: creativitat, repte, connexió, competició, relaxació, ...?
- Què demostra quan juga: constància, frustració, entusiasme, aïllament...?
- Quines habilitats mostra quan juga (planificació, estratègia, coordinació, etc.)?

CONCLUSIÓ

PAS 2



SELECCIÓ I VALIDACIÓ DE JOCS: PREGUNTES QUE MARQUEN LA DIFERÈNCIA

Triar un videojoc és semblant a escollir un llibre, una pel·lícula o una activitat extraescolar: l'important és pensar què hi aporta, si encaixa amb el vostre fill o filla i amb els valors familiars. No cal ser una persona experta: amb unes quantes claus podreu decidir amb criteri.

Amb què es juga? El dispositiu també importa

El dispositiu o plataforma condiciona l'experiència: consola, PC, web, app, mòbil o tauleta ofereixen catàlegs, experiències i formes de jugar diferents. Les consoles solen oferir experiències més acotades i afavoreixen un joc més planificat (més control), els mòbils i les tauletes ofereixen més jocs gratuïts, cosa que afavoreix un joc més ràpid i espontani (més riscos), el PC és el més variat i divers (risc intermedi), ja que facilita la planificació, però combina l'oferta de consoles i dispositius mòbils. Si valoreu adquirir un dispositiu, podeu fer-ho pensant en el tipus d'experiència que voleu prioritzar. En acabar aquesta pàgina tindreu la informació necessària per decidir-ho.

Com se sosté el joc? Preu, compres i recompenses

Un joc es pot comprar una sola vegada i ofereix una experiència tancada o incloure sistemes de micropagaments, anuncis o recompenses diàries, també coneguts com a "patrons foscos". Aquests darrers poden generar pressió per jugar més o gastar diners i són els que més habitualment s'associen a un ús inadequat. Sempre que sigui possible, prioritzeu jocs de pagament únic. Si s'opta per jocs gratuïts, ajudeu a identificar quan el joc està buscant enganxar o generar ansietat per no aconseguir alguna cosa.



PEGI (Pan European Game Information)

És un sistema europeu que classifica els videojocs per edats mínimes recomanades (+3, +7, +12, +16, +18) i alerta sobre violència, llenguatge, por o altres continguts sensibles. És útil per descartar el que és clarament inadequat, però no informa sobre dificultat, valors o interessos. Preneu-vos-ho com un suport inicial, però no com a únic criteri. La decisió final s'ha de basar en el conjunt d'aspectes recollits en aquesta secció.

De què va el joc? Tipus i gèneres

El gènere defineix la proposta: aventura, esports, puzles, construcció, simulació... Cadascú estimula interessos diferents: explorar, competir, crear, resoldre problemes,... Relacioneu sempre el gènere amb el que heu identificat al Pas 1 sobre gustos i interessos: un joc de construcció pot agradar a qui gaudeix creant; un esportiu, a qui busca competir.

Què demana el joc? Mecàniques i habilitats

Les mecàniques són les accions que exigeix el joc: reaccionar ràpid, combatre, llegir, explorar, conduir... Aquestes accions determinen les habilitats que es posen en joc: reflexos, estratègia, coordinació, memòria, etc. Observeu si el nivell d'exigència s'ajusta la maduresa i la capacitat de l'infant o jove: un repte assumible motiva; un d'excessiu bloqueja. També és una oportunitat ideal per desenvolupar de forma lúdica habilitats en què hi ha alguna dificultat.

Quines emocions desperta? Intensitat i activació

Alguns jocs conviden a la calma i la creativitat; altres generen tensió, frustració o eufòria. No hi ha emocions “dolentes”, però cal observar com influeixen en la convivència i el descans. Per exemple, abans de dormir, mireu d'evitar jocs amb una alta intensitat, ja que no facilitaran el descans.

Com s'hi juga? Modalitats i companyia

S'hi juga sol, en família o amb altres persones? A casa o en línia? Amb amistats o amb desconeguts? Fomenta la cooperació, la competició o una combinació de totes dues? Aquestes diferències marquen la interacció i la supervisió necessària. Els jocs en línia obren portes a noves relacions, però també a alguns riscos; per tant, valoreu configurar el joc perquè limiti les interaccions amb persones desconegudes. Sempre que sigui possible, afavoriu jocs cooperatius o que es puguin compartir en família.

Quin ritme té? Format i durada

Els jocs amb mode història o de món obert permeten viure aventures més profundes i conèixer millor els personatges, la trama i les mecàniques del joc. Però és fàcil perdre la noció del temps i jugar més del previst. Per això cal conèixer el joc i planificar les sessions per no afectar el descans, l'estudi o la vida social. En canvi, els jocs amb partides curtes van millor per a estones breus, tot i que poden portar a jugar més sovint o d'una manera més impulsiva. Així, el ritme, el format i la durada de les partides influeixen en com el joc encaixa en el dia a dia. Per això és important establir rutines o acords que ajudin a jugar amb més equilibri.

RESUM I RECOMANACIONS

- Trieu el videojoc que s'ajusti al vostre fill o filla i a la dinàmica familiar: valoreu què aporta, quant de temps requereix i amb qui es juga.
- La plataforma també compta: les consoles permeten més control parental, el PC ofereix un terme mitjà i els mòbils o tauletes poden comportar més riscos.
- Atenció al preu real: prioritzeu els jocs de pagament únic, desactiveu les compres integrades i establiu límits de despesa.
- Exploreu i valoreu les mecàniques del joc (puzles, cooperació, estratègia, etc.), perquè són el principal motor d'aprenentatge i desenvolupament.
- Planifiqueu i establiu rutines i acords sobre les partides —la seva durada, ritme i format— per tal de no afectar el descans, l'estudi ni la vida social.

Recordatori clau: No busqueu “el joc de moda”, busqueu el que encaixi i pugueu acompanyar segons els vostres valors, preferències i context familiar.

Sembren moltes coses a tenir en compte i potser sembli molt complicat, però, no us preocupeu!

L'exercici següent us ajudarà a definir el vostre videojoc ideal!

Exercici 2**Imagineu el vostre videojoc ideal**

Ara que coneixeu millor què tenir en compte a l'hora d'escollir un videojoc, us proposem un exercici molt senzill: imagineu com seria aquest joc que encaixa perfectament amb la vostra família. No cal que existeixi: l'objectiu és tenir clar quin tipus d'experiència esteu cercant.

Podeu fer-ho sols o en família, com si estiguéssiu dissenyant junts el proper joc que voleu provar. Aquí teniu algunes idees per ajudar-vos a descriure'l:

- Quina mena de coses us agradaria fer en aquest joc? (crear, resoldre reptes, cuidar, explorar, construir...)
- Quines emocions voleu que desperti? (tranquil·litat, sorpresa, incertesa, emoció, assoliment...)
- Quina mena d'habilitats exigeix? (estratègia, planificació, treball en equip, comunicació, lògica...)
- Amb qui es jugaria i des d'on? (a casa, amb amics, en línia, tot sol...)
- Quin ritme tindria? (partides curtes, mode història, missions amb pauses mode *sandbox* o infinit, amb opció de desament...)
- Quins dispositius teniu disponibles? N'hi ha algun que feu servir més còmodament?

Ara intenteu descriure el vostre joc ideal en una frase, com si estiguéssiu demanant-lo en una botiga o buscant-lo per internet. Aquí en teniu un exemple: *“Volem un joc tranquil, per construir coses i jugar en família, sense compres dins del joc, en sessions curtes des de la consola.”*

LA VOSTRA RESPOSTA

Aquest petit exercici us pot ajudar a prendre millors decisions, amb més seguretat, o detectar si us cal demanar consell.

PAS 3



ESTABLIR NORMES I LÍMITS: UN PAS CLAU ABANS DE COMENÇAR A JUGAR

Ara que coneixeu millor el/la *gamer* que porta dins el vostre fill o filla, les vostres pròpies expectatives i el tipus de joc que millor s'adapta a la vostra realitat, toca un darrer pas important abans de començar a jugar: establir normes i límits clars. Es tracta de crear un marc de joc saludable, realista i compartit, que afavoreixi la convivència i l'autoregulació.

Aquestes normes poden formar part d'un pla digital familiar més ampli com es proposa a la guia *Menys pantalla, més vida!: Educació i digitalització: Guia per acompanyar les famílies* i al Protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut de la Societat Catalana de Pediatria i el Departament de Salut. Aquestes eines ofereixen un full de ruta amb actuacions i decisions clau per garantir un ús més segur i saludable de les tecnologies en la vida quotidiana, incloent escola, deures, extraescolars i temps de lleure.

Com han de ser les normes perquè funcionin?

Les normes ben pensades no només prevenen conflictes, sinó que eduquen en autonomia i responsabilitat. Aquestes claus han d'ajudar a anticipar conflictes, reduir tensions i fer que el joc convisqui millor amb altres rutines:

Poques: Com menys normes, millor. Ajudeu a recordar-les, a mantenir la coherència com a adults de referència i a facilitar-ne el compliment. És preferible que siguin tres de ben escollides que una llista extensa.

Clares i concises: Eviteu ambigüitats o matisos complexos, poden generar malentesos i frustració innecessària. Com més directa sigui la norma, més fàcil serà de comprendre i aplicar amb constància.

Consensuades: Si qui juga participa a definir-les, serà més fàcil que les entengui, les respecti i es comprometi a complir-les, i a més poden proposar ajustaments raonables si cal.

Amb conseqüències directes: Si no es compleixen, hi ha d'haver una conseqüència immediata, lògica i relacionada amb la situació (per exemple, escurçar la sessió següent si no es va respectar el temps acordat).

Amb alternatives: Si es limita o suspèn un moment de joc, és clau tenir altres opcions a mà (llegir, sortir, jugar a una altra cosa, cuinar junts...) que permetin reequilibrar les rutines.

Sobre què cal pactar?

Les normes poden variar segons l'edat, el context familiar o el tipus de joc, però aquestes són algunes àrees clau sobre les quals convé reflexionar junts.

Quan es juga: Dies i horaris en què es permet jugar, així com la durada aproximada. Tingueu en compte que la durada real del joc sol venir determinada pel seu format (com hem vist al Pas 2): alguns jocs tenen missions llargues o partides que no es poden aturar que podrien interferir en les tasques quotidianes. Per tant, cal buscar els moments més adients, i potser serien més adequats per al cap de setmana.

Igualment important és decidir quines condicions s'han de complir abans de jugar. Deixar clar quan es pot jugar (i quan no) ajuda que el videojoc no desplaci altres responsabilitats o activitats prioritàries.

Com es juga: L'actitud també importa. Pacteu normes sobre com es juga: to de veu, gestió de la frustració, pauses si alguna cosa no va bé, etc. És útil definir què cal fer si es perd la calma o si es generen conflictes, tant individualment com amb altres jugadors.

On i en quines condicions: Definiu en quins espais de casa es pot jugar i en quines condicions (amb auriculars o sense, amb quin volum, en quins moments, què passa quan hi ha visites o altres circumstàncies especials).

Sempre que sigui possible, prioritzeu triar espais compartits i visibles, com ara el saló o la sala d'estar, especialment si qui juga necessita ajuda per regular-se. Això facilita la supervisió natural, afavoreix el respecte pels temps i les normes i normalitza el diàleg sobre el joc.

Seguretat digital, creació i ús de comptes: La majoria de jocs avui en dia requereixen un compte en una plataforma digital; ha de ser el primer pas per construir i mantenir un entorn de joc saludable i amb supervisió adequada. Abans d'obrir-lo, convé acordar quin nivell d'exposició en línia és acceptable segons l'edat, la maduresa i els valors de la família, i qui en gestionarà les comunicacions i avisos.

En edats primerenques, el compte ha de ser d'un adult (pare/mare) i el/la *gamer* ha de jugar amb aquest compte (no amb un de personal) per garantir control i acompanyament. A mesura que creixi, es pot revisar aquest model per augmentar l'autonomia, mantenint sempre el diàleg i la revisió periòdica de les normes d'ús.

Llista de control (crear i configurar el compte)

Compte de família per a menors; el/la *gamer* juga amb aquest compte.
Correu gestionat pels adults + contrasenya forta.
Perfil privat, *nickname* i avatar adequat; estat en línia ocult si cal.
Limitacions de xat/veu (desactivats en menors o només amistats aprovades).
Compres amb PIN i límits de temps/horaris via control parental.
Termes revisats abans d'acceptar (permisos, dades, publicitat, edat)
i apps només de botigues oficials. Per exemple: No us refieu d'una app
que us demani accés a la càmera del dispositiu.

Recordatori clau: A l'hora de configurar, recordeu limitar l'exposició en els més joves i oferir més autonomia només quan hi ha maduresa i bones pràctiques consolidades.

RESUM I RECOMANACIONS

- Poques normes, clares i en positiu: diuen què cal fer, quan i com.
- Eviteu horaris sensibles (abans de dormir, àpats). Usa temporitzador, rutina visual o "última partida/missió" per tancar sense baralles.
- Definiu junts què és "jugar bé": respectar torns, saber parar, no insultar..., i com reprendre si es descontrola (pausa, respirar, demanar ajuda).
- Que no sigui invisible: integreu el joc a la rutina i en espais visibles; així es conversa i s'aprèn cada dia.
- Acordeu quan/com/on es juga i condicions prèvies (tasques fetes, calma); poseu conseqüències lògiques i oferi alternatives.
- Poseu data de revisió (cada 2-4 setmanes): si afecta son, humor, tasques... Ajusteu horaris, jocs o normes.

Recordatori clau: Anticipeu el final de les partides i feu que el joc no s'aïlli de la dinàmica familiar: acordeu, compliu i reviseu junts.

Les normes funcionen millor quan també es pacta què passa si no es compleixen: conseqüències clares i lligades al mateix joc. Així evita la improvisació i es guanya confiança mútua. Completeu la fitxa "Pacte d'ús de videojocs" per concretar fàcilment aquests acords en família.

Exercici 3**Pacte d'ús de videojocs (per completar en família)****Qui juga?**

Nom:

Edat:

Quan es pot jugar?

Dies permesos:

Franja horària habitual:

Màxim diari/setmanal:

Només si abans s'hi ha:

fet els deures

ajudat a casa

practicat esport o una altra activitat

altres:

A què es jugarà?

Jocs principals:

Dispositiu: Consola

PC

Tauleta

Mòbil

Es juga sol/a o acompanyat/da?

És en línia? Sí

No

De vegades

On es juga i en quines condicions?

Lloc habitual de joc:

Volum permès o auriculars:

Amb qui es pot jugar a casa?:

Es pot jugar amb desconeguts en línia?:

Com acabem la sessió de joc?

Amb una missió final o última partida

Amb temporitzador

Amb una activitat tranquil·la després

(quina?):

Què passa si no es compleixen les normes?

Exemple: "Si no es compleixen els horaris, l'endemà es redueix el temps de joc."

Conseqüència acordada:

Alternatives que proposem si no es pot jugar:

Llegir junts

Cuinar en família

Sortir a passejar

Un altre:

(Eviteu associar sempre les mateixes activitats a una conseqüència per no desmotivar-les.)

Revisem aquest acord...

En canviar de videojoc

Quan sorgeixin problemes

Cada cert temps (quan?):

Recordeu: Aquest pacte no és definitiu, podeu modificar-lo tantes vegades com calgui! El més important és que sigui clar, just i assumit per totes les persones

DURANT
EL JOC



PAS 4



SUPERVISAR, FER COMPLIR LES NORMES I JUGAR JUNTS

Un cop comença el joc... també s'inicia
una nova oportunitat per acompanyar!

En la mesura que sigui possible, es
tracta d'estar presents amb curiositat,
atenció i de manera propera.

1. PARTICIPAR, ENCARA QUE NO SAPIGUEU JUGAR

No cal ser *gamer* ni jugar bé per acompanyar o participar. Podeu:

- Seure-hi a prop i compartir el moment.
- Fer preguntes (“què has de fer en aquesta pantalla?”, “què passa si perds?”).
- Comentar el que veieu (“què ràpid has reaccionat”, “sembla difícil aquesta part”).
- Demanar-li que us ensenyi a jugar és una bona manera de mostrar interès i passar una bona estona junts.
- Proposar una partida en família, encara que sigui esporàdica. Hi ha moltíssims jocs amb modes cooperatius ideals per jugar plegats. Solen ser accessibles pel que fa a dificultat i una eina genial per estrènyer llaços i enfortir vincles.

2. QUÈ OBSERVAR MENTRE ES JUGA

Observar com juga el vostre fill o filla permet conèixer-vos millor. Aquestes observacions us poden ajudar a detectar patrons o necessitats i és probable que els comportaments que observeu durant el joc siguin similars als que té en altres contextos o activitats, i això ofereix una oportunitat excepcional de generar aprenentatges extrapolables a altres àmbits de la vida. Algunes pistes que podeu tenir en compte:

- Comportament general: està concentrat/da, nerviós/a, relaxat/da, agitat/da?
- Reaccions: com respon davant de reptes o errors? Tolera la frustració? Celebra els èxits?
- Comunicació: què diu i com ho diu? Com es parla a si mateix/a? Com es comunica amb altres persones si el joc és en línia?
- Dinàmica emocional: acaba el joc amb un somriure o amb enuig? Li costa desconnectar?

3. QUÈ FER AMB EL QUE OBSERVEU

Acompanyar activament no sempre vol dir intervenir, però sí estar disponibles i actuar quan sigui necessari. Les normes de comportament que heu acordat anteriorment són les que us han d'ajudar a gestionar el temps de joc. Algunes estratègies útils:

- Si hi ha sobreexcitació, frustració, enuig o nerviosisme: Oferiu pauses i introduïu rituals que facilitin l'autoregulació, “Pren-te un minut per respirar”, “Parem i després segueixes amb més calma”.

- Modelar la regulació emocional: Anomenar les emocions que apareixen, reforçar les adequades mostrant interès i celebrant els seus èxits, i si alguna cosa no surt com esperaven “Veig que això t’ha frustrat, què és el que ha sortit malament?”. Reconduïu-ho recordant-los que és normal equivocar-se o perdre.
- Ressaltar el que és positiu i connectar-ho amb la realitat: “Recordes com vas preparar la teva motxilla a Minecraft abans de l’expedició?, ara prepararem la motxilla per a l’escola de la mateixa manera”.
- Fomenta la reflexió: Fer pensar sobre el que passa durant el joc és la millor manera de prendre consciència i consolidar els aprenentatges.

RESUM I RECOMANACIONS

- Participeu a la vostra manera: seieu a prop, feu preguntes, celebren avenços, proposeu partides en família.
- Observeu sense envair: què el motiva, com gestiona la frustració/èxit, com es comunica i si li costa aturar-se.
- Pausa amb rutina: “un minut per respirar”, temporitzador i darrera missió per tancar amb calma.
- Modeleu emocions: anomeu el que sent, valida (“és normal fallar”) i ofereu estratègies per regular-se.
- Connecteu amb la vida real: apliqueu allò que s’ha après (planificació, cooperació) a tasques i rutines diàries.
- Reflexió breu postjoc: “què va sortir bé?, què faries diferent?, quan reprenem?”.

Recordatori clau: Acompanyar no és envair; és estar a prop, observar i guiar amb l’exemple, pauses, paraules i petites rutines.

Per ajudar-vos a aplicar aquests principis a continuació trobareu tres tipus d’informació i exercicis:

- Control parental (CP) què és i com utilitzar-lo
- Glossari de frases per iniciar converses amb diferents objectius.
- La “Fitxa del *gamer*”: és una rutina de tornada a la calma ideal per tancar la sessió de joc i fomentar la presa de consciència i la reflexió.

Control parental i fer complir les normes

Control parental: una eina per acompanyar. El control parental (CP) pot ser un gran aliat a l'acompanyament del joc. No substitueix la presència ni el diàleg, però sí que pot ajudar que les normes es compleixin amb més facilitat i que el seguiment del joc sigui més senzill, especialment quan no sempre és possible ser-hi presents.

El CP permet, per exemple, limitar el temps de joc, restringir l'accés a certs continguts, bloquejar compres dins del joc o rebre informes d'ús. Això ajuda a crear un entorn de joc més segur i ajustat a les decisions familiars sense necessitat d'estar supervisant en tot moment.

Cada dispositiu té les seves pròpies opcions de control parental (consoles, mòbils, tauletes...), consulta el web oficial del dispositiu, programari o joc en qüestió per conèixer les seves possibilitats i detalls tècnics, però més enllà d'això, l'important és com i per què es fa servir:

- Alineat amb les normes acordades: El CP ha de reforçar les decisions que ja s'han pactat en família. Si, per exemple, heu acordat no jugar després de sopar, podeu configurar-lo perquè l'accés estigui bloquejat a partir de certa hora.
- Com a punt de partida per parlar: Algunes plataformes permeten veure quins jocs es fan servir, quant de temps es juga o amb qui es connecta la persona. Aquesta informació pot ser útil per iniciar converses, detectar canvis o valorar si el que s'ha acordat segueix funcionant.
- De manera clara i transparent: És important explicar a qui juga per què s'ha configurat el CP i com funciona. Així no es converteix en una "sorpresa" o una mesura punitiva, sinó en una eina de cura mutu.

Configurar bé el CP no requereix coneixements tècnics avançats, però sí una mica de temps al principi. Pots buscar tutorials actualitzats a internet o demanar ajuda a una botiga especialitzada. Un cop activat, convé revisar-ho de tant en tant i ajustar el que calgui segons l'edat, la maduresa i els hàbits de joc. I sobretot tingueu en compte que **"la millor ciberseguretat comença amb una conversa, no amb una contrasenya"**.

Exercici 4.1**Frases que ajuden mentre es juga**

Aquí teniu algunes idees de frases que podeu fer servir per participar activament del joc sense interrompre ni envair. Podeu adaptar-les al vostre estil i a la relació amb el vostre fill/a *gamer*:

Per mostrar interès sense pressionar

- “Què has de fer en aquesta pantalla?”
- “Qui és aquest personatge?”
- “Què passa si guanyes aquesta missió?”
- “T’agrada aquest joc? Per què?”

Per fomentar la reflexió

- “Què podries fer diferent la propera vegada?”
- “Quina part et resulta més difícil?”
- “Què t’ha fet perdre o guanyar la partida?”
- “Quines habilitats creus que estàs usant aquí?”

Per regular emocions

- “Sembla que això t’ha frustrat força.”
- “Vols parar un moment i el seguim després?”
- “Està bé equivocar-se, és part del joc.”
- “Respira fondo, pots intentar-ho una altra vegada.”

Per reforçar el que és positiu

- “Has tingut molta paciència.”
- “Que bé et vas comunicar amb el teu company.”
- “Bona estratègia! Es nota que ho has pensat bé.”
- “Que ràpid que has reaccionat, això requereix concentració.”

Exercici 4.2**Fitxa del gamer**

L'objectiu d'aquest exercici és contribuir a prendre consciència de com i per què juguem a videojocs, i fomentar una relació més saludable amb aquesta activitat.

Consell GoodGaming per a les famílies: Aquesta fitxa no és pas rígida: pot evolucionar. Al principi servirà per posar en paraules l'experiència de joc, però amb la pràctica hi podeu afegir les vostres pròpies preguntes (per exemple: “*Quines habilitats he fet servir avui?*” o “*Què he après de jugar amb altres persones?*”).

El que és important és que es converteixi en un espai rutinari de reflexió, senzill i agradable, que us ajudi a conversar sobre el joc i donar-li direcció.

PER COMPLETAR ABANS I DESPRÉS DE LA SESSIÓ DE JOC

Dades de la sessió

Joc:

Temps aproximat:

Amb qui:	Sol Amb família	Amb amics/gues Altres:	En línia
On:	Saló	Habitació	Un altre
Dispositiu:	Consola Mòbil	PC Un altre:	Tauleta

Objectius de la sessió

• Què vull fer avui al joc?

(Per exemple: construir una casa a Minecraft, guanyar un partit a FIFA fent una determinada jugada, avançar una missió a Zelda, passar una bona estona amb els amics...)

• Ho he aconseguit? Com ha anat?

(Explica si has aconseguit el teu objectiu i com ha sigut l'experiència: fàcil, difícil, divertit, emocionant?)

• Què vull fer la propera vegada?

(Ha quedat alguna cosa pendent? Què em ve de gust intentar, aprendre o millorar en la sessió següent?)

Què destacaries de la sessió d'avui?





Emocions després de jugar

Així em sento ara: Marca l'emoji o dibuixa el teu.



Feliç



Tranquil



Relaxat



Emocionat



Frustrat



Cansat



Confós

.....

DESPRÉS
DEL JOC



PAS 5



FOMENTAR EL DIÀLEG OBERT, REVISIÓ I MILLORA CONTÍNUA

Després de jugar s'obre una oportunitat única per comprendre com s'ha viscut l'experiència, acompanyar si alguna cosa no ha anat bé i reforçar allò positiu. Més enllà de comptar minuts de joc, l'important és com influeix aquest temps en el comportament, en les emocions i en la convivència i les relacions familiars.

L'objectiu és assegurar que el videojoc continuï sent una activitat divertida, enriquidora i equilibrada dins la vida quotidiana.

Per què és crucial aquest moment?

Aquest espai postjoc és fonamental perquè ens permet:

1. DETECTAR SENYALS D'ALERTA

Convé estar atents a patrons de comportament o emocionals que suggereixin que el joc està deixant de ser una activitat saludable:

- Canvis d'humor persistents: irritabilitat, tristesa o eufòria descontrolada després de jugar.
- Reaccions desproporcionades: plor, crits o discussions en interrompre la partida.
- Mentides o evasives: amagar temps o joc a què s'està jugant.
- Desinterès per altres activitats: abandonar aficions o responsabilitats habituals.
- Dependència emocional: el joc com a única font de benestar.
- Baixa valoració de si mateix i de la seva competència com a jugador/a o company/a.

Aquests signes no signifiquen necessàriament un problema greu. Sovint reflecteixen com i per a què s'està utilitzant el joc: com a refugi, com a via d'escapament o com a manera de canalitzar emocions no expressades. Si es repeteixen habitualment, és un bon moment per seure, revisar els acords i replantejar quin lloc ocupa el videojoc en la dinàmica familiar o, si la preocupació augmenta, consultar amb un professional.

En alguns casos, aquests senyals poden estar ocultant una exposició a relacions tòxiques, ciberassetjament o altres violències digitals. Per a més informació en aquesta matèria, podeu consultar les pàgines 42-46 de la guia *Menys pantalla, més vida! Educació i digitalització: Guia per acompanyar les famílies*.

2. RECONÈIXER ALLÒ POSITIU I POTENCIAR APRENTATGES

Després de jugar també podem identificar i reforçar experiències valuoses. Aquest moment és ideal per destacar:

- Habilitats desenvolupades: planificació, estratègia, coordinació, cooperació.
- Gestió emocional: quan es tolera la frustració o es manté la calma en reptes difícils.
- Gaudi i connexió: moments de diversió genuïna i bon humor compartit.
- Aprenentatges extrapolables: conductes que serveixen en altres àmbits.
- Socialització positiva: interaccions sanes, treball en equip, comunicació efectiva.

Reforçar aquests aspectes no només millora l'experiència de joc, sinó que enforteix l'autoestima i ajuda que el/la *gamer* sigui conscient del que aporta el joc. Reconèixer el que va bé és tan important com detectar allò que preocupa: orienta, motiva i genera confiança.

3. REVISIÓ I MILLORA CONTÍNUA

Els acords i les normes no han de ser estàtics. La vida canvia, els infants i adolescents creixen, els horaris familiars es transformen, i el que funcionava fa uns mesos potser ja no encaixi. Aturar-se de tant en tant per fer-ne una revisió és clau per mantenir l'equilibri i evitar tensions innecessàries. Convé preguntar-se:

- Estem a gust amb la relació que tenim amb els videojocs a casa?
- Els jocs actuals continuen sent adequats per a l'edat, els interessos i els valors familiars?
- Les normes pactades es compleixen amb naturalitat o generen discussions freqüents?
- Observem canvis en l'actitud, el rendiment escolar o la convivència?
- El joc manté un equilibri sa amb altres activitats com l'estudi, el descans, l'activitat física o el temps en família?

De vegades la conclusió serà que tot va bé, i es mereix celebrar-ho. Altres vegades caldrà adaptar horaris, provar un nou joc, replantejar una norma o obrir una conversa més profunda. L'important és mantenir una mirada flexible i conscient, en què cada membre de la família se senti escoltat.

A continuació trobareu una orientació pràctica per aplicar el pas 5 i acompanyar el postjoc de forma senzilla.

RESUM I RECOMANACIONS

- Rutina postjoc (5-10 min): escoltar, fer 2-3 preguntes i rescatar allò positiu.
- Senyals per revisar: canvis d'humor, discussions freqüents, amagar o mentir, abandonar altres activitats, fer servir el joc com a únic refugi.
- Poseu en valor aprenentatges: planificació, cooperació, tolerància a la frustració, moments de gaudi i bones connexions amb altres.
- Revisió periòdica (cada 2-4 setmanes): pregunteu si us sentiu a gust, si el joc continua sent adequat a l'edat i els interessos, si les normes es compleixen sense baralles i si hi ha equilibri amb estudi, son, activitat física i vida familiar.
- Ajustaments senzills: modificar horaris, tipus de jocs, opcions en línia i de xat, despesa i llocs de joc. Deixeu els canvis per escrit.
- Quan alguna cosa es descontrola: pausa breu, repareu el mal i acordeu com fer-ho millor la propera vegada.

Recordatori clau: Parleu després de jugar i observeu amb calma; amb aquestes dades, ajusteu junts el que heu pactat.

Si encara teniu dubtes o us amoïna algun comportament digital:

1. Truqueu a la Línia Verda o al 061 Salut Respon per rebre informació i orientació.
2. Parleu amb el metge o metgessa de referència (o de pediatria fins als 16 anys).
3. Consulteu el recurs LET'S CHAT, que ofereix suport psicològic i educatiu per a adolescents, joves i famílies. <https://letschatjoves.org/>
4. Informeu-vos sobre els serveis especialitzats en addiccions comportamentals al Canal Drogues de la Generalitat.
<https://drogues.gencat.cat/ca/ciudadania/addiccions-comportamentals/index.html>

Us proposem una sèrie de preguntes per conversar i explorar el sentit del joc.

Consell: Escolliu només 1 o 2 preguntes cada vegada. L'objectiu és conèixer i connectar, no avaluar.

Exercici 5**Revisió i millora contínua****Preguntes que connecten**

Què ha estat el més divertit de la partida d'avui? Si aquest joc fos una sèrie, quin títol tindria l'episodi d'avui?

Hi ha hagut alguna cosa que t'hagi molestat o frustrat? alguna missió, pantalla, cap final... que no estiguis aconseguint passar?

Com t'has sentit mentre jugaves? I ara que has acabat?

Què t'agrada més d'aquest joc? I què et costa més? Quins són els teus personatges preferits? Què és el que t'agrada d'ells?

Has après alguna cosa nova o has fet alguna cosa millor que ahir? Com ho has aconseguit?

Per a què serveixen?

Identificar moments rellevants en l'experiència de joc.

Detectar frustracions.

Valorar l'experiència emocional.

Conèixer interessos reals.

Fomentar l'autoreflexió.

El que observes

El joc acaba en frustració, plor o enuig freqüent.

Mostra molt d'interès per jugar, però li costa parar.

Juga molt, però manté bon humor i combina bé amb altres activitats.

Juga en solitari i evita explicar què fa o sent durant el joc.

Sembla desmotivada per altres activitats que abans gaudia.

Podria ser útil...?

Observar si el tipus o moment de joc afavoreix la reacció. Es pot ajudar escurçant les sessions o introduint pauses

Revisar si el pacte de joc és realista. Acordar rituals de tancament (última partida, missió final, temporitzador)

Reforçar la seva capacitat d'autoregulació i valorar el que està funcionant bé

Buscar moments tranquils per conversar. Explorar si hi ha alguna cosa que el/la preocupa o l'/la incomoda

Observar si el joc està ocupant massa espai emocional. Proposar activitats alternatives atractives

CASOS REALS. SITUACIONS *GAMER*



CAS 1. "JUGUEM JUNTS I RIEM MOLT"

Context: Un pare s'asseu a mirar com juga la seva filla i acaba participant. Es diverteixen i ella li explica estratègies i trucs.

Elements clau: Participar sense envair, fer preguntes senzilles, reforçar èxits i modelar emocions. Observar habilitats (planificació, cooperació) i com acaba la sessió. Introduir un petit ritual de tancament.

Solució: Mantenir aquestes participacions com a rutina setmanal.

Després de la partida, tres preguntes breus ("què va sortir bé?, què faries diferent?, què t'agradaria intentar demà?") i una connexió amb la vida real.

Referència: Pas 4 (participar, observar, rituals) i Pas 5 (diàleg breu postjoc).

CAS 2. "JA NO VOL FER RES MÉS"

Context: Un adolescent demana jugar així que arriba a casa i evita esport i tasques. L'humor empitjora quan s'interromp la partida.

Elements clau: Distingir motivacions i senyals d'alerta (irritabilitat, abandonament d'altres activitats), revisar la intensitat del joc i el moment del dia, i si hi ha pressió per recompenses o joc en línia.

Solució: Establir un diàleg per identificar les motivacions darrere del joc. Tornar al pacte: fixar condicions prèvies (tasques fetes), horaris sense pantalles en trams sensibles i una activitat alternativa atractiva després del joc. Revisió quinzenal i ajustaments (joc menys intens entre setmana). Referència: Pas 3 (normes realistes) i Pas 5 (diàleg, revisió i millora contínua).

CAS 3. "NOMÉS UNA MÉS I JA!"

Context: A l'hora de sopar, el vostre fill demana "l'última". La partida no permet pausa fàcil i el final s'allarga i genera discussions.

Elements clau: Format i durada del joc, anticipació del tancament, ús de temporitzador, darrera missió pactada i control parental alineat amb les normes.

Solució: Anticipar el final 10-15 minuts abans amb un recordatori visual. Pactar “última missió” + temporitzador i si el joc no guarda, moure aquestes sessions al cap de setmana. Activar límits horaris al dispositiu i acordar una conseqüència lògica si no es compleix (menys temps demà) amb alternativa posterior tranquil·la. Referència: Pas 3 (pacte d'ús) i Pas 4 (rituals de pausa).

CAS 4. "AQUEST JOC NO ÉS PER A LA SEVA EDAT"

Context: La vostra filla de 9 anys demana un joc popular amb xat obert i recompenses diàries.

Elements clau: PEGI com a filtre inicial, modalitat en línia i exposició a desconeguts, monetització (micropagaments i “patrons foscos”), plataforma i control parental.

Solució: Explicar per què no encaixa ara i oferir alternatives ajustades als seus interessos (mateix gènere, sense xat obert i de pagament únic). Si es decideix provar més endavant, fer-ho a consola/PC compartits, perfil privat i compres amb PIN. Deixar-ho per escrit al pacte familiar. Referència: Pas 1 (conèixer la *gamer* i l'entorn) Pas 2 (selecció informada) i Pas 3 (seguretat i configuració del perfil).

CAS 5. "APRENENT JUNTS SOBRE LA VIDA"

Context: Després de construir una base en un joc de supervivència, el vostre fill organitza materials i planifica rutes. Després oblida preparar la motxilla de l'escola.

Elements clau: Transferència d'aprenentatges (planificació, gestió de recursos), reforç positiu i conversa breu per consolidar hàbits fora del joc.

Solució: Anomenar l'habilitat vista (“has planificat genial en el joc”) i traslladar-la a una minirutina: llista de control per a la motxilla inspirada en la “motxilla” del joc. Tancar amb tres preguntes de reflexió i revisar la setmana següent si va funcionar. Referència: Pas 4 (connectar amb la vida real) i Pas 5 (diàleg que potencia aprenentatges).

RECURSOS EXTERNOS



American Academy of Pediatrics. *Question: What are some screen time guidelines for social media applications?* Center of Excellence on Social Media and Youth Mental Health

www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/qa-portal/qa-portal-library/qa-portal-library-questions/screen-time-guidelines

Consell de l'Audiovisual de Catalunya (CAC). *Famílies – Continguts i recursos per a les famílies*. Programa eduCAC

educac.cat/families

Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura. Catàleg de videojocs i llibres relacionats amb valor educatiu i cultural. Trivi, Marta.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació i Formació Professional. *Menys pantalla, més vida! Educació i digitalització: Guia per acompanyar les famílies*

educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/monografies/mon-digital/menys-pantalla-mes-vida

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació i Formació Professional. *Pla digital familiar*

educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/linies-estrategiques/pla-digitalitzacio-responsable/pla-digital-familiar.pdf

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació i Formació Professional. *Prevenció, detecció i acompanyament en l'addicció a les pantalles*

educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/benestar-digital/addiccio-pantalles/

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. *ElPep.info*.

elpep.info/pantalles

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. *LaClara.info*.

laclara.info/pantalles

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. *Sobre les addiccions comportamentals*.

drogues.gencat.cat/ca/ciutadania/addiccions-comportamentals

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut i Departament de la Presidència. *Ús responsable de noves tecnologies en la infància i l'adolescència*

canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/us-responsable-noves-tecnologies/infancia-adolescencia/index.html

Generalitat de Catalunya. Departament de Salut i Departament de la Presidència. *Les tecnologies digitals a la infància, l'adolescència i la joventut*

Mossos d'Esquadra. *Guia de violències masclistes digitals. A Violències masclistes digitals*

mossos.gencat.cat/ca/consells_de_seguretat/persones/dones/violencies-masclistes-digitals/index.html

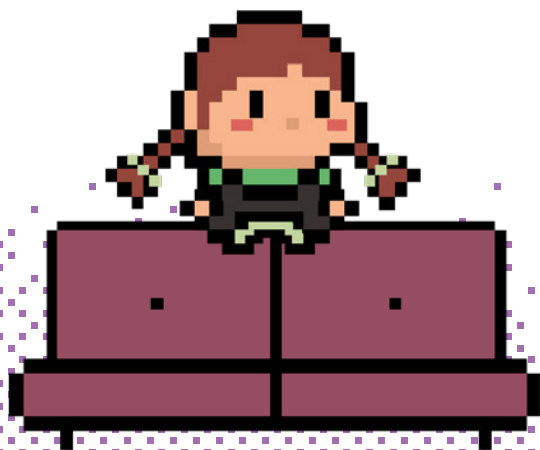
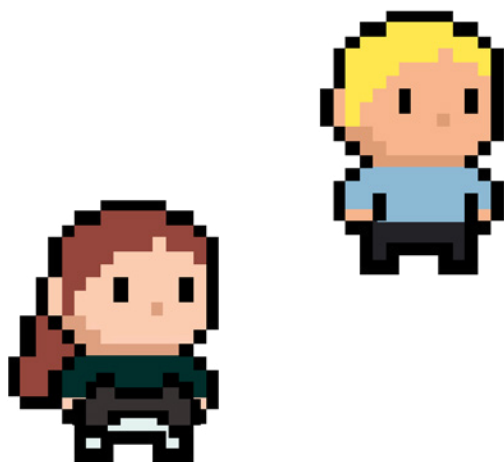
Pérez Bes, Francisco (AEPD). *Protección de datos, IA y juventud: claves para un entorno online seguro*

www.pantallasamigas.net/francisco-perez-bes-aepd-proteccion-datos-ia-juventud-claves-entorno-online-seguro-v-jornadas-salud-digital

Exercici**Glossari *gamer***

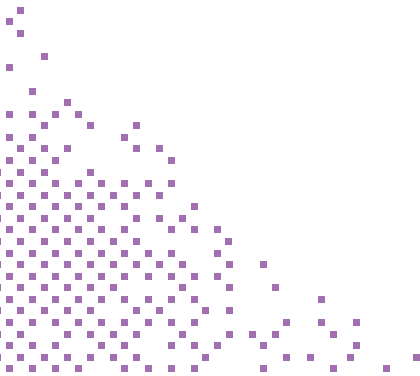
Amb aquest exercici us proposem conèixer alguns dels termes més utilitzats en els entorns *gamers*. Això és només un petit tast, però us convidem a seguir explorant plegats els nous mots que marquen el vocabulari dels infants i joves.

Terme	Què significa?
GG (Good Game)	Estat de frustració que et fa jugar pitjor.
Good Game (de veritat)	Esperar ocult/a en un lloc per atacar per sorpresa (considerat poc esportiu).
Tilt	Quan una jugadora o jugador felicita o reconeix l'esforç de l'altre, guanyi o perdi.
Troll	Jugador/a principiant o amb poca experiència (pot usar-se de manera despectiva o afectuosa).
Grindar	Jugador/a absent o inactiu/va durant la partida.
AFK (Away From Keyboard)	Jugador/a que molesta intencionadament, saboteja el joc o provoca els altres.
Nerfejar	Forma comuna d'acabar una partida. Pot usar-se amb sinceritat o de manera irònica.
Bufejar	Reduir la potència o eficàcia d'un personatge o arma per equilibrar el joc.
Campejar	Augmentar la potència o habilitats d'un personatge o objecte.
Noob	Repetir una acció moltes vegades per pujar de nivell o aconseguir recompenses.
Main	Personatge o rol principal que un jugador utilitza habitualment.



Ara compteu amb el coneixement i la perspectiva necessaris per acompanyar l'ús dels videojocs des d'una mirada familiar molt més informada, compartida, conscient i constructiva.

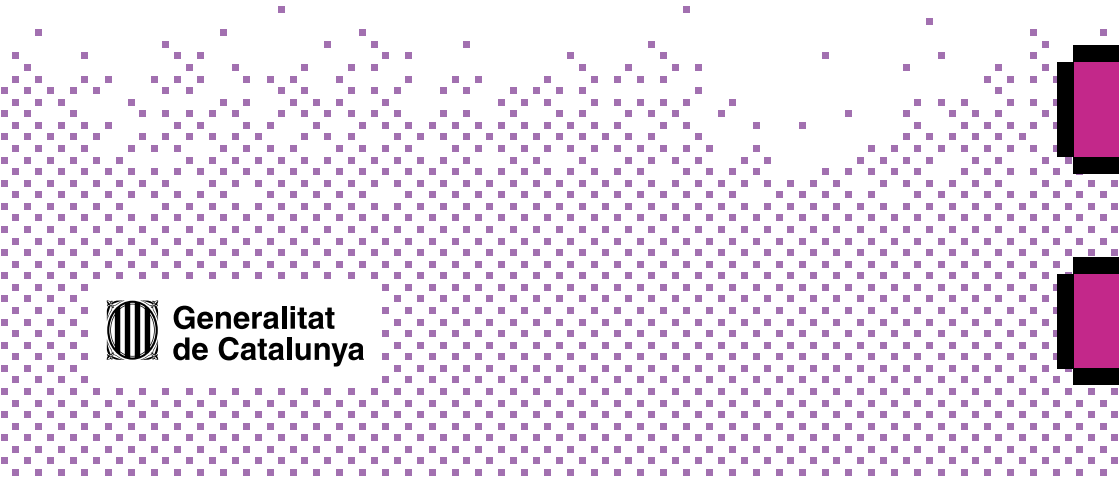
I si en algun moment sorgeix la incertesa, la frustració o la sensació de no saber per on seguir, la solució és tornar al principi, a **l'essència de la guia i reformular les preguntes fonamentals**: qui juga a casa? Per què juga aquesta persona? I què necessita realment en aquest moment? Aquestes preguntes bàsiques són la brúixola per reorientar qualsevol situació.



NOTES

Direcció General d'Innovació i Cultura Digital
Departament de Cultura
Generalitat de Catalunya

-  Cultura Digital
-  Videojocs Catalans
-  innovacio.cultura@gencat.cat
-  Blog de Cultura Digital
-  [@culturadigicat](#)
-  [@culturadigicat](#)
-  Discord Creativitat Digital



**Generalitat
de Catalunya**