

Ce que les parents et les soignants peuvent faire



1

Créez un plan média familial. Des attentes convenues peuvent aider à établir des limites technologiques saines à la maison, y compris en ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux.

2

Créez des zones sans technologie et encouragez les enfants à nouer des amitiés en personne. Envisagez de limiter l'utilisation des téléphones, tablettes et ordinateurs au moins une heure avant le coucher et pendant toute la nuit.

3

Donnez l'exemple d'un comportement responsable sur les médias sociaux. Les parents peuvent donner l'exemple d'une utilisation saine et responsable des médias sociaux en adoptant un comportement positif sur leurs comptes de médias sociaux.

4

Sensibiliser les enfants à la technologie et leur donner les moyens d'être des participants en ligne responsables à l'âge approprié.

5

Signaler les cas de cyberintimidation, d'abus et d'exploitation en ligne.

6

Travailler avec d'autres parents pour aider à établir des normes et des pratiques communes et pour soutenir les programmes et les politiques concernant l'utilisation saine des médias sociaux.