




INSTITUT VILATZARA

GESTIÓ DE PANTALLES AMB ADOLESCENTS

Conferència



**Dimarts, 28 de
novembre de 2023
a les 18:30 hores**

 **MISSATGE**

NO US PERDEU AQUEST TALLER

Quins recursos podem tenir per gestionar les pantalles amb adolescents? De quina manera? Quins beneficis o dificultats podem trobar?



**Lloc: Sala d'actes de
l'Institut Vilatzara
(Vilassar de Mar)**

CAMINA

PSICOLOGIA
LOGOPÈDIA
EDUCACIÓ

ÀLEX LETOSA PORTA
Psicòleg col·legiat
Centre Camina
(Mollet i Granollers)

ÀLEX LETOSA PORTA
Psicòleg i logopeda col·legiat
Professor col·laborador UOC

www.camina.cat

CAMINA

PSICOLOGIA
LOGOPÈDIA
EDUCACIÓ

DE QUÈ PARLAREM AVUI?

1. Què necessita un infant:
 - Dels 0 als 2 anys
 - Dels 3 als 5 anys (Educació Infantil)
 - Dels 6 als 12 anys (Educació Primària)
 - Dels 12 als 18 (Secundària obligatòria i postobligatòria)
1. Perills
2. Què puc fer? Quan i com?
3. Preparant-nos per a l'adolescència
4. Conclusions

PANTALLES... ?

QUÈ NECESSITA UN INFANT?

Dels 0 als 2 anys

- Etapa sensoriomotriu

QUÈ NECESSITA UN INFANT?

Dels 3 als 5 anys (Educació Infantil)

- Etapa preoperacional

QUÈ NECESSITA UN INFANT?

Dels 6 als 12 anys (Educació Primària)

- Etapa operacions concretes
- Un infant dels 6 als 12 anys necessita operar amb el món concret que l'envolta. La virtualitat no és necessària.
- Si cal, però, educar en l'eina digital.

QUÈ NECESSITA UN ADOLESCENT?

Dels 12 als 18 anys (Educació SECUNDÀRIA)

- Etapa operacions FORMALS
- NECESSITAT D'AUTONOMIA, DE RELACIONS SOCIALS, DE GESTIÓ EMOCIONAL I DE LA IMPULSIVITAT.
- Sí cal, però, educar en l'eina digital.

PERILLS ABÚS DE PANTALLES:

- Excessiva exposició a pantalles poden comportar:
 - Còrtex prefrontal encongit
 - Densitat de substància grisa més baixa
 - Transtorns de llenguatge
 - Transtorns de la son
 - Risc de ludopaties
 - Aïllament
 - Baixa tolerància a la frustració
 - Irritabilitat / agressivitat
 - Problemes de desenvolupament

PERILLS

BONES NOTÍCIES:

Els símptomes són reversibles amb la retirada de les pantalles i intervenció adequada.

QUÈ PUC FER, QUAN I COM?

Dels 0 als 2 anys

- Totalment contraindicat
- Només videotrucades amb adults

“Els nens més petits aprenen millor a través de la comunicació bilateral. Les converses poden ser cara a cara, o si cal, per xat de vídeo, quan un pare ha de viatjar o amb un avi que viu lluny. Els estudis d'investigació han demostrat que la comunicació bilateral millora les destreses del llenguatge, molt més que l'escoltar passivament o la interacció unilateral amb la pantalla.”

QUÈ PUC FER, QUAN I COM?

Dels 3 als 5 anys (Educació Infantil)

- Entre 2 i 5 anys, limiteu com a màxim una hora al dia de programació d'alta qualitat.
- Vegeu els programes junts amb els nens petits tant com pugueu.
- Els nens petits aprenen més de les experiències reals que del que aprenen en una pantalla.

QUÈ PUC FER, QUAN I COM?

Dels 6 als 12 anys (Educació Primària)

- Dues hores al dia, com a molt i no és gens necessari.
- Descobrir les potencialitats educatives de l'eina.

QUÈ PUC FER, QUAN I COM?

Dels 12 als 18 anys (Educació Secundària)

- REGULAR EN FUNCIÓ DEL DECÀLEG EDUCATIU

Podeu autoavaluar-vos o revisar el decàleg a:

WWW.EDUCATOOL.CAT

O al llibre [“Caminar Quiet”](#).

PROHIBIR ÉS FÀCIL I EDUCAR ÉS DIFÍCIL

ORIENTACIONS GENERALS ABANS DE TENIR-LES

- Un mòbil no ha d'arribar abans dels 12 anys
- Els dispositius “no son” de l'infant, son de la família i ells en fan ús (fins els 14 anys).
- Altres pantalles són de gestió familiar: tablets, videoconsoles,... (exemple: “Just Dance”).
- MODELATGE
- FORMACIÓ: Cursos, tutorials, llibres,...
- Parlar, parlar i parla: Les trobades familiars: acordar.
- Feu-ne un ús en família, no només individual.
- Les pantalles com quelcom més de les vostres vides.
- Els espais a casa: Les pantalles a espais comuns
- Prohibir és fàcil i educar és difícil.
- Llibertat i límits.

ORIENTACIONS GENERALS ABANS DE TENIR-LES

ESTIL EDUCATIU “AMB AUTORITAT”

SUPPORT: Acordem, escoltem, pactem,...

CONTROL: Family Link, Controls parentals, espais físics de pantalles, revisió d'informes de control parental,...

PREPARANT-NOS PER A L'ADOLESCÈNCIA

- NO XARXES SOCIALS FINS ELS 14 ANYS (inclòs Whatsapp)
- Tots els aspectes anteriors com a prevenció
- Formar en els perills de xarxes socials.

**MOLTES GRÀCIES PER LA
VOSTRA ATENCIÓ**

**Em podeu trobar a
aletosa@xtec.cat i**

@alexletosa a



CAMINA

PSICOLOGIA
LOGOPÈDIA
EDUCACIÓ

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

Letosa, A. (2019): Caminar Quiet. Decàleg per a l'èxit educatiu. Ed. Camina. [Comprar el llibre](#)

ORIENTACIONS BÀSIQUES:

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/tema/tabletas-smartphones>

Wild, R (2010) Etapas del desarrollo. Ed. Herder