



Fil d'Ariane

www.fildeariane.com

El nostre IG és [@fil.deariane](https://www.instagram.com/fil.deariane)

Recursos útils del taller “Famílies i Pantalles”

- Tabla de derechos y deberes de los adolescentes en la era digital elaborada por Borja Adsuara
- Vídeo entrevista a catedrático de psicología experto en adicciones.
<https://www.blogoff.es/2020/09/17/adicciones-y-tecnologia-mitos-y-realidades/>
- Dispositivos para el router que permiten administrar los aparatos conectados ala red: app Smart WiFi en Movistar, Fing, Linksys Apps...
- Site específico de Google sobre seguridad online:
<https://safety.google/families/parental-supervision/#home>
- Estudio hecho en Estados Unidos sobre adolescencia:
<https://edition.cnn.com/specials/us/being13>.
- Consejos de seguridad en instagram:
https://help.instagram.com/154475974694511/?helpref=hc_fnav
- Charla entre 5 expertos sobre el papel de las tecnologías digitales en el bienestar de los niños:
<https://core-evidence.eu/posts/children-s-well-being-in-a-digital-world-key-questions-on-theories-answered>
- Redes sociales y autoestima:
<https://childmind.org/es/articulo/las-redes-sociales-y-la-baja-autoestima/>
- <https://www.psicoemocionat.com/como-afectan-las-redes-sociales-adolescentes/>
- Sobre ciber acoso:
<https://www.incibe.es/menores/recursos/tolerancia-cero-al-ciberacoso/>
- Sexting: <https://www.incibe.es/aprendeciberseguridad/sexting>

Llibres:

- Michel Desmurget: La fabrica de cretinos digitales
- Johann Hari: El valor de la Atención
- Jonathan Haidt: La generación ansiosa
- María Couso: Cerebro y Pantallas
- María José Abad: Empantallados
- María Zabala: Ser padres en la era digital



Fil d'Ariane

www.fildeariane.com

-
- Anna Plans. Respeta mi sexualidad.
- Francisco Villar Cabeza: Cómo las pantallas devoran a nuestros hijos
- Laura Cuesta Cano: Crecer con pantallas
- Juan Martínez Otero: Tsunami digital hijos surfers
- Susana Llura y Javier Pedreira: Los nativos digitales no existen
- Janell Burley Hofmann: Irules Reglas razonables para una familia sana y tecnológica
- María Lázaro: Redes sociales y menores - Guía práctica.
<https://www.youtube.com/watch?v=fbEX3OcBKEw>.
- Silvia Barrera: Nuestros hijos en la red.
- David Ruiperez: Mi vida por un like
- Antonio Colom: El mundo en el bolsillo.

Perfils per a seguir que divulguen sobre infants i pantalles:

- @miadolescenteyyo
- @adolescencia.sara.desiree.ruiz
- @digitales_resp
- @aprendiendocondavara
- @adictosalatecnologia
- @guillermocanovas_edicalike
- María Zabala. www.iwomanish.com @mzabala
- @anna.ramis
- @annaplans68
- @consumidorsaudiovisuales
- @guillermocanovas_educalike
- @daleunavueltaorg
- @empantallados
- @educaciondigitalparafamilias
- @adictosalatecnologia.es
- @crianzadigital
- @lauracuestacano
- @lecuyer.catherine
- @digitales_resp



Fil d'Ariane

www.fildeariane.com

- @bedigital_bereal
- @alejandrovillenapsicologia
- @marc.masip

Plataformas web útiles per a famílies

- Internet safety 4 kids. Instituto nacional de ciberseguridad.
<https://www.incibe.es/menores/>
- Oficina de seguridad del internauta. <https://www.incibe.es/ciudadania/>
- Tu decides en internet. <https://www.tudecideseninternet.es/es>
- <https://serviciopad.es/>
- Pantallas amigas. <https://www.pantallasamigas.net/>
- Generación apps. <https://generacionapps.com/>
- Common sense. <https://www.commonsensemedia.org/celebrate-latino-culture>
- Empantallados. <https://empantallados.com/>
- <https://www.familyon.es/>
- Cibertutor: Filtros de red familiar

Plantilla per fer un pla familiar de pantalles: [plantilla-pacte-us.pdf](#)

Teniu més informació de tot el que fem al nostre web fildeariane.com

Si necessiteu contactar amb nosaltres, ho podeu fer a través del nostre mail

fildeariane@gmail.com o en el telèfon de coordinació de l'Anna Colomé 605 525 650.