

**CALENDARI I  
PRESENTACIÓ DE  
XERRADES  
DE BENESTAR DIGITAL**

**INFORMACIÓ I PREGUNTES:**

[benestar.digital@afakostka.org](mailto:benestar.digital@afakostka.org)



7 DE MARÇ, DE 18:30 A 19:30

# Taula rodona sobre l'ús de pantalles i benestar digital

LLOC: SESSIÓ REMOTA



Ens reunirem per reflexionar plegats sobre com l'ús de les pantalles impacta en els hàbits, les relacions i l'estat emocional dels nostres fills i filles. **En un format de taula rodona, moderada per la Marta Serra, professora de la nostra escola, algunes famílies amb fills i filles a la ESO compartiran diferents punts de vista basant-se en les seves pròpies vivències.**

Comptarem també amb la Mònica Marquès, impulsora del projecte 'Desconnecta' a l'escola Sadako, qui ens explicarà com estan aconseguint retardar l'ús del mòbil a la seva escola.

**Preguntes que, entre d'altres, s'hi plantejaran:**

- Quan és necessari el mòbil per temes escolars?
- Quina seguretat aporta un mòbil a un nen o nena que va sol/sola pel carrer?
- Com afecta a nivell de relacions el fet de no tenir accés a les xarxes socials?

24 D'ABRIL DE 18.00 H A 20.00 H

# *Pantalles i vida, com es relacionen a la infància i a l'adolescència*

Ponent: **Francisco Villar**

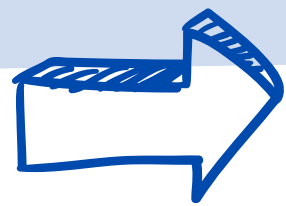
**LLOC: AUDITORI MAGIS**



## **Programa:**

1. **Pantalles i vida.**
2. **Pantalles i desenvolupament.**
3. **Pantalles i aprenentatge.**
4. **Pantalles i relacions familiars.**
5. **Pantalles i relacions socials.**
6. **Pantalles i benestar.**
7. **Pantalles i violència.**
8. **Sofistes al servei de la indústria.**
9. **Conclusions.**
10. **Recomanacions.**

# *Pantalles i vida, com es relacionen a la infància i a l'adolescència*



Ponent: **Francisco Villar**, psicòleg i coordinador del programa d'atenció a la conducta suïcida de la infància i l'adolescència a l'Hospital Sant Joan de Déu.

**Francisco Villar analitza els impactes de l'ús dels mòbils en la salut mental dels nostres fills i filles, en tots els àmbits de la seva vida.**

Preguntes que, entre d'altres, s'hi plantejaran:

- Com afecta el seu desenvolupament i les seves capacitats d'aprenentatge?
- Com impacta en les seves relacions familiars i socials?
- Quins riscos i perills comporta l'ús dels mòbils en l'adolescència?

21 DE MAIG, DE 18.00 H A 20.00 H

# Gestió de pantalles i eines de control parental

Ponent: **Alex Letosa**, Psicòleg i logopeda, expert en psicologia de l'educació i trastorns d'aprenentatge.

**LLOC: SESSIÓ REMOTA**



**Alex Letosa ens parlarà de com crear i cultivar hàbits digitals sans amb els nostres fills i filles,** i compartirà moltes eines i consells pràctics per cultivar en família una relació saludable amb la tecnologia.

Preguntes que, entre d'altres, s'hi plantejaran:

- Quins recursos i eines podem fer servir per al control parental?
- Quins hàbits són els més adequats per a cada etapa del desenvolupament i edat dels nostres infants?
- Com podem comunicar-nos de forma efectiva amb els nostres fills i filles?