

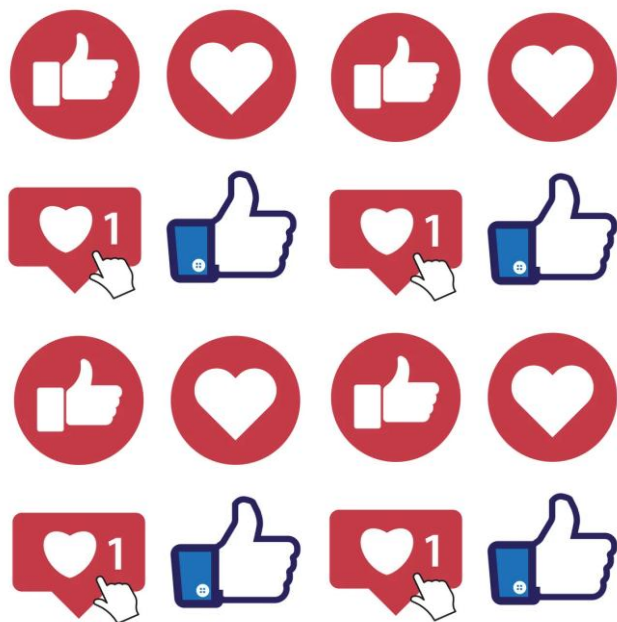
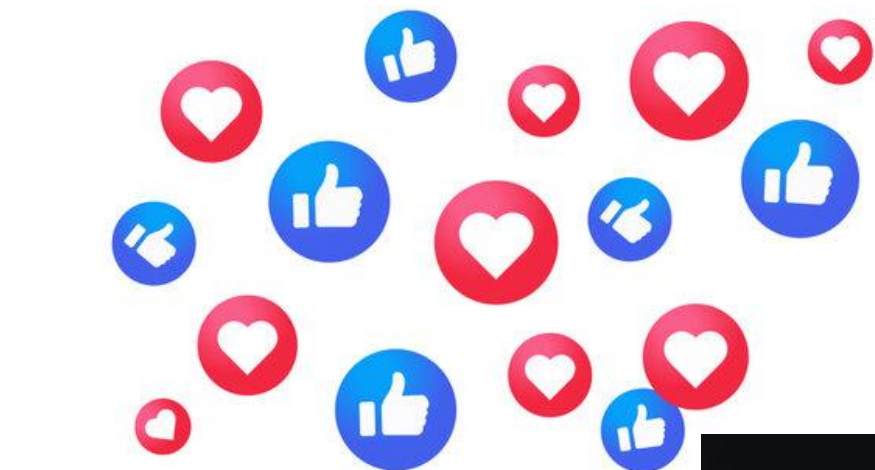
## Mòdul 2.

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

**Dra. Blanca V. Navarro**  
Directora Àrea L'Hospitalet  
Fundació Hospitalàries

17/03/2026

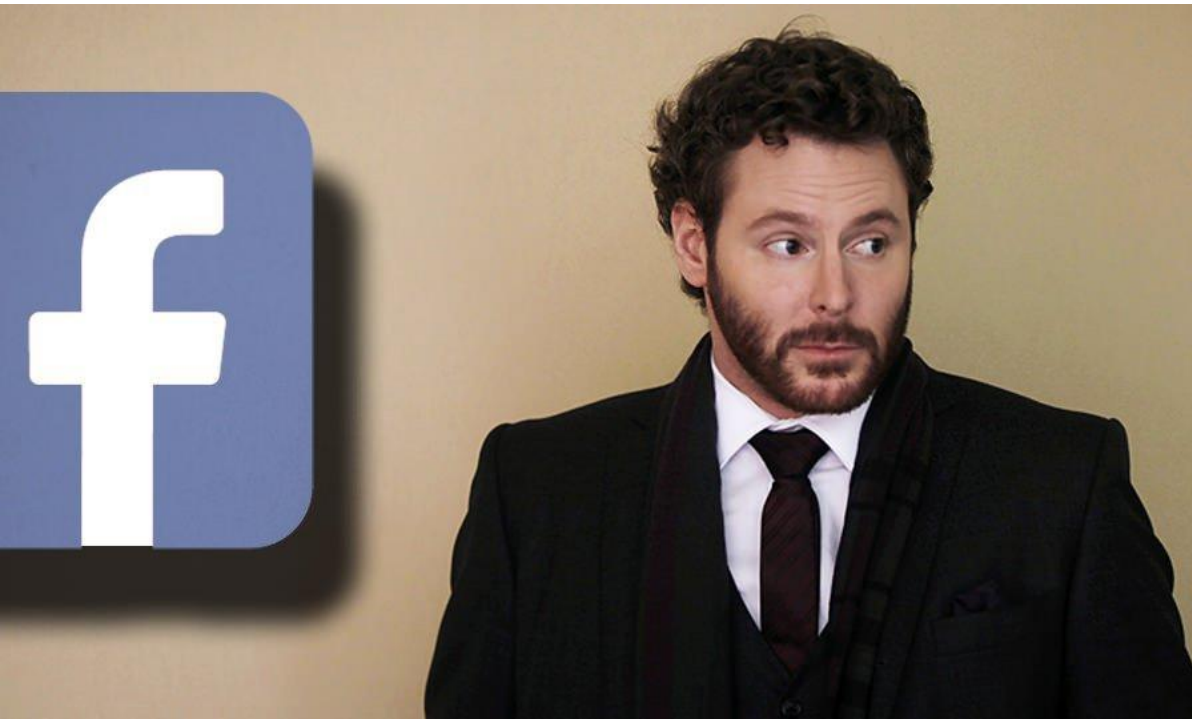
# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



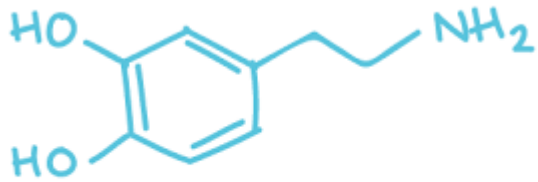
# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

---

Sean Parker, primer  
presidente de Facebook,  
admitió que la red social fue  
diseñada intencionalmente  
para ser adictiva, explotando  
vulnerabilidades en la  
psicología humana a través  
de un "bucle de  
retroalimentación de  
validación social". Parker  
señaló que el objetivo era  
consumir la mayor cantidad  
de tiempo y atención posible



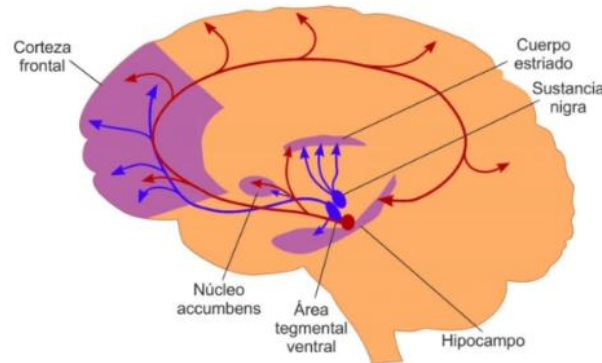
# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



Dopamina



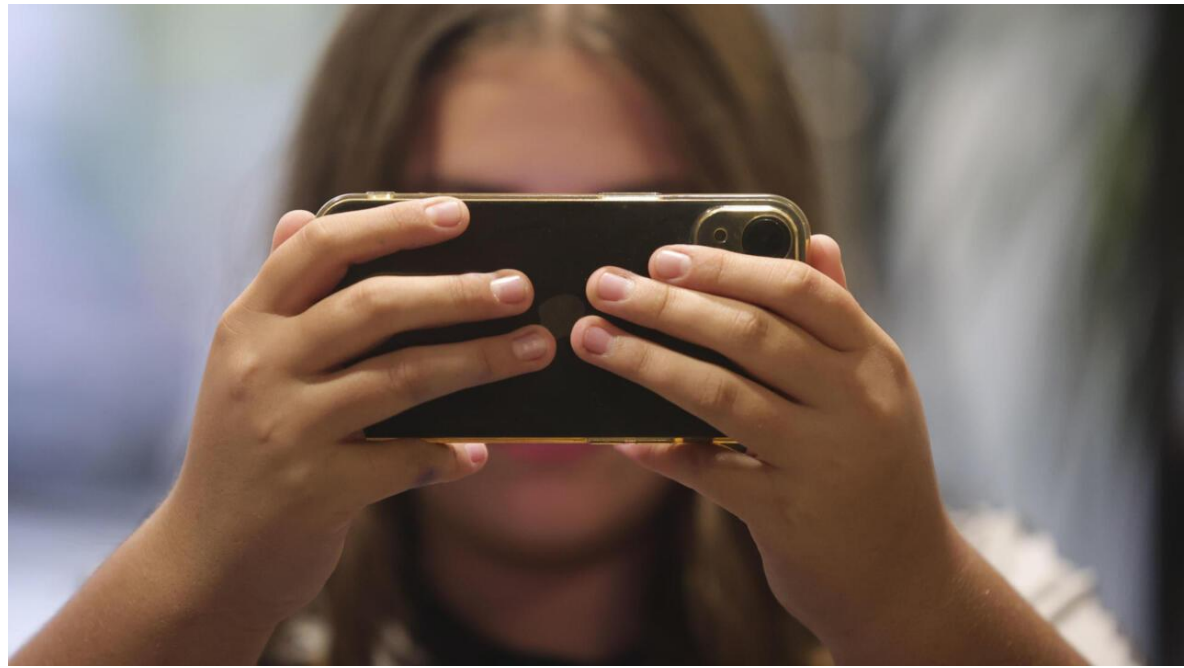
## CIRCUITO DE RECOMPENSA



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

---

Lo que importa es  
conseguir  
mantener la  
atención del  
usuario el mayor  
tiempo posible en  
la pantalla.



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



...pereza, gula, envidia, ira, avaricia, soberbia y lujuria.

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

## La corteza prefrontal



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



El mòbil y las pantallas se han convertido en el **chupete digital** de nuestros niños.



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

---



# Estratègies d'intervenció i prevenció:

## Eines per a l'escola i la llar

---

### ¿Cómo debe ser el uso del móvil?

**En los primeros años de vida (de 0 a 3 años) se debe evitar el uso de las pantallas.**

- Si fuera inevitable, este uso debe ser con mucha moderación, [en periodos cortos de tiempo](#) y preferiblemente con contenido relevante (es decir, cuando un familiar nos manda un vídeo, cuando hacemos una foto para un compañero de clase o vemos una foto que nos gusta).
- **Nunca debe ser empleado para calmar la rabietta o [el llanto de un niño](#)** (ya que bloqueas el mecanismo cerebral y emocional que está activado en ese momento).
- Tampoco debe ofrecerse para que 'estén tranquilos' y darles de comer, vestirles, cambiarles el pañal, etc.

A medida que los niños van creciendo, el acceso a pantallas incrementa, y también su reclamo por ellas. La postura más adecuada que se debe tomar en este momento es **dejar hacer un uso acompañado y supervisado por el adulto.**

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

## MENYS PANTALLA, MÉS VIDA!

**Educació i digitalització:**  
Guia per acompanyar les famílies

## LA TECNOLOGIA EN LA VIDA FAMILIAR

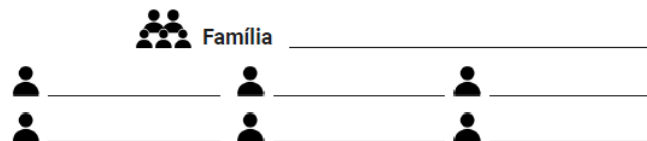


La tecnologia forma part de la vida diària i és important comprendre el **món digital** per assolir la **competència digital** de manera **conscient i saludable**, per **aprofitar els beneficis** que té i evitar o **reduir els riscos** que pot comportar per a la **salut física i mental**.

# Estratègies d'intervenció i prevenció:

## Eines per a l'escola i la llar

### Pla digital familiar



Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família	Què passa si s'incompleix algun dels acords?
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.


**Signat**  
(per tots els membres de la família)




Data \_\_\_\_\_




# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

## Pla digital familiar



 Família (cognoms) \_\_\_\_\_

 (nom) \_\_\_\_\_  (nom) \_\_\_\_\_  (nom) \_\_\_\_\_

 (nom) \_\_\_\_\_  (nom) \_\_\_\_\_  (nom) \_\_\_\_\_

Acords generals sobre l'ús dels dispositius digitals per a tota la família	Què passa si s'incompleix algun dels acords?
<b>1</b> Establirem horaris fixos per a l'ús de pantalles, després de complir amb les principals responsabilitats de cadascú (deures, tasques personals, de la llar...).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parlarem sobre l'acord que no hem respectat, intentant entendre els motius i valorarem les conseqüències que ha comportat.</li> <li>• Si se'n fa un mal ús, es deixarà d'utilitzar el dispositiu, l'aplicació o el joc durant un temps (hores, dies...).</li> <li>• Es perdrà llibertat i autonomia en l'ús del dispositiu determinat. Es perdran espais d'intimitat o de presa de decisions...</li> <li>• Caldrà tornar a revisar els acords i fer els canvis corresponents en aquest document.</li> </ul>
<b>2</b> Prioritzarem espais de desconexió. No farem servir les pantalles a les hores dels àpats, abans d'anar a dormir o durant les converses familiars. En aquests espais deixarem els mòbils en una capsa conjunta al menjador.	
<b>3</b> Prioritzarem les activitats digitals educatives o creatives, més enllà de l'entreteniment passiu (fent servir aplicacions educatives, videojocs creatius o mirant pel·lícules o documentals en família el cap de setmana).	
<b>4</b> Ens ajudarem perquè l'ús dels dispositius no interfereixi en la interacció directa entre nosaltres i amb els altres, el rendiment acadèmic, el temps d'oci ni el desenvolupament d'altres activitats quotidianes personals o de la família.	
<b>5</b> Els adults visualitzarem prèviament el contingut i interactuarem de forma conjunta. No es podrà visualitzar contingut violent, i les apps o videojocs hauran de ser adequats a les edats de cadascun dels fills i filles.	
<b>6</b> Farem una revisió periòdica de les normes segons l'edat, la maduresa i les necessitats de cada moment i tindrem més flexibilitat en èpoques de vacances.	



Tots els membres de la nostra família ens comprometem a respectar els acords del **pla digital familiar** per fomentar un ús saludable de les tecnologies digitals i cuidar el benestar de tota la família.

**Signat**  
(per tots els membres de la família)

Data setembre de 2025

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

## Pla digital familiar








Família (cognoms) \_\_\_\_\_



(nom) \_\_\_\_\_

Anys 14

Data setembre de 2025

Quins?	Quan?	On?	Per a què i com?
	Una estona el cap de setmana.	Al menjador de casa.	Per jugar a videojocs d'acord amb el codi PEGI. El contingut s'acorda en família. No contingut violent.
	_____	_____	_____
	Divendres al vespre i diumenge després de dinar.	Al menjador de casa.	Per veure pel·lícules, sèries o documentals en família. El contingut s'acorda en família.
	Una estona el cap de setmana.	Al menjador de casa, a l'estudi o a la meva habitació.	Per buscar informació, fer deures o treballs de l'institut. Amb filtres i control parental.
	Cada dia. Màxim 1 hora.	Al menjador de casa. A la meva habitació (a la nit no). Desplaçaments casa-institut.	Per fer trucades amb la família i les amistats. Sense internet, només amb connexió wifi a casa. Aplicacions pactades i control parental.

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

---

## 8 PREGUNTAS CLAVE PARA SABER SI TU HIJO TIENE ADICCION A PANTALLAS

¿Rechaza otras actividades que antes disfrutaba (jugar fuera, amigos, aficiones) por quedarse con la pantalla?

¿Muestra irritabilidad intensa, agresividad o ansiedad (rabieta) cuando se le retira el dispositivo?

¿Ha aumentado progresivamente el tiempo que necesita estar conectado para sentirse satisfecho?

¿Descuida sus obligaciones escolares o responsabilidades en casa por estar conectado?

¿Tiene problemas para dormir, se despierta cansado o utiliza el móvil de noche a escondidas?

¿Utiliza las pantallas como única forma de calmarse, entretenerse o evitar el aburrimiento?

¿Miente o se pone a la defensiva sobre el tiempo real que pasa usando el dispositivo?

¿Pasa mucho tiempo pensando en el siguiente momento en que podrá usar la consola, el móvil o el ordenador?

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



Vuelta al cole

## Catalunya empieza el curso sin móviles en las aulas y dejando el uso del resto de pantallas en manos de cada escuela

- La presión social y de las familias ha llevado a muchos centros a reducir la utilización de los ordenadores portátiles
- MULTIMEDIA: Los cinco retos del curso 2025-2026
- Familias y escuelas cuestionan la hegemonía del ordenador en la educación: "¿Hace falta tener el portátil todo el día sobre el pupitre?"



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

notícies

El Confidencial 25

ADOLESCENCIA LIBRE DE MÓVILES

## Miles de familias se organizan ya en España para dejar a los adolescentes sin móvil hasta los 16

La vuelta al cole que arranca este lunes 8 de septiembre va a ser una de las más beligerantes contra el móvil dentro y fuera del aula. Miles de familias se han propuesto erradicarlo de la vida de sus hijos hasta los 16 años



Usar el móvil en clase. (Getty/Picture Alliance/Marijan Murat)

Por **María Guerrero** | Datos: **Miguel Ángel Gavilanes**

07/09/2025 - 05:00

f X 42



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

## Noticias

Parlamento Europeo

Orden del día ▾ Dossier de prensa Preguntas frecuentes Contactos y acreditación ▾ S

### El Parlamento propone limitar el acceso a redes sociales a los menores de 16

Notas de prensa [SESIÓN PLENARIA](#) [IMCO](#) 26-11-2025 - 12:54



Los eurodiputados quieren prohibir las recomendaciones basadas en la interacción para proteger a los menores © Adobe Stock / oleshlepenko

España digital <sup>26</sup> Mesures i avenços **Desenvolupament d'Espanya Digital** ▾ Indicadors ▾ Estratègia Digital de la UE ▾ Documents ▾ Actualitat | CA

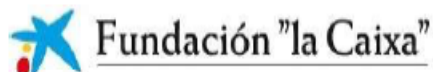
Actualidad > España planea prohibir el acceso a redes sociales a menores de 16 años

### España planea prohibir el acceso a redes sociales a menores de 16 años

03/02/2026 41. Monitorización e impulso de los derechos digitales



# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar



El Observatorio Social

Artículo

## ¿Afecta el uso de las redes sociales al bienestar de los adolescentes?

Junio 2024

### El uso pasivo y el apoyo son las experiencias más frecuentes para los adolescentes en las redes sociales

Frecuencia del tipo de uso, tipo de experiencias en línea y estado de bienestar, en una escala de 1, «Nunca/baja», a 5, «Siempre/alta»



Fuente: elaboración propia a partir de los datos de la encuesta YouthSM.

# Estratègies d'intervenció i prevenció: Eines per a l'escola i la llar

*Gràcies!*

[blanca.navarro@fundacionhospitalarias.org](mailto:blanca.navarro@fundacionhospitalarias.org)

**"El cuarteto de la felicidad".**

**DOPAMINA**  
Duerme de 7 a 9 horas.  
Celebra logros diarios.  
Haz ejercicio diario.

**OXITOCINA**  
Medita cada mañana.  
Dale un abrazo a alguien.  
Haz un acto de generosidad.

**ENDORFINA**  
Práctica hobbies.  
Ríe con seres queridos.  
Baila, canta.

**SEROTONINA**  
Agradece todos los días.  
Disfruta de la naturaleza.  
Recuerda momentos importantes.

HOY APRENDÍ

Fuente: Kent C. Berridge — neurocientífico y psicólogo