

# **EFFECTES DE LES NOVES TECNOLOGIES EN ELS XIQUETS I ADOLESCENTS**

LES PANTALLES HAN AGAFAT  
EL PODER EN LES NOSTRES  
VIDES GENERANT UNA  
PROBLEMÀTICA SOCIAL I  
FAMILIAR

LEI XEMPLE DEL RESTAURANT

# NOMOFOBIA

PATEIX EL 80% DELS JOVES DE ENTRE 18 I 35 ANYS

POR IRRACIONAL A SEPARAR-SE DEL MÒBIL

TOT EL DIA APEGAT AL MÒBIL

DORMIR AMB ELL

MIRAR CONSTANTMENT LA PANTALLAPER COMPROVAR SI HI HA NOUS MISSATGES

NO CONSEGUIR DESCONECTAR NI UNES HORES

UTILITZAR-LO EN SITUACIONS PERILLOSES, 70% DELS ACCIDENTS DE COTXES



ELS ADOLESCENTES ESPANYOLS SÓN  
ELS MÉS ADICTES A LES NOVES  
TECNOLOGIES DE TOTA EUROPA





## CONSEQÜÈNCIES ADICCIÓ

### EXPERTS EN ADICCIÓ: PSIQUIATRES, NEUROCIENTÍFICS, PSICÒLEGS

VIDEOJOCs EN XICS

XARXES SOCIALS EN XIQUES

NEUROLÒGIQUES

EMOCIONALS

RENDIMENT ACADÈMIC



# COM FUNCIONA EL CERVELL ADOLESCENT

EL CERVELL DELS ADOLESCENTS ÉS MOLT VULNERABLE FRONT A L'ÚS EXCESIU DE LES PANTALLES I VIDEOJOCS

NO TÉ LA MADURESA PER INHIBIR L'IMPULS I L'AUTORREGULACIÓ NECESSÀRIA, NO TÉ LA CAPACITAT D'INHIBICIÓ, TAMPOC TÉ UN PROJECTE VITAL, INCAPAÇ DE RESISTIR-SE

COM ACONSEGUIR AQUESTA MADURESA?

EL MÓN OFFLINE ÉS LA MILLOR PREPARACIÓ PER AL MÓN ONLINE: AQUESTA MADURESA LA DONA EL TEMPS

CATHERINE L'ECUYER "EDUCAR EN LA REALIDAD", "EDUCAR EN EL ASOMBRO"

# CONSEQUÈNCIES NEUROLÒGIQUES

CANVIS CEREBRALS EN TAMANY, CONEXIONS NEURONALS I FUNCIONS COM L'ATENCIÓ, MEMÒRIA, CONCENTRACIÓ AIXÍ COM EN LES ÀREES D'ADICCIÓ DEL CERVELL

NO DORMEN, AMB EL MÒBIL FINS A ALTES HORES DEL MATÍ S'ALCEN CANSATS. ELEVA ELS NIVELLS DE CORTISOL QUE NO ELS PERMET RELAXAR-SE I CONCILIAR LA SON. LA LLUM ENGANYA AL CERVELL FENT-LO CREURE QUE ES DE DIA I DEIXA DE PRODUIR MELATONINA (LA HORMONA DE LA SON)

NO DORMIR PROU DONA MAL HUMOR, IRRITABILITAT, ANSIETAT I BAIXA EL RENDIMENT ACADÈMIC.

GENERA XARXES NEURONALS D'ALTS NIVELLS DE DOPAMINA I D'EXCITACIÓ, SI S'ACOSTUMEN HO NECESSITEN PER A VIURE (ADICCIÓ)



# CONSEQUÈNCIES EMOCIONALS, SOCIALS I DE RENDIMENT ACADÈMIC

EROSIONA LES HABILITATS SOCIALS, DONA LLOC A MOLTS MALENTESOS

EROSIONA L'EMPATIA, AUGMENTA LA IMPULSIVITAT

PERDEN MOLT DE TEMPS: D'ESTUDI, D'AMICS, D'ESPORT I D'AFICIONS.

GENERA NARCISISME I AILLAMENT

MÉS PROPENSIÓ A L'ANSIETAT I A LA DEPRESSIÓ (NO SENTIR-SE RECONEGUT I COMPARAR-SE)

IDESARROLLEN MENYS HABILITATS INTELECTUALS, SOCIALS, JUGUEN MENYS, OBEDEIXEN MENYS, NO DESARROLLEN LA CAPACITAT DE FRUSTRACIÓ PERQUE LA RECOMPENSA QUE REBEN ÉS SEMPRE INMEDIATA.



## ASSESSORAMENT AL PARLAMENT EUROPEU:

1. LIMITAR L'ÚS EN ELS XIQUETS I ADOLESCENTS PER LA SEUA SALUT FÍSICA I MENTAL
2. EL MÉS APROPIAT NO ABANS DELS 16 ANYS: NO ESTAN PREPARATS PER UTILITZAR MÒBIL I NO EL NECESSITEN.

## REpte DELS PARES DEL SEGLE XXI

### EDUCAR EN LA TRIPLE A

**AUTOESTIMA** (CONEIXER-SE, ACCEPTAR-SE, VOLER-SE, LA NOSTRA VALIA NO DEPEN DEL QUE DIGUEN ELS ALTRES O VALIDEN EN XARXES)

**AVORRIMENT** (BROTA LA CREATIVITAT, FOMENTA AFICIONS)

**ATENCIÓ** (PANTALLES AMB UN OBJECTIU CONCRET, LIMITAR EL TEMPS, FORA DE L'HABITACIÓ)



## RECOMANACIONS MÒBIL

SER EIXEMPLE

NO TINGUES POR A NO DONAR EL SMARTPHONE, TINDRÀ AMICS IGUAL

FOMENTA AFICIONS

RETRASA L'EDAT AL MÀXIM (EL TEMPS DONA LA MADURESA)

"TOT EL MÓN EL TÉ" AJUDAR A GESTIONAR SER DIFERENTS SENSE COMPLEXOS

DECISSIÓ CONSENSUADA DELS DOS PARES

TELÈFON DE TECLA (CASOS DE NECESSITAT)