



Sessions a escoles de Mataró per prevenir l'addicció a les pantalles

- **Aquest curs escolar 2019-2020 es realitzaran dues sessions per ajudar a prevenir aquest tipus d'addicció entre els més joves, adreçades a totes les famílies de Mataró**
- **Organitzades pel Servei de Protecció Civil i Salut de l'Ajuntament i la Unitat de joc patològic i altres addiccions no tòxiques del Consorci Sanitari del Maresme**

L'ús generalitzat i intensiu de les noves tecnologies (internet, xarxes socials, mòbils, videojocs, jocs en línia, etc.) per part dels infants i els adolescents genera una inquietud creixent entre els familiars i els professionals, donat que a vegades certs usos excessius poden derivar en una dependència o una addicció conductual o comportamental.

Els instituts Alexandre Satorras i Josep Puig i Cadafalch han estat els centres seleccionats per acollir les dues sessions informatives per prevenir l'addicció a les pantalles. Tenen com a objectiu que els pares coneguin l'estat actual de l'ús de les xarxes socials, telèfons mòbils, videojocs i jocs d'atzar entre els adolescents, donar a conèixer les estratègies per prevenir un ús inadequat i saber detectar a temps un ús problemàtic.

Les sessions aniran a càrrec de les psicòlogues Sara Sòria i Cristina Martínez i estan obertes a les famílies de tots els centres d'ensenyament de la ciutat.

Pautes de bon ús d'Internet i les xarxes socials:

- No disposar de connexió a Internet en el dormitori. L'accés a Internet hauria de ser des d'un lloc comú de la llar.
- Fer un ús compartit d'Internet
- Establir un horari d'ús i garantir que es realitzin activitats alternatives
- Utilitzar les pròpies eines d'Internet per afavorir el control parental
- Pactar prèviament quin ús es farà d'Internet o de les xarxes socials (quines pàgines es visitaran, quines imatges es penjaran...)
- No utilitzar Internet ni les xarxes socials únicament per passar l'estona o per avorriment
- Evitar "navegar sense rumb"
- Buscar i programar activitats alternatives incompatibles amb la connexió a Internet
- Consensuar amb els fills unes regles d'ús i plasmar-les en un contracte, amb drets i obligacions
- Parlar amb els fills de la importància del bon ús de les xarxes i dels riscos que comporten
- Potenciar els seus valors i el sentit comú, perquè ells mateixos ho apliquin i facin un ús responsable
- Depenent de l'edat, és recomanable que només tinguin accés a Internet amb la supervisió d'un adult



Videojocs i jocs d'atzar en línia. A part de consells pel bon ús del mòbil, la tauleta, Internet en general i xarxes socials, en aquestes sessions també es parlarà dels senyals d'alarma que poden indicar que els nostres fills tenen un problema d'addicció als videojocs o a determinats jocs d'atzar en línia i com pot actuar la familiar per prevenir-ho.

Calendari 2019-2020. La primera sessió se celebrarà el proper dilluns dia 10 de febrer a les 19 h a l'Institut Alexandre Satorras (Av. Del Velòdrom, 37). Al mes de maig, el dia 18, tindrà lloc la segona sessió a l'Institut Josep Puig i Cadafalch, i pel curs vinent -octubre o novembre de 2020- està previst realitzar una nova sessió a l'Escola Pia.

El Consorci Sanitari del Maresme és una entitat pública formada pel Servei Català de la Salut, l'Ajuntament de Mataró i el Consell Comarcal del Maresme, que gestiona l'Hospital de Mataró, l'Antic Hospital de Sant Jaume i Santa Magdalena, la Residència Sant Josep, i les àrees bàsiques de Mataró Centre i Cirera Molins (a Mataró) i la d'Argentona.