

GUIA DES NNECTATS



**EL CONTE PER GESTIONAR L'US
DE LES PANTALLES**



EL CEP I LA NANSA
EDICIONS

DESCONNECTATS, el conte

Desconnectats és un conte escrit per **Míriam Tirado**, escriptora i consultora en criança conscient, i il·lustrat per **Joan Turu**.



Busques més informació dels autors?

Els dos autors tenen una col·lecció de contes sobre temes de criança i gestió de les emocions en família.



Coneixes la col·lecció «Caleta»? En sabries dir altres títols?

Desconnectats ens apropa al dia a dia d'una família on **l'ús de les pantalles i els dispositius electrònics acaba sent un impediment per a les relacions personals**, una realitat que cada vegada és més present en moltes llars.

El germà gran, en Pau, **connectat al mòbil**.

La germana mitjana, la Berta, **omplint les hores amb videojocs**.

El germà petit, en Gael, **passant les hores davant la televisió**.

El pare, en Fèlix, **submergit en la tauleta**.

La mare, la Júlia, dia rere dia amb **videoconferències i missatges de la feina**.

Plegats decideixen posar remei a aquesta situació i acorden aturar l'ús d'aquesta tecnologia a casa. A l'inici no és senzill, però a mesura que passa el temps se n'adonen que han tornat a recuperar la connexió entre ells i a gaudir els uns dels altres.

Et ressona aquesta situació a casa teva?



Algunes indicacions per gestionar la tecnologia a la llar

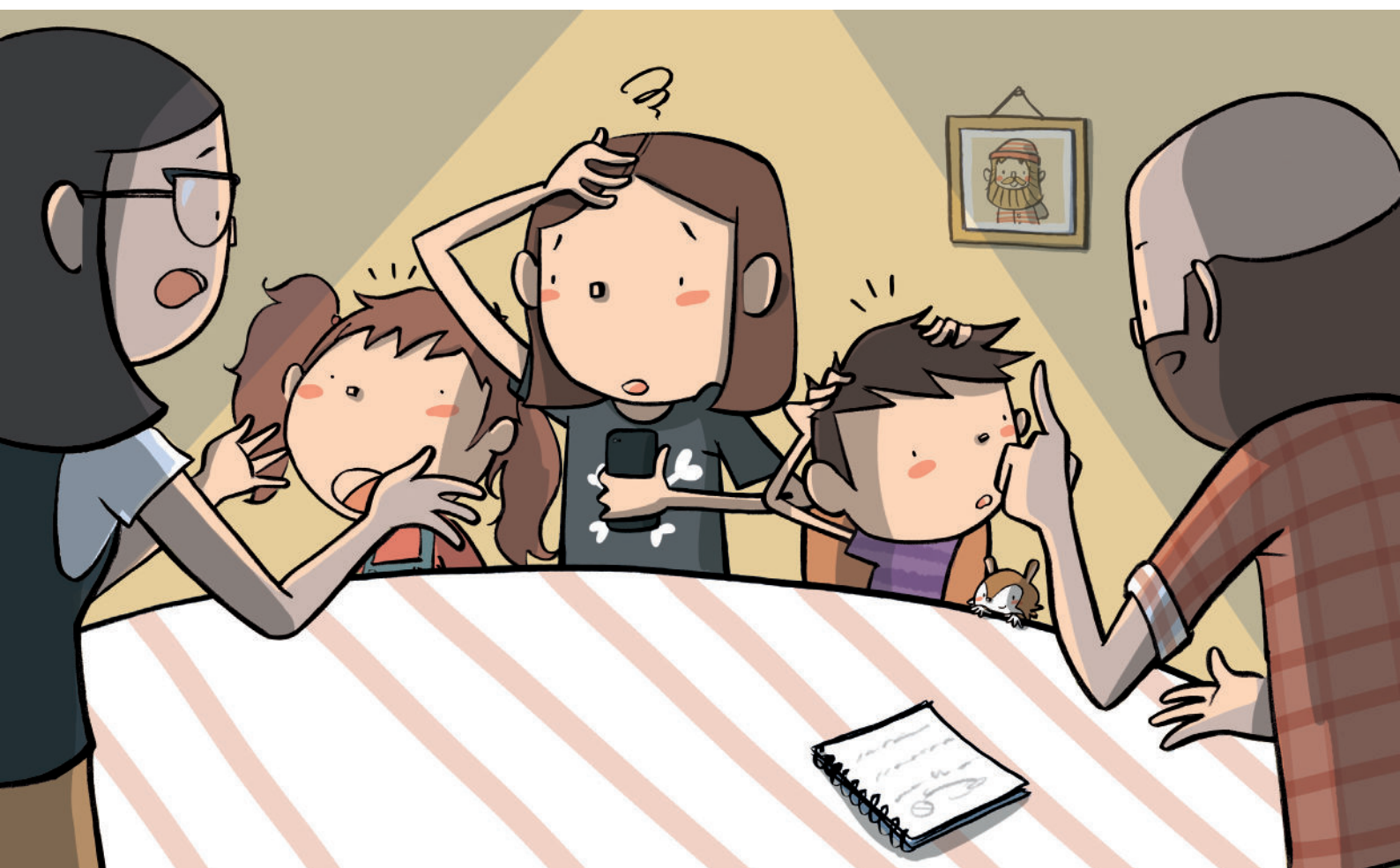
És important entendre que **les pantalles**, les xarxes socials i els jocs digitals **formen part de la nostra societat**.

Sovint ens hem acostumat tant a conviure-hi que **infravalorem el poder addictiu** que poden comportar.

De fet, les **recomanacions del Departament de Salut** proposen:

- Cap tecnologia abans dels 4 anys d'edat.
- Entre els 4 i els 6 anys, una exposició molt limitada a pantalles de no més de 30 minuts al dia i sempre acompanyats d'un adult.
- Dels 7 als 12 anys es pot anar augmentant el temps d'ús, però sense superar els 60 minuts al dia.
- A partir dels 12 anys és quan es pot incrementar el temps i incorporar el mòbil.

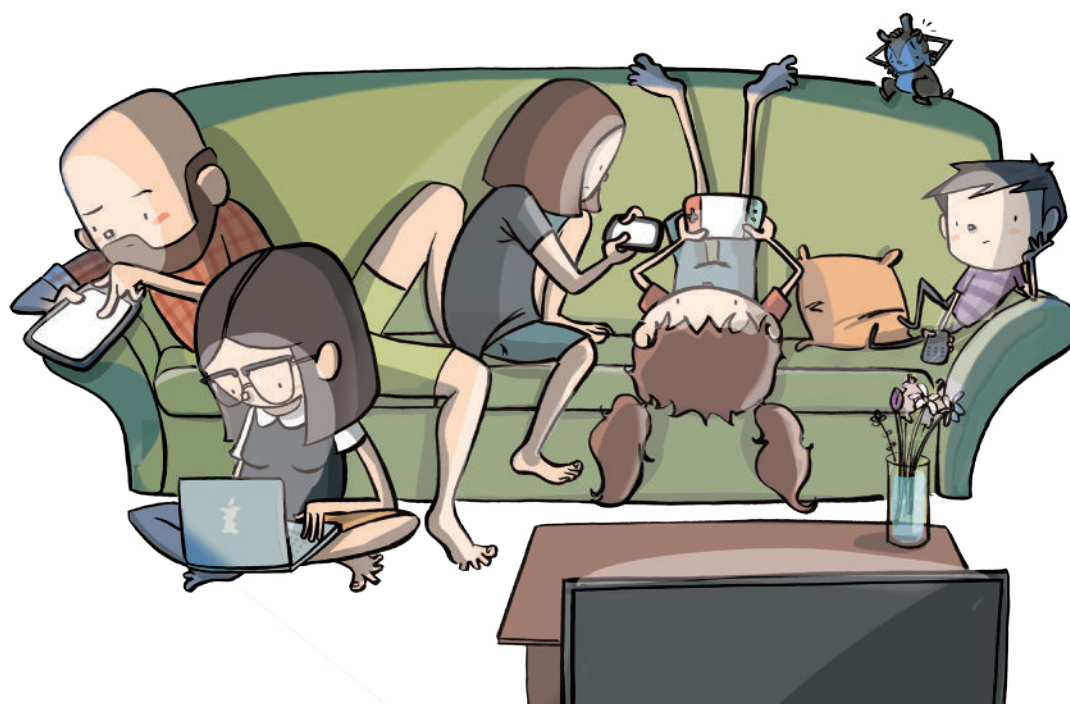
Si voleu més informació, consulteu la **guia elaborada pel Govern de la Generalitat**, en què hi han col·laborat el Departament de Salut, el de Drets Socials i el d'Educació: <<https://bit.ly/tecnologia-digital-infancia>>.



Si sentiu que l'ús d'aquests dispositius ha envaït les vostres relacions personals, un primer pas pot ser fer-ne una petita valoració, observant quin tipus de tecnologia hi és present, quin ús en feu i quina quantitat de temps ocupa en la vostra vida.

Aquí teniu un model d'esquema que pot ajudar-vos:

	Dilluns				
		Mòbil	Tauleta	TV	Videojocs
Persona 1	Nombre d'hores				
	Ús				
Persona 2	Nombre d'hores				
	Ús				
Persona 3	Nombre d'hores				
	Ús				
Persona 4	Nombre d'hores				
	Ús				



1. QUÈ EM FA SENTIR LA TECNOLOGIA?

EDAT: a partir de 4 anys

DURADA: 40 minuts

MATERIAL: el conte *Disconnectats* i targetes d'emocions bàsiques (ràbia, tristesa, alegria, por, calma)

Ens situarem en cercle i farem una **lectura compartida del conte**. Us proposem un joc posterior, en què es pot mostrar cadascuna de les targetes d'emocions i **convidar els menuts a expressar situacions o experiències** viscudes relacionades amb la tecnologia que els han fet sentir així.

2. PLUJA D'IDEES

EDAT: a partir de 4 anys

DURADA: 40 minuts d'aula

MATERIAL: el conte *Disconnectats*

Després de la lectura compartida del conte, convidarem els menuts a pensar plegats quines activitats es poden fer amb la família o els amics sense que hi intervingui la tecnologia.

Podem proposar-los, en funció de l'edat, que escriguin, dibuixin o verbalitzin les seves idees, i plasmar-les en petits pòstits de colors. Posteriorment les poden enganxar en un mural i construir plegats una pluja d'idees, que pot generar reflexions i converses.



3. ENS PASSA A CASA?

EDAT: a partir de 5 anys

DURADA: 30 minuts

MATERIAL: el conte *Desconnectats*

Ens situarem en cercle i farem una lectura compartida del conte, mitjançant la qual els infants podran expressar el que els ha fet pensar.

Algunes preguntes per iniciar el diàleg:

- Amb quin dels membres de la família del conte et sents més identificat?
- En què s'assembla i en què es diferencia la teva família de la del conte?
- Quines idees se t'acudeixen per millorar la situació d'aquesta família?

4. DETECTIUS TECNOLÒGICS

EDAT: a partir de 7 anys

DURADA: 40 minuts d'aula (hi ha un treball a casa d'observació prèvia durant una setmana o uns dies)

MATERIAL: registre d'ús

Donarem la consigna als infants que anotin el temps i l'ús que es fa a casa seva de la tecnologia durant un temps: que observin no només com ells la fan servir, sinó també la resta de membres de la seva llar.

Al cap d'uns dies revisarem plegats els resultats. L'objectiu és generar un debat sobre l'ús de la tecnologia i el temps que ocupa a cada casa.

Algunes preguntes per conduir la dinàmica:

- Què t'ha sorprès més del que has observat?
- És com t'esperaves?
- Creus que la teva família és conscient dels resultats?
- Voldries canviar alguna cosa a casa teva?
- Creus que ha canviat l'ús de la tecnologia des que eres més petit fins ara?
- Com creus que canviarà en un futur?

5. S'AIXECA EL TELÓ!

EDAT: a partir de 8 anys

DURADA: 5 hores

MATERIAL: el conte *Desconnectats*

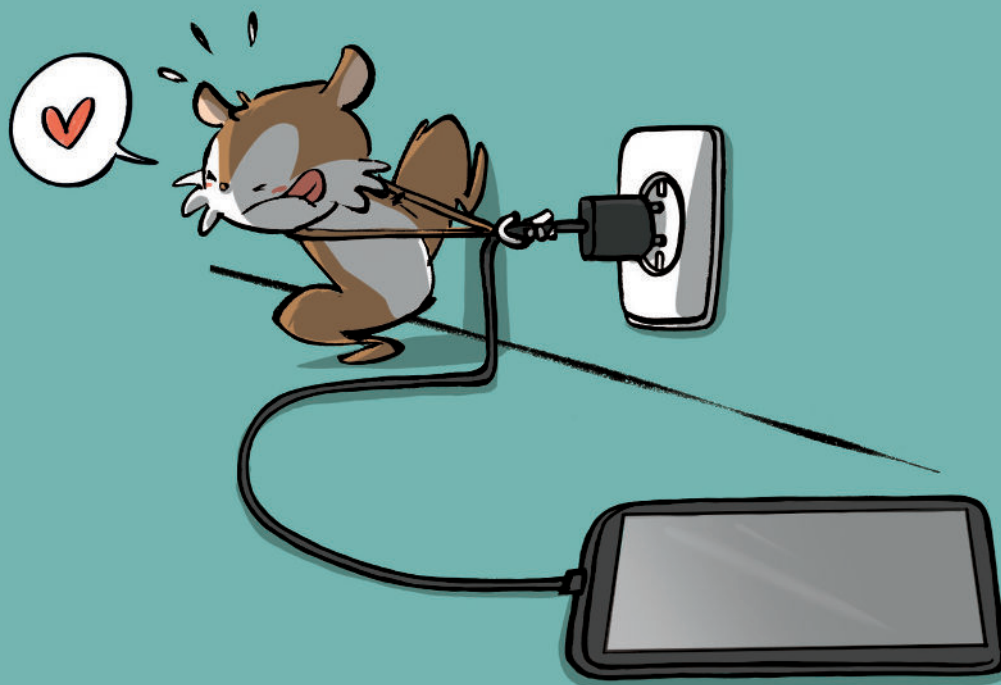
Proposem l'adaptació del conte a una obra de teatre en què els infants representaran els diferents personatges. Se'ls pot convidar a elaborar diferents desenllaços de la història.

Alguns finals proposats:

- Com us imagineu que serà aquesta família, cinc anys després, si segueixen utilitzant la tecnologia com fins ara?
- Com us imagineu que serà aquesta família, cinc anys després, si mai més utilitzen la tecnologia?
- Com us imagineu que serà aquesta família, cinc anys després, si troben estones per gaudir sense tecnologia?

Si s'escau, es pot obrir la possibilitat de representar l'obra davant de les famílies o de classes d'altres cursos.





EL CEP I LA NANSÀ EDICIONS
DESCONNECTATS

Míriam Tirado i Joan Turu

www.miriamtirado.com

Guia: Anna Mas

www.elcepilanansa.com



@elcepilanansa